



8月12日(月)～ 8月18日(日)

予定献立表



	8月12日(月)	8月13日(火)	8月14日(水)	8月15日(木)	8月16日(金)	8月17日(土)	8月18日(日)
朝食	ご飯 みそ汁 里芋とタラコの煮物 白菜のごまあえ ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 エビ豆腐のあんかけ チンゲン菜ののり浸し ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 卵しんじょの煮物 花野菜の和え物 ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 かぼちゃしゅうまい とろろ芋 牛乳	ご飯 みそ汁 かみつみれの煮物 なめたけおろし ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 里芋の煮物 ほうれん草のごまあえ ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 やわらかはんぺん含め煮 冬瓜のスープ煮 ふりかけ 牛乳
昼食	ご飯 すまし汁 豆腐のふんわり揚げ さつま芋のサラダ 果物	たまご菜めし すまし汁 メンチカツ かぶの酢の物 ももゼリー	ご飯 けんちん汁 サーモンのバター焼き 三色サラダ 果物	ご飯 すまし汁 ハンバーグ・おろしソース 菜の花とハムのサラダ 果物	天津飯 すまし汁 きゅうりとチキンのサラダ 果物	ご飯 みそ汁 あじの南蛮風 切り干し大根のサラダ 果物	ご飯 みそ汁 天ぷら もやしとツナのサラダ 果物
おやつ	チョコブッセ・お茶 *レアチーズケーキ*	りんごプチケーキ・お茶 *プリン*	せんべい・お茶 *ミルクプリン*	黒糖カステラ・お茶 *抹茶ミルクプリン*	どら焼き・お茶 *イチゴプリン*	あずきワッフル・お茶 *水ようかん*	ドームケーキ・お茶 *カフェオレプリン*
夕食	ご飯 みそ汁 豚玉煮 いんげんの梅風味サラダ 煮豆	ご飯 すまし汁 ほっけのみりん漬け焼き ブロッコリーとツナのサラダ ホワイトアップル乳酸菌	ご飯 みそ汁 つくねの甘辛煮 なすの生姜和え 漬物	ご飯 かき玉汁 白身魚の梅醤油煮 きゃべつののり和え 白花豆	ご飯 すまし汁 肉じゃが トマトのサラダ 乳酸菌飲料	ご飯 すまし汁 チキンピカタ ポテトサラダ 野菜ジュース	ご飯 すまし汁 鶏肉のクリームソース 小松菜のお浸し 野菜ジュース
	エネルギー 1457 Kcal 脂質 39.7 g たんぱく質 49.6 g 塩分 7.2 g	エネルギー 1536 Kcal 脂質 40.9 g たんぱく質 60.1 g 塩分 8.4 g	エネルギー 1564 Kcal 脂質 52.8 g たんぱく質 56 g 塩分 8 g	エネルギー 1498 Kcal 脂質 32.1 g たんぱく質 59.7 g 塩分 6.4 g	エネルギー 1492 Kcal 脂質 30.2 g たんぱく質 53.7 g 塩分 8.7 g	エネルギー 1588 Kcal 脂質 46.6 g たんぱく質 58.7 g 塩分 6.3 g	エネルギー 1529 Kcal 脂質 38.9 g たんぱく質 51.3 g 塩分 7.4 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

旬の食材 さやいんげん

さやいんげんはいんげん豆の若いさやのことを言います。

たんぱく質、β-カロテン、ビタミン、ミネラル、食物繊維などさまざまな栄養素を含んでいます。

栄養素の代謝を高めるビタミンB₂や、疲労回復効果を持つアスパラギン酸を含んでおり、暑さで疲れぎみの体にとっては、積極的に食べたい野菜です。

定番のごま和えも美味しいですが、β-カロテンは油と一緒に摂ると、吸収が高まるので、バター炒めや、かき揚げにするのもおすすめです。

