

# 2024 年 8 月 予 定 献 立 表

	1日(木)	2日(金)	3日(土)	4日(日)	5日(月)	6日(火)	7日(水)
<b>朝食</b>	ご飯/パン 味噌汁 オムレツ カットマンゴー 牛乳	ご飯/パン 厚揚げおろし煮 たいみそ みかん缶 牛乳	ご飯/パン 味噌汁 スクランブルエッグ バナナ 牛乳	ご飯/パン 豆腐のかに野菜あん 梅びしお フルーツミックス缶 牛乳	ご飯/パン チキンポトフ たいみそ カットマンゴー 牛乳	ご飯/パン チキンスープ煮 ふりかけ フルーツミックス缶 牛乳	ご飯/パン すまし汁 かにと高野の卵とじ バナナ 牛乳
<b>昼食</b>	ご飯 白身魚のマヨネーズ焼き れん根の炒り煮 カリフラワーの梅風味 オレンジゼリー	ご飯 すきやきコロッケ・帆立フライ 金平ごぼう いんげんと魚肉ソーセージのサラダ 小袋胡麻クリームドレッシング	ご飯 赤魚の西京焼き 豆腐チャンプル ほうれん草の柚子ぼん酢	⑦かにかま ご飯 鱈の梅しそフライ・帆立フライ 切干大根の煮物 小松菜のナムル	ご飯 竹輪と魚の磯部揚げ 小袋しょうゆ れん根の甘辛煮 春雨の酢の物	ご飯 味噌汁 友禅豆腐 鶏肉と里芋の煮物 ほうれん草の錦糸和え	ご飯 白身魚のみぞれかけ 昆布の炒め煮 ブロッコリーサラダ 小袋マヨネーズ
<b>夕食</b>	ご飯 豆腐グラタン 大根の煮物 キャベツの菜種和え ピーチゼリー ⑦海老	ご飯 めばるの照り焼き 里芋の味噌そぼろ煮 青梗菜の和え物 グレープゼリー	ご飯 鶏肉の炒り煮 白菜と湯葉の煮浸し きのこのおろし和え ヨーグルト	⑦帆立 ご飯 豚肉と野菜の煮物 厚揚げのみぞれ煮 いんげんとえのきのおほかか和え 玉子とうふ	ご飯 鶏団子の味噌煮 ほうれん草ともやしのソテー 大根のツナ和え オレンジゼリー	ご飯 鶏肉のマスタード焼き ひじきの炒り煮 キャベツのしらす和え きなマンジェ	ご飯 豚肉と豆腐の煮物 れん根と揚げの炒め煮 もやしのナムル 青りんごゼリー
エネルギー (kcal)	2052	2157	1995	2081	2210	2111	2177
たんぱく質 (g)	76.6	75.9	79.2	75.7	77.6	78.6	82.6
脂質 (g)	40.9	47.6	42.5	53	50.5	53.3	58.2
	8日(木)	9日(金)	10日(土)	11日(日)	12日(月)	13日(火)	14日(水)
<b>朝食</b>	ご飯/パン 味噌汁 だし巻き卵と南瓜煮 カットマンゴー 牛乳	ご飯/パン 豆腐と野菜の煮物 たいみそ フルーツミックス缶 牛乳	ご飯/パン 味噌汁 オムレツクリームソース バナナ 牛乳	ご飯/パン ツナと野菜の洋風煮 梅びしお フルーツミックス缶 牛乳	ご飯/パン 和風豆腐海老チャンプル ふりかけ カットマンゴー 牛乳	ご飯/パン 味噌汁 だし巻き卵と野菜煮 カットマンゴー 牛乳	ご飯/パン すまし汁 高野豆腐と野菜の炊き合わせ バナナ 牛乳
<b>昼食</b>	冷やし中華 冷やし中華スープ 大豆煮 小松菜と白菜の和え物 プリン ＜麺類＞豚肉の冷しゃぶ	ご飯 夏野菜カレー ブロッコリーとコーンのサラダ 小袋サウザンドレッシング カットマンゴー ヨーグルトゼリー	ご飯 鶏肉のから揚げ 豆腐と海老の炒り煮 白菜とほうれん草の和え物	⑦海老 ご飯 白身魚の南蛮漬け カリフラワーと湯葉のホワイトソース しる菜の湯葉和え ピーチゼリー	⑦海老 ご飯 味噌汁 メンチカツ・帆立フライ 小袋ウスターソース ごぼうの甘辛炒め 白菜の柚子風味 ⑦帆立	ご飯 クリームシチュー マカロニケチャップ煮 ミモザサラダ 小袋胡麻クリームドレッシング	ご飯 揚げ団子の和風煮 ほうれん草の煮浸し 冷奴 小袋しょうゆ
