



8月25日(月)～ 8月31日(日)

予定献立表



	8月25日(月)	8月26日(火)	8月27日(水)	8月28日(木)	8月29日(金)	8月30日(土)	8月31日(日)
朝食	ご飯 みそ汁 こうや豆腐の卵とじ 白菜のおかか和え ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 彩りたまご焼き 花野菜のサラダ ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 煮やっこ きゃべつの胡麻和え ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 温泉卵 きゃべつの煮ひたし 牛乳	ご飯 みそ汁 豆腐のさっと煮 白菜のお浸し ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 ジャーマンポテト風 ゆかり和え ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 お魚豆腐の煮物 小松菜ごま和え ふりかけ 牛乳
昼食	牛丼 みそ汁 ほうれん草の白和え 果物	ご飯 すまし汁 鶏肉のきのこクリームソース なすのみぞれ和え 果物	梅しらすご飯 すまし汁 和風ハンバーグ・照焼ソース 切り干し大根のサラダ ぶどうゼリー	ご飯 すまし汁 揚げ豆腐のかにあん 空豆とマカロニのサラダ 果物	やきとり丼 みそ汁 らっきょうのポテトサラダ 果物	ご飯 けんちん汁 かれいの照り焼き ビーフンサラダ 果物	ご飯 みそ汁 ロールカツ もやしのナムル 果物
おやつ	カスタードケーキ・お茶 * キャラメルプリン *	クリームブッセ・お茶 * あずきプリン *	バームクーヘン・コーヒー * プリン *	ようかんロール・お茶 * コーヒーゼリー *	せんべい・お茶 * りんごプリン *	あずきワッフル・お茶 * イチゴムース *	カスタードクレープ・紅茶 * きなマンジェ *
夕食	ご飯 すまし汁 鮭のあんかけ さつま芋のはちみつバター 漬物	ご飯 みそ汁 さわらのカレーニエル じゃがいも土佐煮 漬物	ご飯 みそ汁 魚のコーン焼き 白菜のおかか和え ホホワイトアップル乳酸菌	ご飯 みそ汁 カレイのバター焼き チンゲン菜と竹輪の和え物 野菜ジュース	ご飯 すまし汁 豆乳入り千草焼き 冬瓜のゆずみそがけ 野菜ジュース	ご飯 みそ汁 豚肉の塩麹炒め なすの生姜和え 乳酸菌飲料	ご飯 すまし汁 きんめと冬瓜の煮つけ カリフラワーのタラコサラダ 三色豆
	エネルギー 1506 Kcal 脂質 39.8 g たんぱく質 55.2 g 塩分 7.4 g	エネルギー 1503 Kcal 脂質 44 g たんぱく質 61.4 g 塩分 6.8 g	エネルギー 1543 Kcal 脂質 42.1 g たんぱく質 56.6 g 塩分 7.4 g	エネルギー 1469 Kcal 脂質 37.2 g たんぱく質 56.8 g 塩分 6.9 g	エネルギー 1493 Kcal 脂質 36.1 g たんぱく質 54.5 g 塩分 6.6 g	エネルギー 1493 Kcal 脂質 39.7 g たんぱく質 54.1 g 塩分 5.8 g	エネルギー 1568 Kcal 脂質 38.3 g たんぱく質 62.8 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

注目食材 冬瓜

冬瓜は冬の瓜と書きますが、7月から9月に旬を迎える夏野菜です。

これは日持ちが良いため、適切に管理すれば冬まで貯蔵できるということに由来しています。

冬瓜は90%以上が水分でできているため、夏バテ対策には最適の食材です。

また、利尿作用があり、体内の水分を排出する効果のある「カリウム」も含まれているので、夏場のむくみ解消には大きな効果が期待できます。

