

8月 ～月間献立表～

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | |
|--|--|--|--|---|--|---|
| ◆ 夏野菜を食べて体調管理しましょう! ◆ | | | | |  | |
| 水分補給に効果的な野菜 胡瓜(きゅうり) ほとんどが水分で、渴きを癒し利尿作用もあります。酢や塩と一緒に食べると栄養を無駄なく吸収できます。 | | | | | | |
| 茄子(なす) 水分や糖質が含まれます。血管を強くする効果があるので、口内炎にも良いです。7℃～10℃で保管しないと低温障害がおこることがあります。 | | | | | | |
| 1 ご飯 味噌汁 タラの味噌バター焼き ビーフソテー 菜の花の辛し和え ゼリー 香の物 440kc た15 脂6 炭72 塩2.8 杏仁豆腐 79kc た3 脂2 炭13 塩0.1 | 3 ご飯 味噌汁 鶏肉の梅しそ焼き マカロニサラダ ごま和え ゼリー 香の物 531kc た17 脂15 炭77 塩3.7 おぼぎ等 61kc た1 脂0.1 炭13 塩0 | 4 ご飯 すまし汁 鮭の塩麹焼き 豆腐の肉味噌かけ パスタサラダ ゼリー 香の物 445kc た25 脂10 炭55 塩2.4 南瓜プリン kc た 脂 炭 塩 | 5 ご飯 味噌汁 スタミナ焼肉 花野菜の山芋かけ お浸し ゼリー 香の物 432kc た10 脂9 炭72 塩2.2 いちごプリン 79kc た3 脂4 炭7 塩0.1 | 6 ご飯 すまし汁 鯖の味噌煮 茄子のずんだ和え 彩り千切サラダ ゼリー 香の物 462kc た18 脂7 炭73 塩3.3 羊羹 86kc た3 脂0.2 炭17 塩0 | 7 ご飯 すまし汁 五宝菜 春雨サラダ ピーナッツ和え ゼリー 香の物 509kc た16 脂3 炭76 塩2.6 きみぐれ 119kc た2 脂0 炭27 塩0.1 | 8 ご飯 味噌汁 唐揚げねぎソース おからサラダ 土佐和え ゼリー 香の物 645kc た20 脂23 炭79 塩3.6 ミルク小豆かん 107kc た3 脂1 炭22 塩0.1 |
| 10 ご飯 味噌汁 ミックスフライ かぶのそぼろ煮 わさび和え ゼリー 香の物 527kc た19 脂14 炭79 塩2.4 紅茶ゼリー 56kc た1 脂3 炭6 塩0 | 11 ご飯 春雨スープ 酢豚 ぜんまいの煮物 冷奴 ゼリー 香の物 498kc た15 脂11 炭73 塩2.1 フルーツ牛乳かん 74kc た2 脂2 炭11 塩0.1 | 12 カレーライス ミモザサラダ わかめスープ ゼリー 煮豆 552kc た15 脂17 炭84 塩3 ヨーグルトムース 66kc た3 脂2 炭9 塩0.1 | 13 ご飯 味噌汁 メカジキのフライ 切干大根煮 ツナサラダ ゼリー 香の物 585kc た20 脂13 炭78 塩2.1 ごま団子 58kc た1 脂0.1 炭11 塩0.2 | 14 ご飯 卵スープ 鮭のチャンチャン焼き 里芋の煮物 ごま酢和え ゼリー 香の物 450kc た20 脂4.9 炭71 塩3.6 抹茶羊羹 75kc た3 脂0 炭19 塩0 | 15 ご飯 味噌汁 豆腐ハンバーグ 車麩の煮物 和え物 ゼリー 香の物 521kc た23 脂13 炭77 塩4.1 カスタードプリン 175kc た4 脂5 炭26 塩0.2 | |
| 17 ご飯 味噌汁 豚の生姜焼き ひじき煮 和え物 ゼリー 香の物 573kc た17 脂17 炭78 塩2.7 たい焼き 89kc た2 脂0 炭9 塩0.1 | 18 そうめん いなり寿司 筑前煮 ゼリー 香の物 558kc た24 脂15 炭89 塩4.5 カルピスゼリー 76kc た3 脂1.9 炭5 塩0.1 | 19 ご飯 コンソメスープ ミートローフ ベーコンとほうれん草炒め 柚子和え ゼリー 香の物 515kc た20 脂12 炭73 塩5 あんみつ 76kc た1.2 脂0.1 炭17 塩0 | 20 三色丼 味噌汁 小松菜の煮浸し 梅しそ和え ゼリー 香の物 516kc た23 脂14 炭68 塩3 コーヒーゼリー 51kc た0.9 脂1 炭8 塩0 | 21 ご飯 味噌汁 魚の野菜あんかけ 南瓜のそぼろ煮 オーロラサラダ ゼリー 香の物 538kc た19 脂11 炭75 塩2.9 フルーツ寒天 50kc た1 脂2 炭6 塩0 | 22 ご飯 味噌汁 ぶりの煮付 もやしの炒め煮 コールスローサラダ ゼリー 香の物 570kc た21 脂17 炭72 塩3 豆乳プリン 93kc た2 脂3 炭13 塩0.1 | |
| 24 ご飯 味噌汁 赤魚の煮付 金平ごぼう 南瓜サラダ ゼリー 香の物 451kc た18 脂8 炭68 塩3.3 蒸しパン 119kc た2 脂2 炭22 塩0.2 | 25 ご飯 すまし汁 マーボー茄子 卵の花 酢の物 ゼリー 香の物 465kc た17 脂7.7 炭73 塩3.4 リンゴ羊羹 69kc た0 脂0 炭17 塩0 | 26 ご飯 味噌汁 鮭のタルタルソース じゃが芋の煮付 ツナサラダ ゼリー 香の物 580kc た17 脂8 炭66 塩3.2 フレンチトースト 149kc た5 脂5 炭19 塩0.5 | 27 ご飯 味噌汁 さんまの蒲焼 豆腐のインド風 和え物 ゼリー 香の物 611kc た22 脂20 炭74 塩4.5 バームクーヘン 107kc た3 脂1 炭22 塩0.1 | 28 ご飯 すまし汁 カツ煮 ふきの含め煮 和風サラダ ゼリー 香の物 536kc た14 脂17 炭84 塩3.2 フルーツパバロア 100kc た2 脂3 炭14 塩0 | 29 カレーライス オニオンスープ マカロニサラダ ゼリー 煮豆 573kc た12 脂17 炭86 塩4.7 羊羹 86kc た3 脂0.2 炭17 塩0 | |

※ 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。