



8月19日(月)～ 8月25日(日) 予定献立表



	8月19日(月)	8月20日(火)	8月21日(水)	8月22日(木)	8月23日(金)	8月24日(土)	8月25日(日)
朝食	ご飯 みそ汁 やわらかはんぺん煮物 小松菜としらすのお浸し ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 変わりオムレツ ほうれん草のごまあえ ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 豆腐のおろしあんかけ 白菜のおかか和え ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 お魚豆腐の煮物 菜の花の煮びたし ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 厚揚げとなすの煮物 チンゲン菜のお浸し ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 大根とはんぺんの煮物 小松菜ごま和え ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 ほうれん草の卵とじ なめたけおろし ふりかけ 牛乳
昼食	ご飯 みそ汁 千草焼き キャベツときのこのサラダ 果物	ご飯 すまし汁 鮭のマヨネーズ焼き キュウリとホタテの酢の物 果物	えびとしらすのピラフ トマトと卵のスープ ほうれん草のごまあえ 果物	ご飯 みそ汁 白身魚の唐揚げ たらもサラダ 果物	ハヤシライス コンソメスープ 切り干し大根のサラダ 果物	ご飯 みそ汁 鶏唐揚げの野菜あん いんげんの変わりあえ 果物	ご飯 みそ汁 あじフライ ブロッコリーのゴマサラダ 果物
おやつ	おからケーキ・ココア *プリン*	ココアワッフル・お茶 *キャラメルプリン*	もみじまんじゅう・お茶 *ミルクプリン*	カステラ・お茶 *ほうじ茶プリン*	メイプルプテケーキ・紅茶 *きなマンジェ*	バームクーヘン・紅茶 *チョコレートパバロア*	イチゴロールケーキ・お茶 *イチゴムース*
夕食	ご飯 すまし汁 鱈の金山寺みそ焼き チンゲン菜と竹輪の和え物 野菜ジュース	ご飯 みそ汁 じゃが芋の肉巻き 中華風温奴 乳酸菌飲料	ご飯 みそ汁 手作りチャーシュー ブロッコリーとツナのサラダ 野菜ジュース	ご飯 すまし汁 筑前煮 厚焼き卵 白花豆	ご飯 みそ汁 ほっけの炊き合わせ 小松菜のナムル ラブレ	ご飯 すまし汁 かれいのもろみ焼き さつま芋とプルーンの煮物 サプリミックスゼリー	ご飯 すまし汁 鶏肉のカレー醤油煮 かぼちゃサラダ 野菜ジュース
	エネルギー 1483 Kcal 脂質 37.4 g たんぱく質 55.2 g 塩分 7.1 g	エネルギー 1601 Kcal 脂質 57.6 g たんぱく質 56.2 g 塩分 5.7 g	エネルギー 1424 Kcal 脂質 35.3 g たんぱく質 54.6 g 塩分 7.5 g	エネルギー 1603 Kcal 脂質 35.5 g たんぱく質 71.1 g 塩分 8.7 g	エネルギー 1499 Kcal 脂質 43.9 g たんぱく質 53.1 g 塩分 6.9 g	エネルギー 1546 Kcal 脂質 32.1 g たんぱく質 63.4 g 塩分 7 g	エネルギー 1455 Kcal 脂質 39.3 g たんぱく質 61.4 g 塩分 7 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22日は処暑

処暑の「処」には止まるという意味があり、暑さがおさまる頃を表わします。

残暑はまだまだ厳しいものの、夏の太陽の勢いが徐々に鎮まり、朝晩は涼しい風が吹き、虫の声が聞こえてくる頃です。

台風が発生しやすい時期にもなるので、備えも再確認しておきたいですね。

この頃旬を迎えるのは、秋なすやブドウ等があります。

暑さが続いて疲労がたまるばかりなので、しっかりと食べて健康にすごせるようにしたいです。

