



7月28日(月)～ 8月 3日(日) 予定献立表



	7月28日(月)	7月29日(火)	7月30日(水)	7月31日(木)	8月 1日(金)	8月 2日(土)	8月 3日(日)
朝食	ご飯 みそ汁 ぎせい豆腐のうすくずあん ほうれん草のごまあえ ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 ソーセイジポテト炒め 小松菜のおかか和え ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 卵しんじょの煮物 菜の花のおかか和え ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 とうふボールの野菜あん チンゲン菜のお浸し ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 中華風炒り豆腐 キャベツのおかか和え ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 三色スクランブル きゃべつののり和え ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 お魚豆腐のおろし煮 小松菜ごま和え ふりかけ 牛乳
昼食	ご飯 すまし汁 チキンカツ なすのみぞれ和え 果物	ご飯 みそ汁 ロコモコハンバーグ キャベツの塩昆布和え 青リンゴゼリー	山菜ごはん すまし汁 さばの西京焼き ブロッコリーとじゃが芋のサラダ 果物	ご飯 すまし汁 鶏もろみ焼き キャベツの和風サラダ 果物	三色丼 すまし汁 ブロッコリーとかぼちゃサラダ 果物	ご飯 すまし汁 たらの甘酢あんかけ きゅうりのなめたけサラダ 果物	ご飯 すまし汁 ほっけのみりん漬け焼き かぼちゃサラダ 果物
おやつ	キャラメルプチケーキ・紅茶 * なめらかプリン *	蒸しケーキ・お茶 * メロンゼリー *	おからケーキ・お茶 * キャラメルプリン *	バームクーヘン・お茶 * ミルクプリン *	マロンワッフル・お茶 * カフェオレプリン *	くりまんじゅう・お茶 * かぼちゃババロア *	クリームブッセ・お茶 * 抹茶プリン *
夕食	ご飯 みそ汁 赤魚の煮付け ブロッコリーの卵サラダ きゅうり漬け	ご飯 すまし汁 白身魚のみそ照焼 ほうれん草のお浸し 乳酸菌飲料	ご飯 みそ汁 豆腐のそぼろあん 大根のごま酢づけ 三色豆	ご飯 みそ汁 白身魚のマヨネーズ焼き 里芋のとも和え 飲むヨーグルト	ご飯 すまし汁 チンジャオロース ほうれん草しゅうまい 野菜ジュース	ご飯 みそ汁 ポテトグラタン 白菜のごまあえ 煮豆	ご飯 コンソメスープ 鶏肉と野菜のクリーム煮 チンゲン菜のお浸し ホワイトアップル乳酸菌
	エネルギー 1579 Kcal 脂質 43.4 g たんぱく質 62.6 g 塩分 7.7 g	エネルギー 1466 Kcal 脂質 34.4 g たんぱく質 57.9 g 塩分 7.9 g	エネルギー 1581 Kcal 脂質 48.5 g たんぱく質 61.5 g 塩分 9 g	エネルギー 1530 Kcal 脂質 40.1 g たんぱく質 62.9 g 塩分 6.8 g	エネルギー 1449 Kcal 脂質 42.8 g たんぱく質 61 g 塩分 6.9 g	エネルギー 1540 Kcal 脂質 41.7 g たんぱく質 53.2 g 塩分 6.5 g	エネルギー 1470 Kcal 脂質 32.2 g たんぱく質 58.8 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

8月3日ははちみつの日

はちみつの日は毎年8月3日に制定されており、「8(はち)3(みつ)」という語呂合わせが由来となっています。

この日は1985年に全日本はちみつ協同組合と日本養蜂はちみつ協会によって制定されました。

はちみつにはビタミンやミネラル、アミノ酸が含まれており、特に夏バテ防止に効果的とされています。

ぜひこの機会に、はちみつの健康効果や栄養価を再認識出来るといいですね！

