



# 8月 5日(月)～ 8月11日(日) 予定献立表



	8月 5日(月)	8月 6日(火)	8月 7日(水)	8月 8日(木)	8月 9日(金)	8月10日(土)	8月11日(日)
朝食	ご飯 みそ汁 大根の炒め煮 チンゲン菜ののり浸し ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 やわらか大豆ボール チンゲン菜のごま和え あまのり佃煮 牛乳	ご飯 みそ汁 大根とはんぺんの煮物 ほうれん草のおかか和え ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 やわらかはんぺん含め煮 しらすおろし いりこみそ 牛乳	ご飯 みそ汁 豆腐のさっと煮 白菜のおかか和え ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 ほうれん草と卵の炒め物 冬瓜の含め煮 ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 プレーンオムレツ 菜の花のお浸し ふりかけ 牛乳
昼食	ご飯 みそ汁 鶏肉のおろし煮 ブロッコリーと舞茸のゴマナムル 果物	カレーライス ほうれん草スープ 大根しそサラダ オレンジゼリー	ご飯 豚汁 さばの照り焼き いんげんと蒸し鶏のサラダ 果物	ご飯 かぼちゃスープ ミートローフ かぶの酢の物 果物	ご飯 みそ汁 白身魚のあけぼの揚げ きやべつの煮びたし 果物	ご飯 すまし汁 鶏肉のマスタードソース 菜の花のおかか和え 果物	ご飯 みそ汁 重ね肉の酢豚 ブロッコリーとカニカマサラダ 果物
おやつ	バームクーヘン・お茶 *バナナムース*	あずきワッフル・お茶 *抹茶ミルクプリン*	やわらかまんじゅう・お茶 *ココアムース*	シベリア・お茶 *ほうじ茶プリン*	ソフトクレープ・紅茶 *抹茶プリン*	おからケーキ・ココア *プリン*	りんごブチケーキ・お茶 *杏仁豆腐*
夕食	ご飯 すまし汁 さわらの塩こうじ焼き かぼちゃのいとこ煮 野菜ジュース	ご飯 みそ汁 たらの野菜あんかけ きゅうりの酢の物 ホワイトアップル乳酸菌	ご飯 豆腐のスープ やわらか焼き餃子 キャベツとかまぼこの和え物 飲むヨーグルト	ご飯 すまし汁 鮭の塩焼き 小松菜の煮びたし 白花豆	ご飯 すまし汁 つくねの甘辛煮 いんげんとツナのサラダ 野菜ジュース	ご飯 みそ汁 あじのみりん漬け焼き トマトサラダ きゅうり漬け	ご飯 すまし汁 赤魚の煮付け ほうれん草の白和え 乳酸菌飲料
	エネルギー 1480 Kcal 脂質 33 g たんぱく質 56.8 g 塩分 6.6 g	エネルギー 1542 Kcal 脂質 36.8 g たんぱく質 49.1 g 塩分 7.9 g	エネルギー 1474 Kcal 脂質 39.4 g たんぱく質 53.7 g 塩分 6.7 g	エネルギー 1498 Kcal 脂質 35.9 g たんぱく質 58.7 g 塩分 6.3 g	エネルギー 1560 Kcal 脂質 37.6 g たんぱく質 60.7 g 塩分 7.2 g	エネルギー 1527 Kcal 脂質 41.1 g たんぱく質 60.3 g 塩分 6.5 g	エネルギー 1521 Kcal 脂質 39.9 g たんぱく質 58.9 g 塩分 6.4 g

配送・材料の都合により、献立内容に変更がある場合がございます

## 8月7日は立秋

二十四節気の立秋です。暦の上では秋に入りますが、まだまだ暑さは続きます。立秋以降の暑さを「残暑」と表わします。

この頃旬を迎える食材は、かぼちゃ、ししとう、なす等の夏野菜が中心です。

またお盆のお供えとしても使われる桃や、いちじくなども食べ頃になります。桃はペクチンを含む食物繊維が多く含まれています。

ペクチンには整腸作用があり、便秘改善や腸内環境をととのえる働きがあります。疲労回復効果の高いクエン酸も含まれるので、

食後のデザートやおやつとして取り入れるのもいいですね。

