

2021年8月献立表



材料の都合で変更になることがあります。ご了承ください。

	日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6	7
朝食	パン プレーンオムレツ スープ フルーツ	ごはん たこボール 味噌汁 漬物	ごはん うまい菜のソテー 味噌汁 梅干し	ごはん 白菜の豆乳煮 味噌汁 漬物	ごはん 法連草オムレツ 味噌汁 漬物	ごはん ホッケの塩麴焼き 味噌汁 漬物	ごはん だし巻き卵 味噌汁 漬物
昼食	ごはん かれいの魚田 うまい菜の炒め物 白菜の香味だれ 清汁	ごはん 焼き肉風 千草焼き 味噌汁 フルーツ	ごはん チーズメンチカツとエビフライ 牛蒡の煮物 南瓜サラダ ポタージュ	わかめ御飯 ぶっかけうどん 高野のサイコロ煮 白ナのパンパントレサラダ	ごはん レモンチキン キャベツの煮物 味噌汁 フルーツ	サラダ寿司 里芋と鶏の煮物 ブロッコリーの白和え 味噌汁	ごはん 白身魚のソテー 絹揚げのそぼろ煮 白ナの実砂和え 味噌汁
夕食	ごはん 鶏のトマト煮込み ふかしじゃが キャベツの大葉トレサラダ 味噌汁	ごはん ホキの香草パン粉焼き 大豆煮 カリフラワーのバジルトレサラダ 味噌汁	ごはん 鯖の塩焼き 茄子の揚げ浸し 胡瓜の甘酢和え 味噌汁	ごはん 豚の香味炒め かにシューマイ キャベツのお浸し 味噌汁	ごはん 鯖の山椒煮 小松菜の炒め物 冷やし冬瓜 味噌汁	ごはん 回鍋肉 水餃子 味噌汁 フルーツ	ごはん 高野の炊き合わせ 太もやしの炒め物 味噌汁 フルーツ
	1325kcal	1576kcal	1674kcal	1488kcal	1440kcal	1435kcal	1520kcal
	8	9	10	11	12	13	14
朝食	パン キャベツのソテー スープ フルーツ	ごはん 千草焼き 味噌汁 漬物	ごはん 法連草のソテー 味噌汁 漬物	ごはん 洋風だし巻き 味噌汁 漬物	ごはん チキンナゲット 味噌汁 梅くらげ	ごはん さつま揚げの煮物 味噌汁 漬物	ごはん 小松菜のソテー 味噌汁 漬物
昼食	ごはん 牛皿 牛蒡と揚げの炒め煮 味噌汁 フルーツ	ごはん 豚とキャベツの野菜炒め 一口がんもの煮物 パンサンスー 味噌汁	ごはん ホキのピカタ 茄子の田舎煮 大根の和え物 かきたま汁	ハヤシライス カニクリームコロッケ ブロッコリーのマヨサラダ フルーツ	ごはん 鯖の味噌煮 大根のトロミ炒め 白菜のお浸し おくずかけ(宮崎郷土)	鶏そぼろと卵の二色丼 太もやしの炒め物 アスパラの野菜トレサラダ 味噌汁	ごはん カツの卵とじ 筍の炒り煮 もずく酢 赤だし
夕食	ごはん 赤魚の焼き浸し 切り干し大根の煮物 カリフラワーの胡麻トレサラダ 味噌汁	ごはん 鯛の生姜煮 うまい菜の炒め物 スパゲッティサラダ 味噌汁	ごはん 鶏のから揚げ 奴豆腐 キャベツのリコトレサラダ 味噌汁	ごはん 鮭の塩焼き 大豆煮 胡瓜のごま酢 豚汁	ごはん 豚のプルコギ風 えびシューマイ 中華スープ 杏仁豆腐杏ソース	ごはん 白身魚の野菜あん 茎わかめの炒め煮 さつま芋サラダ 味噌汁	ごはん 鯖の若狭焼き 卵の花 味噌汁 フルーツ
	1419kcal	1489kcal	1549kcal	1605kcal	1642kcal	1459kcal	1508kcal
	15	16	17	18	19	20	21
朝食	パン 鶏のグリル わかめスープ フルーツ	ごはん 大根の豆乳煮 味噌汁 漬物	ごはん ホッケグリル 味噌汁 漬物	ごはん ベーじゃが 味噌汁 佃煮	ごはん 白ナのソテー 味噌汁 漬物	ごはん プレーンオムレツ 味噌汁 梅干し	ごはん カリフラワーのレーソテー 味噌汁 漬物
昼食	ごはん 精進の炊き合わせ 金平牛蒡 味付き胡麻豆腐 味噌汁	赤かぶら御飯 冷やし中華 青梗菜の炒め煮 フルーツ	散らし寿司 蓮根と豚の炒り煮 茶碗蒸し 味噌汁	ごはん 豚の胡麻醤油炒め 茄子の田舎 胡瓜のレモン酢和え 清汁	ごはん 焼鮭の南蛮漬け 南瓜のミルク煮 隠元の練りゴマ和え 味噌汁	たこめし 鯖の西京焼き 筍の煮物 うまい菜の辛子和え とろろ汁	ごはん 鶏のさっぱり煮 キャベツの炒め物 大根の香味ドレ和え 味噌汁
