



8月11日(月)～ 8月17日(日)

予定献立表



	8月11日(月)	8月12日(火)	8月13日(水)	8月14日(木)	8月15日(金)	8月16日(土)	8月17日(日)
朝食	ご飯 みそ汁 エビ豆腐のあんかけ チンゲン菜のごま和え ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 はんぺんの卵とじ 白菜のおかか和え ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 厚揚げとなすの煮物 ほうれん草のごまあえ ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 ほうれん草入りスクランブル なすのお浸し ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 枝豆腐の煮物 チンゲン菜ののり浸し ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 煮やっこ 白菜の和え物 ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 里芋のとりそぼろあん 小松菜のお浸し 鯛みそ 牛乳
昼食	ご飯 みそ汁 白身魚の竜田揚げ さつま芋とブルーの煮物 果物	わかめご飯 すまし汁 鶏肉の磯辺天 菜の花とハムのサラダ いちごゼリー	親子丼 みそ汁 ブロッコリーとツナのサラダ 果物	ご飯 ベーコンクリームスープ 鮭のムニエル・キノコソテー添え きやべつののり和え 果物	チャーハン 中華スープ 小松菜のナムル 杏仁豆腐	ご飯 千切り野菜のスープ チキングラタン キャベツのマヨポン和え 果物	ご飯 すまし汁 和風ハンバーグ・照焼ソース キャベツの菜種和え 果物
おやつ	おからケーキ・お茶 * ほうじ茶プリン *	ようかんロール・お茶 * ミルクプリン *	もみじまんじゅう・お茶 * あずきプリン *	やわらかまんじゅう・お茶 * 水ようかん *	バームクーヘン・コーヒー * キャラメルプリン *	くりまんじゅう・お茶 * なめらかプリン *	ロールケーキ・お茶 * ココアムース *
夕食	ご飯 かき玉汁 鶏肉の梅おかか焼き なすの変わり白和え きゅうり漬け	ご飯 みそ汁 赤魚の照り焼き じゃが芋のコーンミルク煮 白花豆	ご飯 すまし汁 白身魚のバター照り焼き 白菜のおかか和え サプリミックスゼリー	ご飯 みそ汁 すき焼き煮 トマトゼリーのサラダ リンゴジュース	ご飯 すまし汁 さわらの西京焼き かぼちゃのいとこ煮 飲むヨーグルト	ご飯 みそ汁 さばの甘辛焼き 小松菜の煮びたし 漬物	ご飯 みそ汁 ほっけと大根のごま煮付け タラモサラダ 野菜ジュース
	エネルギー 1552 Kcal 脂質 36.1 g たんぱく質 63.2 g 塩分 7.6 g	エネルギー 1425 Kcal 脂質 31.5 g たんぱく質 61.5 g 塩分 7.4 g	エネルギー 1528 Kcal 脂質 40.4 g たんぱく質 62.1 g 塩分 7.2 g	エネルギー 1592 Kcal 脂質 48.9 g たんぱく質 57.3 g 塩分 6.6 g	エネルギー 1547 Kcal 脂質 36.6 g たんぱく質 60.3 g 塩分 8.1 g	エネルギー 1542 Kcal 脂質 46.7 g たんぱく質 52.1 g 塩分 7 g	エネルギー 1474 Kcal 脂質 33 g たんぱく質 51.5 g 塩分 6.8 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

注目食材 生姜

夏になると見かけるようになる新生姜。

夏に売られている新生姜の多くはハウス栽培で、1～3月にかけて種植えされたものが6～8月に収穫され出荷となります。

生姜の特徴というべきピリッとした辛みは、ジンゲロールやジンゲロン、ショウガオールという成分によるものです。

これらは血液や胃液の分泌を促進する働きがあるため、食欲の増進、冷え症の改善といった効果が期待できます。

また、シネオールという成分は、疲労回復を促し、夏バテを予防するのにも役立ちます。

