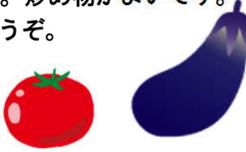


昼食

8月

～月間献立表～

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---|--|--|--|---|--|
| <p>～夏野菜で体調管理～</p> <p>★トマト：ビタミンC・カロテン・リコピンが豊富に含まれます。ガンや動脈硬化予防作用があります。</p> <p>★ピーマン：ビタミンC・カロテンが多い。夏場の食欲増進のカプサイシンという辛み成分があります。炒め物が多いです。</p> <p>★かぼちゃ：ビタミンB1・B2・C・Eが含まれ栄養満点！便通にも効果的です。いろいろなお料理でどうぞ。</p> <p>★きゅうり：ほとんどが水分で渴きをいやし、利尿作用もあります。</p> <p>酢や塩を使った料理が栄養を無駄なく吸収できます。</p> <p>★ナス：水分や糖質が含まれ、血管を強くする効果があるので口内炎にも良いです。</p> <p>煮物・焼き物・漬物に向いています。</p> | | | |  | |
| | | | | <p>8/1 焼きそば ゆかりご飯 わかめスープ 青菜のあえ物 ゼリー 香の物</p> | <p>2 ご飯 味噌汁 唐揚げ ブロッコリーの蟹あんかけ 磯和え ゼリー 香の物</p> |
| | | | | <p>397kc た13 脂5 炭73 塩3.9</p> | <p>576kc た20 脂18 炭79 塩3.6</p> |
| | | | | <p>カスタードプリン</p> | <p>抹茶羊羹</p> |
| | | | | <p>175kc た4 脂5 炭26 塩0.2</p> | <p>75kc た3 脂0 炭19 塩0</p> |
| <p>4 ご飯 味噌汁 ハンバーグ 里芋の煮物 酢の物 ゼリー 香の物</p> | <p>5 三色丼 すまし汁 厚揚げの煮物 わかめとねぎのぬた ゼリー 香の物</p> | <p>6 ご飯 すまし汁 さんまの蒲焼 ベーコンとほうれん草炒め 白和え ゼリー 香の物</p> | <p>7 ご飯 味噌汁 赤魚の煮付 豆腐の肉みそかけ 茄子のずんだ和え ゼリー 香の物</p> | <p>8 ご飯 味噌汁 コロッケ 五目煮豆 ミモザサラダ ゼリー 香の物</p> | <p>9 そうめん いなり寿司 茄子のそぼろ煮 ゼリー 香の物</p> |
| <p>475kc た17 脂8 炭80 塩2.9</p> | <p>568kc た26 脂18 炭71 塩3</p> | <p>559kc た18 脂19 炭76 塩4.07</p> | <p>417kc た21 脂4 炭72 塩2.7</p> | <p>624kc た17 脂18 炭96 塩3.2</p> | <p>556kc た22 脂14 炭90 塩5</p> |
| <p>チョコプリン</p> | <p>フレンチトースト</p> | <p>コーラゼリー</p> | <p>南瓜プリン</p> | <p>あんみつ</p> | <p>カルピスゼリー</p> |
| <p>100kc た3 脂5 炭9 塩0.1</p> | <p>149kc た5 脂5 炭19 塩0.5</p> | <p>62kc た1 脂0 炭14 塩0</p> | <p>60kc た2 脂3 炭7 塩0.1</p> | <p>76kc た1 脂0.1 炭17 塩0</p> | <p>76kc た3 脂1 炭5 塩0.1</p> |
| <p>11 ご飯 すまし汁 鮭のチャンチャン焼き 高野豆腐の炊合せ ごま酢和え ゼリー 香の物</p> | <p>12 ご飯 味噌汁 メカジキのフライ 切干大根 ツナサラダ ゼリー 香の物</p> | <p>13 夏野菜カレー コンソメスープ 春雨サラダ ゼリー 煮豆</p> | <p>14 ご飯 すまし汁 マーボー茄子 卵の花 酢の物 ゼリー 香の物</p> | <p>15 ご飯 すまし汁 鯖の味噌煮 厚焼き卵 ナムル ゼリー 香の物</p> | <p>16 ご飯 味噌汁 豚しゃぶ 生揚げ煮物 じゃが芋のたらこ和え ゼリー 香の物</p> |