夕食	ごはん ハンバーグ キャベツの煮浸し カリフラワーのレモントレサラダ 味噌汁	ごはん 白身魚の揚げ浸し 白花豆中華炒め アスパラのリンゴトレサラダ 味噌汁	ごはん タンドリーチキン 小松菜の炒め物 大根の和風トレサラダ 味噌汁	ごはん ホキのソテー 白菜と鶏の炒め煮 法連草の和え物 味噌汁	ごはん 牛肉と大根の煮込み 豆腐の味噌ダレかけ 清汁 高菜炒め	ごはん 麻婆豆腐 烏賊糸炒焼き ブロッコリーのスローサラダ 味噌汁	ごはん 鮭の南部焼き 大豆と海老の煮物 もやしの塩ポン和え 味噌汁
	1456kcal	1474kcal	1472kcal	1466kcal	1381kcal	1583kcal	1459kcal
	22	23	24	25	26	27	28
朝食	パン マカロニサラダ スープ フルーツ	ごはん シイラのマスタード焼き 味噌汁 梅くらげ	ごはん だし巻き卵 味噌汁 漬物	ごはん 豚の筑前煮風 味噌汁 漬物	ごはん スクランブルエッグ 味噌汁 漬物	ごはん アスパラのソテー 味噌汁 漬物	ごはん 高野のサイコロ煮 味噌汁 漬物
昼食	ごはん 白身魚の香草焼き 卵の花 オクラのおろし和え 味噌汁	ごはん チンジャオロース 冬瓜の海老葛煮 南瓜サラダ 味噌汁	菜飯 ミートスパゲッティ キャベツの炒め物 切り干し大根のマヨサラダ コンソメスープ	ごはん 白身魚のグリル 枝豆とベーコンのバターソテー 大根の和風トレサラダ 味噌汁	シーフードカレー 漬物 貝柱フライ もやしのリンゴトレサラダ 色寒天とフルーツ	ごはん 酢鶏 奴豆腐 胡瓜の昆布和え 味噌汁	かてめし(埼玉郷土) ホッケの塩麴焼き マカロニサラダ 洋風お浸し 豚汁
夕食	ごはん 豚のすき煮風 胡瓜の土佐酢 味噌汁 フルーツ	木の葉丼 牛蒡と豚の炒り煮 カリフラワーのバジルトレサラダ 味噌汁	ごはん 鯖の照り焼き ひじきの炒め煮 おからサラダ 赤だし	ごはん 鶏の柚子風味グリル 蓮根の煮物 小松菜の和え物 味噌汁	ごはん 豚の塩だれ炒め 冬瓜の煮物 刻みとろろの梅肉和え 味噌汁	ごはん かれいの生姜煮 大根の炒め物 ブロッコリーのレモン和え 味噌汁	ごはん ハンバーグドミソース もやしとツナの炒め物 味噌汁 杏ヨーグルト
	1450kcal	1482kcal	1540kcal	1441kcal	1521kcal	1529kcal	1552kcal
	29	30	31	<div data-bbox="945 2374 2058 2908" data-label="Complex-Block"> <p><b>夏は野菜をしっかりと摂りましょう！</b></p> <p>熱中症やコロナに負けない体をつくるためにも、野菜はとても大切です。体の調子を整えるビタミンやミネラル、食物繊維など、栄養素がたくさん含まれています。野菜はどの年代においても不足しており、そして、夏は一年の中でも摂取量が低くなります。そんな野菜不足解消のカギは「朝食」です。一日のスタートの朝食からきちんと野菜を取り入れてみませんか？積極的に摂取し、暑い夏を乗り切りましょう！</p> <p><b>「かくれ脱水」に要注意！</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■30分に一度換気しながらエアコンを使用しましょう。</li> <li>■喉が渇く前にこまめな水分補給を！1回200ccを目安に麦茶や水を飲みましょう。</li> <li>■屋外で人と十分な距離を確保できる場合はマスクを外しましょう！</li> </ul> </div>			
朝食	パン カリフラワーのアイランドレサラダ ポタージュ フルーツ	ごはん 洋風だし巻き 味噌汁 梅干し	ごはん キャベツのソテー 味噌汁 漬物				
昼食	ごはん 赤魚のあんかけ 大豆煮 揚げ茄子の甘酢 味噌汁	ごはん 肉団子の野菜あん 大根と平天の炒め煮 ブロッコリーの香味だれ 味噌汁	ごはん 鶏の豆鼓蒸し 卵豆腐 胡瓜のゴマ酢 味噌汁				
夕食	ごはん 鶏と里芋の煮込み 海老風味焼き キャベツのピーナツトレサラダ 味噌汁	ごはん 秋刀魚の山椒煮 肉金平 ポテトサラダ 味噌汁	ごはん 三色稲荷の炊き合わせ 豚の炒め物 味噌汁 フルーツ				
	1472kcal	1566kcal	1456kcal				

