



8月 4日(月)～

8月10日(日)

予定献立表



	8月 4日(月)	8月 5日(火)	8月 6日(水)	8月 7日(木)	8月 8日(金)	8月 9日(土)	8月10日(日)
朝食	ご飯 みそ汁 はんぺんの卵とじ ほうれん草のお浸し ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 スクランブルエッグ 菜の花のおかか和え ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 えび団子の煮物 なすのお浸し ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 こうや豆腐の卵とじ とろろいも 牛乳	ご飯 みそ汁 温泉卵 白菜の煮びたし 牛乳	ご飯 みそ汁 里芋の煮物 なめたけおろし ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 お魚豆腐の煮物 チンゲン菜のおかか和え ふりかけ 牛乳
昼食	ご飯 すまし汁 サバの味噌煮 キュウリとホタテの酢の物 果物	ツナピラフ きのこベーコンのスープ 小松菜のお浸し 果物	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 青菜のスープ 切り干し大根のサラダ マスカットゼリー	とうもろこしご飯 みそ汁 メンチカツ チンゲン菜の和え物 果物	ご飯 かき玉汁 ほっけの生姜照り焼き チキンサラダ 果物	ご飯 みそ汁 白菜のロール蒸し ひじきの白和え 果物
おやつ	やわらかまんじゅう・お茶 * 水ようかん *	メイプルプテケーキ・お茶 * メロンゼリー *	ミルクまんじゅう・お茶 * あずきプリン *	はちみつカステラ・お茶 * バニラムース *	おからケーキ・紅茶 * ミルクプリン *	蒸しケーキ・お茶 * イチゴプリン *	ソフトクレープ・お茶 * なめらかプリン *
夕食	ご飯 かぼちゃスープ やわらかえびかつ もやしとツナのサラダ サプリミックスゼリー	ご飯 すまし汁 鶏肉の照焼 きゅうりと竹輪のサラダ 白花豆	ご飯 すまし汁 赤魚の塩こうじ焼き 白菜のおかか和え 乳酸菌飲料	ご飯 みそ汁 白身魚の香味フリッター キャベツのゴマサラダ 野菜ジュース	ご飯 すまし汁 さわらの甘酢焼き ほうれん草のごまあえ 飲むヨーグルト	ご飯 みそ汁 ピーマンの肉詰め きゅうりの酢の物 茶福豆	ご飯 すまし汁 鮭の西京焼き じゃが芋の煮物 昆布豆
	エネルギー 1569 Kcal 脂質 38.9 g たんぱく質 64.4 g 塩分 7.6 g	エネルギー 1581 Kcal 脂質 52.5 g たんぱく質 62.5 g 塩分 7.3 g	エネルギー 1498 Kcal 脂質 32.5 g たんぱく質 57.3 g 塩分 8 g	エネルギー 1632 Kcal 脂質 42.5 g たんぱく質 55.6 g 塩分 8.1 g	エネルギー 1635 Kcal 脂質 48.1 g たんぱく質 59.1 g 塩分 8 g	エネルギー 1463 Kcal 脂質 34.7 g たんぱく質 58.2 g 塩分 6 g	エネルギー 1500 Kcal 脂質 38.1 g たんぱく質 62.4 g 塩分 7.7 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7日は立秋

暦の上では秋になりますが、まだまだ暑い日が続きます。立秋以降の暑さは残暑と言ひ、暑中見舞いは残暑見舞いに変わります。

立秋の頃には、梨やぶどうが旬を迎えます。

梨は水分が多く、体を潤し熱を冷ます効果があります。ぶどうは、ポリフェノールを豊富に含み、目の疲労の症状を軽減する働きがあります。食欲が落ちがちな季節ですが、冷やした旬の果物は、おすすめの食材です。