| <p>466kc た23 脂6 炭77 塩3.6</p> | <p>499kc た22 脂11 炭75 塩3.4</p> | <p>522kc た11 脂12 炭89 塩5</p> | <p>438kc た16 脂6 炭78 塩3.1</p> | <p>508kc た23 脂12 炭73 塩4.2</p> | <p>537kc た20 脂15 炭79 塩2.8</p> |
| <p>きみしぐれ</p> | <p>ミルク葛餅</p> | <p>芋餅</p> | <p>リンゴ羊羹</p> | <p>杏仁豆腐</p> | <p>蒸しパン</p> |
| <p>119kc た2 脂0 炭27 塩0.1</p> | <p>67kc た3 脂2 炭7 塩0.1</p> | <p>63kc た1 脂1 炭12 塩0.1</p> | <p>69kc た0 脂0 炭17 塩0</p> | <p>79kc た3 脂2 炭13 塩0.1</p> | <p>119kc た2 脂2 炭22 塩0.2</p> |
| <p>18 冷したぬきうどん 青菜ご飯 肉じゃが ゼリー 香の物</p> | <p>19 ご飯 味噌汁 豚の生姜焼き 炒り豆腐 わかめサラダ ゼリー 香の物</p> | <p>20 ご飯 豚汁 鯖の西京焼 南瓜煮物 甘酢和え ゼリー 香の物</p> | <p>21 かき揚げ 味噌汁 厚揚げのおろし煮 ピーナツ和え ゼリー 香の物</p> | <p>22 ご飯 卵スープ ささ身フライ 南瓜のサラダ オクラのおかか和え ゼリー 香の物</p> | <p>23 ご飯 味噌汁 魚のおろし煮 ポテトサラダ 青菜の胡麻和え ゼリー 香の物</p> |
| <p>577kc た19 脂5 炭100 塩3.8</p> | <p>541kc た21 脂15 炭76 塩3.2</p> | <p>497kc た20 脂11 炭77 塩2.3</p> | <p>536kc た18 脂13 炭74 塩3.1</p> | <p>523kc た23 脂14 炭74 塩2.5</p> | <p>460kc た18 脂8 炭77 塩2.9</p> |
| <p>ヨーグルトムース</p> | <p>コーヒーゼリー</p> | <p>牛乳かん</p> | <p>茶饅頭</p> | <p>紅茶ゼリー</p> | <p>ミルク小豆かん</p> |
| <p>68kc た3 脂2 炭9 塩0.1</p> | <p>51kc た0.9 脂1 炭8 塩0</p> | <p>74kc た2 脂2 炭11 塩0.1</p> | <p>60kc た1 脂0.1 炭14 塩0.2</p> | <p>55kc た1 脂2 炭6 塩0</p> | <p>107kc た3 脂1 炭22 塩0.1</p> |
| <p>25 ご飯 味噌汁 青椒肉絲 ひじきの煮物 冷奴 ゼリー 香の物</p> | <p>26 冷し中華 春雨スープ ゆかりご飯 高野豆腐の煮物 ゼリー 香の物</p> | <p>27 ご飯 味噌汁 ひじきハンバーグ ぜんまいの煮物 菜の花和え ゼリー 香の物</p> | <p>28 ご飯 味噌汁 タラの野菜あんかけ マカロニサラダ なめ茸和え ゼリー 香の物</p> | <p>29 ご飯 すまし汁 さんが焼き 里芋の煮物 辛し和え ゼリー 香の物</p> | <p>30 カレーライス かき玉汁 中華風豆腐サラダ ゼリー 煮豆</p> |
| <p>508kc た20 脂12 炭77 塩4.2</p> | <p>530kc た18 脂7 炭94 塩4.7</p> | <p>510kc た20 脂12 炭76 塩4.2</p> | <p>489kc た21 脂11 炭74 塩3.4</p> | <p>431kc た16 脂8 炭71 塩2.5</p> | <p>541kc た14 脂15 炭84 塩3.6</p> |
| <p>あんみつ</p> | <p>フルーツパバロア</p> | <p>たいやき</p> | <p>水羊羹</p> | <p>フレンチトースト</p> | <p>いちごプリン</p> |
| <p>76kc た1 脂0.1 炭17 塩0</p> | <p>100kc た2 脂3 炭14 塩0.1</p> | <p>89kc た2 脂0 炭19 塩0.1</p> | <p>86kc た3 脂0.2 炭17 塩0</p> | <p>149kc た5 脂5 炭19 塩0.5</p> | <p>79kc た3 脂4 炭7 塩0.1</p> |