<b>夕食</b>	ご飯 かれの煮付け 茄子の味噌煮 ポテトサラダ 小袋マヨネーズ とけないアイス	⑦海老 ご飯 干草焼き ごぼうとピーマンの金平 しる菜と竹輪の胡麻酢和え いちごゼリー	⑦かにかま ご飯 赤魚の塩焼焼き 厚揚げの味噌煮 大根とかにの酢の物 いちごムース	⑦海老 ご飯 豚肉の味噌炒め 揚げとじゃが芋の煮物 青梗菜の和え物 グレープゼリー	⑦海老 ご飯 白身魚の中華あん 揚げとじゃが芋の煮物 ほうれん草の菜種和え お米のムース	⑦海老 ご飯 鶏肉の照り焼き 一口がんもの煮物 パンサンスー ヨーグルト	⑦海老 ご飯 鯖の香味焼き さつま芋のホワイトソース もやしの辛子和え ピーチゼリー
エネルギー (kcal)	1894	2220	2246	2022	2069	2155	2247
たんぱく質 (g)	80.2	77	86.6	80	79.9	78.8	77.9
脂質 (g)	43.7	50.6	58.6	41.3	47.3	55.5	61.7
	15日(木)	16日(金)	17日(土)	18日(日)	19日(月)	20日(火)	21日(水)
<b>朝食</b>	ご飯/パン 味噌汁 オムレツ カットマンゴー 牛乳	ご飯/パン スクランブルエッグ たいみそ 洋なし缶 牛乳	ご飯/パン 味噌汁 厚揚げおろし煮 バナナ 牛乳	⑦かにかま ご飯/パン 豆腐のかに野菜あん 梅びしお フルーツミックス缶 牛乳	ご飯/パン 味噌汁 だし巻き卵と野菜煮 カットマンゴー 牛乳	ご飯/パン 豆腐チャンプル スクランブルエッグ たいみそ カットマンゴー 牛乳	ご飯/パン 味噌汁 スクランブルエッグ バナナ 牛乳
<b>昼食</b>	ご飯 白身魚の味噌マヨ焼き ポテトのトマト煮 ブロッコリーのしらす和え	冷やしつねうどん めんつゆ 炒り豆腐 いんげんの胡麻和え ヨーグルト ＜麺類＞蒸し魚の冷製梅ソース	ご飯 中華風玉子焼き 南瓜の煮物 キャベツとソーセージのサラダ 小袋マヨネーズ	⑦かにかま ご飯 鱈のゆかり揚げ ポテトのホワイトソース 白菜と湯葉の生姜風味	⑦海老 ご飯 焼きそば 厚揚げの煮物 小松菜の胡麻和え プリン ＜麺類＞海鮮野菜炒め	⑦海老 ご飯 味噌汁 赤魚の煮付け 海老とれん根の炒め物 もやしのナムル	⑦かにかま ご飯 豚肉のおろし野菜ソース 小袋野菜いっぱいドレッシング 厚揚げの味噌煮 小松菜のかに和え
<b>夕食</b>	⑦オイスターソース ご飯 鶏肉の中華炒め 豆腐のあんかけ 小松菜の生姜和え バナナムース	⑦海老 ご飯 肉野菜炒め しる菜と揚げの煮浸し れん根の酢の物 オレンジゼリー	⑦かにかま ご飯 鱈のきのこあん ひじきとさつま揚げの炒り煮 ほうれん草の菜種和え ごまプリン	⑦海老 ご飯 鶏肉と揚げの旨煮 茄子とピーマンの味噌炒め ほうれん草の和え物 玉子とうふ	⑦海老 ご飯 豚肉の生姜炒め 春雨のスープ煮 ほうれん草の和え物 グレープゼリー	⑦海老 ご飯 油淋鶏 南瓜の煮物 いんげんの胡麻和え 青りんごゼリー	⑦かにかま ご飯 めばるの味噌かけ さつま芋の煮物 大根のおほかか和え ココアムース
エネルギー (kcal)	2081	1892	2160	1966	1863	2070	2123
たんぱく質 (g)	78.7	71.7	84.7	79.7	73.3	80.7	79.9
脂質 (g)	51.4	45.5	58.2	48.8	51.4	47.2	52.7
	22日(木)	23日(金)	24日(土)	25日(日)	26日(月)	27日(火)	28日(水)
<b>朝食</b>	ご飯/パン 厚揚げのおろし煮 ふりかけ みかん缶 牛乳	⑦海老 ご飯/パン 豆腐の海老野菜あん 梅びしお フルーツミックス缶 牛乳	⑦海老 ご飯/パン 高野豆腐と野菜の炊き合わせ たいみそ バナナ 牛乳	⑦かにかま ご飯/パン 味噌汁 オムレツ カットマンゴー 牛乳	⑦海老 ご飯/パン 味噌汁 オムレツクリームソース カットマンゴー 牛乳	⑦海老 ご飯/パン チキンポトフ たいみそ カットマンゴー 牛乳	⑦かにかま ご飯/パン 味噌汁 厚揚げと野菜の煮物 バナナ 牛乳
