

2020年8月 湧和通信

発行責任者
 特定非営利活動法人 湧和
 理事長 御殿谷 光廣
 2020年8月1日

	月	火	水	木	金	土
午前						1 指導員体操 カラオケ
午後						トンボとり
午前	3 指導員体操 紙工作(静枝) カラオケ	4 指導員体操 カラオケ	5 指導員体操 カラオケ	6 指導員体操 カラオケ	7 カラオケ	8 カラオケ
午後	誕生会 納涼祭	納涼祭	誕生会 納涼祭	納涼祭	誕生会 納涼祭	誕生会 納涼祭
午前	10 紙工作(静枝) カラオケ	11 カラオケ	12 カラオケ	13 指導員体操 カラオケ	14 指導員体操 カラオケ	15 指導員体操 カラオケ
午後	棒サッカー 誕生会	習字(阿部) 棒サッカー	花 魚釣り	習字(藤) 魚釣り	習字(高澤) ダルマ落とし	ダルマ落とし
午前	17 指導員体操 紙工作(静枝) カラオケ	18 指導員体操 カラオケ	19 カラオケ	20 指導員体操 カラオケ	21 指導員体操 カラオケ	22 カラオケ
午後	魚釣り	習字(阿部) 魚釣り	ダルマ落とし	ダルマ落とし	習字(高澤) 棒サッカー	棒サッカー
午前	24 紙工作(静枝) カラオケ	25 指導員体操 カラオケ	26 指導員体操 カラオケ	27 指導員体操 カラオケ	28 指導員体操 カラオケ	29 カラオケ
午後	ダルマ落とし	習字(阿部) ダルマ落とし	棒サッカー	習字(藤) 棒サッカー	習字(高澤) 魚釣り	魚釣り
午前	31 指導員体操 紙工作(静枝)					
午後	パターゲーム					



七夕飾りです!! 願
 いか叶ういますよう



トマトの苗を植え替えていただ
 きました♪大きくなぁ〜れ♪♪

2020.8月

8月献立表

食材の関係でメニューは変更になる場合があります。
ご了承ください！ TEL 729-0422

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
31 豚肉生姜焼き 田楽(茄子・焼きちくわ) ナムル(胡瓜・人参) 味噌汁(大根・万能ねぎ) フルーツ(パイナップル) 548kcal 塩分3.0g					1 鯖の塩焼き さつま揚げのおろしポン酢 チンゲン菜山葵和え 味噌汁 フルーツ(バナナ) 487kcal 2.6塩g
3 菜飯 海老フライ 煮物 小松菜の辛子和え 里芋のずんだ和え 味噌汁・メロン 569kcal 塩分3.2g	納涼祭 4 ちらし寿司 鮭の幽庵焼き 茄子の和風サラダ たこ焼き オクラお浸し 味噌汁・オレンジ 492kcal 塩分2.2g	納涼祭 5 赤飯 夏野菜かき揚げ 煮物 蒸しシューマイ きゅうりの酢の物 おすまし・デラウェア 593kcal 塩分3.0g	納涼祭 6 わかめご飯 黒むつの照り焼き 冬瓜の薄くず煮 きゃべつの浅漬け 大正金時煮豆 味噌汁・(メロン) 530kcal 塩分3.1g	納涼祭 7 ふりかけご飯 鶏肉オレンジ焼き 田楽・プルーン煮 竹輪と胡瓜の 辛子マヨ和え 味噌汁・すいか 501kcal 塩分2.7g	納涼祭 8 ゆかりご飯 ひれかつ マカロニサラダ さつま芋のレモン煮 ブロッコリーナムル おすまし・パイナップル 601kcal 塩分2.6g
10 豚肉の冷しゃぶ 煮物 わけぎのぬた 味噌汁 ブルーベリーヨーグルト 595kcal 塩2.5g	11 ハンペン揚げ 切干し大根煮 印元の胡麻和え 味噌汁 フルーツ(バナナ) 568kcal 塩3.1g	12 鶏肉照り焼き じゃが芋のシーチキン煮 ブロッコリー卵マヨ スープ フルーツ(パイナップル) 529kcal 塩2.7g	13 赤魚の煮付け 千草焼き 豆腐サラダ おすまし フルーツ(すいか) 478kcal 塩3.6g	14 夏野菜カレー サラダ海藻 コンソメスープ フルーツヨーグルト 456kcal 塩2.8g	15 白身魚の西京漬け 根菜炒り煮 かぼちゃのうま煮 味噌汁 フルーツ(オレンジ) 449kcal 塩3.1g
17 鯖の味噌煮 肉じゃが なま酢 おすまし フルーツ(梨) 554kcal 塩3.6g	18 チンジャオロース 豆腐と海老の旨煮 もやしと胡瓜のナムル 中華スープ(卵・にら) フルーツ(メロン) 595kcal 塩2.7g	19 黒米 白身魚のカレー粉焼き 筑前煮 ザーサイ冷奴 おすまし フルーツ(オレンジ) 504kcal 塩2.3g	20 肉団子のあんかけ ポパイサラダ がんも煮物 中華スープ フルーツ(パイナップル) 531kcal 塩3.1g	21 白身魚のコーンマヨ ビーフン炒め オクラのお浸し 味噌汁 フルーツ(バナナ) 478kcal 塩3.0g	22 冷やし中華 茄子とピーマン味噌炒め シーフードサラダ フルーツ(デラウェア) 482kcal 塩2.3g
24 チキンチーズ焼き 和風ポテトサラダ 小松菜の辛し和え 味噌汁 フルーツ(パイナップル) 548kcal 塩3.2g	25 焼き魚(ホッケ) 高野豆腐の 射込み 人参サラダ 味噌汁 乳酸菌飲料 502kcal 塩3.1g	26 つくね焼き 根菜の煮物 たたき胡瓜 味噌汁 ブルーベリーヨーグルト 541kcal 塩2.6g	27 焼肉 煮物 春雨サラダ 味噌汁 フルーツ(オレンジ) 542kcal 塩3.2g	28 鶏肉と野菜の 甘酢あん ブロッコリー卵マヨ 卵の華 中華スープ フルーツ(バナナ) 582kcal 塩2.9g	29 十穀米 鯖の照り焼き 煮物 胡瓜の酢味噌和え おすまし フルーツ(梨) 491kcal 塩3.7g