※食材の仕入れ状況によって、献立を変更することがありますので、ご承知ください。

夕食

8月



～月間献立表～



| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|--|--|---|---|---|--|
| | | | | 8/1 ご飯 味噌汁 さばの甘酢煮 じゃが芋の金平 しらす和え フルーツ | 2 ご飯 すまし汁 鮭のチャンチャン焼き 豆腐サラダ あえ物 フルーツ |
| kcた脂炭塩 | kcた脂炭塩 | kcた脂炭塩 | kcた脂炭塩 | 464kc た19 脂10 炭69 塩2.3 | 394kc た20 脂6 炭61 塩2.8 |
| | | | | | |
| 4 ご飯 味噌汁 タラの煮付 もやし炒め ミモザサラダ フルーツ | 5 ご飯 味噌汁 鮭の塩麹焼き 金平ごぼう あえ物 フルーツ | 6 親子丼 味噌汁 田舎煮 甘酢和え フルーツ | 7 ご飯 中華スープ 野菜炒め 大根のそぼろ煮 お浸し フルーツ | 8 ご飯 味噌汁 豚すき煮 春雨サラダ あえ物 フルーツ | 9 ご飯 コンソメスープ 鶏肉のトマト煮 おからサラダ なめ茸和え フルーツ |
| 430kc た18 脂10 炭61 塩2.6 | 386kc た20 脂5 炭59 塩1.9 | 453kc た18 脂9 炭69 塩2.8 | 436kc た14 脂13 炭61 塩2 | 521kc た19 脂15 炭72 塩2.5 | 485kc た20 脂13 炭69 塩5 |
| | | | | | |
| 11 ご飯 春雨スープ マーボー茄子 温野菜サラダ 辛和え フルーツ | 12 ご飯 味噌汁 生姜焼き 南瓜の煮物 あえ物 フルーツ | 13 ご飯 すまし汁 赤魚の煮付 けんちん煮 マカロニサラダ フルーツ | 14 ご飯 味噌汁 鶏唐揚げねぎソースかけ 春雨サラダ ごま和え フルーツ | 15 ご飯 わかめスープ 五宝菜 ふきの煮物 オランダこんにゃく フルーツ | 16 ご飯 味噌汁 さばの味噌煮 炒り豆腐 お浸し フルーツ |
| 390kc た16 脂6 炭66 塩2.2 | 443kc た15 脂12 炭66 塩2 | 410kc た18 脂8 炭61 塩2.3 | 553kc た17 脂18 炭73 塩2.9 | 446kc た15 脂14 炭60 塩3.3 | 450kc た22 脂10 炭63 塩3 |
| | | | | | |
| 18 ご飯 味噌汁 カツ煮 豆腐サラダ あえ物 フルーツ | 19 ご飯 すまし汁 さんまの蒲焼 ツナサラダ オランダこんにゃく フルーツ | 20 ご飯 すまし汁 生姜焼き 茄子のそぼろ煮 あえ物 フルーツ | 21 ご飯 味噌汁 さんが焼き じゃが芋の金平 ごま酢和え フルーツ | 22 ご飯 味噌汁 豚肉の南部焼き 卵の花 なめ茸和え フルーツ | 23 親子丼 すまし汁 田舎煮 しらす和え フルーツ |
| 455kc た13 脂11 炭71 塩2.5 | 496kc た15 脂17 炭64 塩4 | 424kc た14 脂11 炭62 塩1.9 | 440kc た16 脂9 炭69 塩2.3 | 460kc た17 脂14 炭62 塩2.4 | 430kc た17 脂9 炭66 塩2.5 |
| | | | | | |
| 25 ご飯 すまし汁 さんが焼き 金平ごぼう 甘酢和え フルーツ | 26 ご飯 コンソメスープ 白菜の重ね蒸し レバー甘辛煮 あえ物 フルーツ | 27 ご飯 すまし汁 鮭の塩麹焼き 大根のそぼろ煮 辛し和え フルーツ | 28 ご飯 味噌汁 生姜焼き 高野豆腐の煮物 ゆかり和え フルーツ | 29 三色丼 味噌汁 厚揚げのおろし煮 友禅和え フルーツ | 30 ご飯 わかめスープ マーボー茄子 けんちん煮 春雨サラダ フルーツ |
| 418kc た14 脂10 炭64 塩2.2 | 394kc た18 脂5 炭61 塩4.3 | 390kc た21 脂7 炭54 塩1.6 | 443kc た16 脂12 炭63 塩2.2 | 560kc た26 脂21 炭60 塩2.9 | 388kc た14 脂5 炭68 塩3.4 |
| | | | | | |

※食材の仕入れ状況によって、献立を変更することがありますので、ご承知ください。