<b>昼食</b>	⑦かにかま ご飯 キーマカレー 変わり奴 小袋野菜いっぱいドレッシング ヨーグルト	⑦帆立 ご飯 白身魚フライ・帆立フライ 小袋タルタルソース 炒り豆腐 白菜の土佐酢和え	⑦海老 ご飯 すまし汁 お好み焼き風玉子焼き 大豆の煮物 揚げと白菜のお浸し	⑦かにかま ご飯 白身魚のから揚げ 切干大根煮 かにかまと菜の花の和え物	⑦海老 ご飯 かれの南蛮漬け 冬瓜と揚げの煮物 青梗菜の胡麻風味和え	⑦海老 サラダうどん 小袋マヨネーズ 小袋めんつゆ 南瓜のそぼろあん 白菜の胡麻和え ヨーグルト ⑦かにかま ＜麺類＞蒸し鶏の葱ソース	⑦かにかま ご飯 和風ハンバーグ 小袋青じそドレッシング 高野豆腐と野菜の煮物 ほうれん草の胡麻和え
<b>夕食</b>	⑦海老 ご飯 鶏の南部焼き ピーマンの炒め煮 春菊の白和え きなマンジェ	⑦海老 ご飯 柳川風卵とじ 高野豆腐の煮物 しる菜のしらす和え プリン	⑦海老 ご飯 鶏じゃが ブロッコリーの海老あんかけ しる菜としめじの和え物 ヨーグルト	⑦かにかま ご飯 家常豆腐 里芋の煮ころがし キャベツの錦糸和え ココアムース	⑦海老 ご飯 豆腐ハンバーグの生姜あん 金平ごぼう ブロッコリーとコーンのサラダ 小袋胡麻クリームドレッシング いちごゼリー	⑦海老 ご飯 鱈の漬け焼き いんげんと海老のスープ煮 大根の甘酢風味 グレープゼリー	⑦かにかま ご飯 鯖の生姜焼き マカロニとウィンナーのコンソメ煮 オクラの土佐和え とけないアイス
エネルギー (kcal)	2167	2156	2079	2129	2139	1823	2296
たんぱく質 (g)	77.7	79.8	81.3	77.7	79	80	80.3
脂質 (g)	61.1	58.8	44.6	55.4	50	35.2	70.1
	29日(木)	30日(金)	31日(土)	【8月の予定】			オクラの栄養について
<b>朝食</b>	⑦かにかま ご飯/パン 肉団子のスープ煮 たいみそ 洋なし缶 牛乳	⑦海老 ご飯/パン 魚肉ソーセージと野菜の洋風煮 梅びしお フルーツミックス缶 牛乳	⑦かにかま ご飯/パン かにと高野の卵とじ ふりかけ バナナ 牛乳	28日(水) 手作りおやつ 桃のムースを提供します。			<p>オクラの粘りは、水溶性食物繊維のペクチンやムチンによるものです。ペクチンには整腸作用があるうえ、血糖値の急激な上昇を抑えて、糖尿病予防にも効果的です。ムチンは胃粘膜を守り胃潰瘍を予防し、たんぱく質の吸収を助けて体力増強に役立ちます。</p> <p>＜旬＞ 6月～9月 ＜選び方＞ 小ぶりで緑色が濃く、産毛が均一なもの ＜保存方法＞ 新聞紙などに包み、冷暗所に置く。5℃以下では低温障害を起こすので冷蔵庫には入れないほうが無難です。 ＜上手な食べ方＞ ムチンの多い納豆やながいもと組み合わせると相乗効果を発揮します。</p>
<b>昼食</b>	⑦かにかま ご飯 鱈の利休揚げ 白菜と魚肉ソーセージの中華煮 春雨の和え物 ヨーグルト	⑦海老 ご飯 麻婆豆腐 もやしの炒め物 大根の中華風酢の物	⑦かにかま ご飯 酢鶏 大根の煮物 春菊の湯葉和え	26日(月) にこまちユニットで出張調理を行います♪			
<b>夕食</b>	⑦かにかま ご飯 鶏肉のトマトソースかけ ひじきと大豆の炒り煮 南瓜サラダ 小袋マヨネーズ オレンジゼリー	⑦海老 ご飯 鱈の塩焼焼き 大豆煮 いんげんの胡麻風味 玉子とうふ	⑦かにかま ご飯 白身魚のソテー 小袋タルタルソース ほうれん草と鶏肉のソテー カリフラワーの柚子和え いちごムース	<p>検査当番は「のぞみユニット」です。</p> 			
エネルギー (kcal)	2188	2064	2157				8月平均
たんぱく質 (g)	79.3	79.2	81.4				エネルギー (kcal)
脂質 (g)	51.5	56.3	54.5				たんぱく質 (g)
							脂質 (g)
							2096
							79.1
							51.5