

週間献立表



食種: 常食1600

	8月10日(日)	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)
朝食	ご飯(120g) 大根と絹さやの味噌汁 豚野菜炒め 夕顔のかにあんかけ ふりかけ(Zn)	ご飯(120g) 白菜とスナップエンドウの味噌汁 あじ塩焼き 山菜の炒り煮 ご飯のお友(たいみそ)	ご飯(120g) 冬瓜といんげんの味噌汁 豆腐のそぼろ煮 白菜のサラダ ご飯のお友	ご飯(120g) かぶと葉大根の味噌汁 ウインナーソテー ごま酢和え 味付けのり	ご飯(120g) 小松菜と麩の味噌汁 鮭の塩焼き 里芋のかにあんかけ ふりかけ(Zn)	ご飯(120g) かぼちゃと小松菜の味噌汁 豚野菜炒め ほうれん草のお浸し ご飯のお友(たいみそ)	ご飯(120g) 山東菜とねぎの味噌汁 炒り豆腐 じゃこピーマン 味付けのり
	エネルギー 385 kcal たんぱく質 19.1 g 脂質 8.9 g 食塩相当量 1.9 g	エネルギー 384 kcal たんぱく質 15.5 g 脂質 10.1 g 食塩相当量 1.8 g	エネルギー 406 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 9.5 g 食塩相当量 1.5 g	エネルギー 374 kcal たんぱく質 10.7 g 脂質 12.5 g 食塩相当量 1.4 g	エネルギー 368 kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 4.5 g 食塩相当量 2.5 g	エネルギー 375 kcal たんぱく質 18.1 g 脂質 7.9 g 食塩相当量 1.6 g	エネルギー 418 kcal たんぱく質 17.4 g 脂質 12.4 g 食塩相当量 1.4 g
	鮭の三色丼 切干大根の胡麻酢和え ココアプリン 牛乳	ご飯(120g) 豆腐の中華風煮 根菜サラダ フルーツ(キウイ) 牛乳	パン ラトウイユ ズッキーニのソテー フルーツ(バナナ) 牛乳	赤飯 天ぷら盛り合わせ 煮ペ フルーツ(すいか) 牛乳	ご飯(120g) 豆腐とえびの中華あん 切り干し大根のナムル フルーツ(キウイ) 牛乳	親子丼 マカロニサラダ フルーツ(バナナ) 牛乳	スパゲティミートソース 豆サラダ フルーツ(オレンジ) 牛乳
	エネルギー 624 kcal たんぱく質 29.0 g 脂質 21.7 g 食塩相当量 0.9 g	エネルギー 609 kcal たんぱく質 26.4 g 脂質 22.4 g 食塩相当量 1.4 g	エネルギー 549 kcal たんぱく質 24.1 g 脂質 22.4 g 食塩相当量 1.8 g	エネルギー 647 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 16.7 g 食塩相当量 1.9 g	エネルギー 549 kcal たんぱく質 26.6 g 脂質 19.0 g 食塩相当量 0.7 g	エネルギー 630 kcal たんぱく質 25.8 g 脂質 22.2 g 食塩相当量 1.7 g	エネルギー 584 kcal たんぱく質 28.5 g 脂質 22.2 g 食塩相当量 1.5 g
	葛まんじゅう	歌舞伎揚げ ジュース	ヨーグルト(セレクトソース)	じゃがりコ ジョア	アイス	たこ焼き	ビスコ
おやつ	エネルギー 108 kcal たんぱく質 1.6 g 脂質 0.1 g 食塩相当量 0.0 g	エネルギー 115 kcal たんぱく質 1.0 g 脂質 2.3 g 食塩相当量 0.1 g	エネルギー 90 kcal たんぱく質 3.7 g 脂質 0.2 g 食塩相当量 0.1 g	エネルギー 121 kcal たんぱく質 5.4 g 脂質 2.4 g 食塩相当量 0.1 g	エネルギー 104 kcal たんぱく質 2.3 g 脂質 4.8 g 食塩相当量 0.1 g	エネルギー 93 kcal たんぱく質 2.1 g 脂質 5.6 g 食塩相当量 0.4 g	エネルギー 106 kcal たんぱく質 1.6 g 脂質 0.9 g 食塩相当量 0.1 g
	ご飯(120g) ワンタンスープ 卵とブロッコリーの塩ダレ炒め 春雨ときゅうりの酢の物 フルーツ(バナナ)	ご飯(120g) じゃが芋とワカメの味噌汁 豚肉のマーメレート照焼き オクラともずくの和え物 フルーツ(パイン缶)	ご飯(120g) 春雨とみょうがのすまし汁 照焼(ぶり) じゃが芋のサラダ フルーツ(洋なし缶)	ご飯(120g) 大根スープ 豆腐ハンバーグ もやしとハムのサラダ フルーツ(黄桃缶)	ご飯(120g) じゃが芋とねぎの味噌汁 ポークソテー玉ねぎソース ツナ和え(れんこん) いちごプリン	ご飯(120g) 茄子と絹さやの味噌汁 タラのコーンチーズ焼き ジャーマンポテト パイン缶とビタミンゼリー	ご飯(120g) 南瓜と玉ねぎの味噌汁 すき焼き風煮 ポテトサラダ フルーツ(白桃缶)
	エネルギー 519 kcal たんぱく質 15.3 g 脂質 11.5 g 食塩相当量 1.2 g	エネルギー 496 kcal たんぱく質 21.0 g 脂質 13.1 g 食塩相当量 1.1 g	エネルギー 529 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 15.7 g 食塩相当量 1.7 g	エネルギー 525 kcal たんぱく質 27.5 g 脂質 15.6 g 食塩相当量 1.3 g	エネルギー 581 kcal たんぱく質 25.4 g 脂質 17.5 g 食塩相当量 2.1 g	エネルギー 504 kcal たんぱく質 23.5 g 脂質 12.4 g 食塩相当量 1.5 g	エネルギー 527 kcal たんぱく質 23.0 g 脂質 13.3 g 食塩相当量 2.0 g
	エネルギー 1636 kcal たんぱく質 65.0 g 脂質 42.2 g 食塩相当量 4.0 g	エネルギー 1604 kcal たんぱく質 63.9 g 脂質 47.9 g 食塩相当量 4.4 g	エネルギー 1574 kcal たんぱく質 66.7 g 脂質 47.8 g 食塩相当量 5.1 g	エネルギー 1667 kcal たんぱく質 63.7 g 脂質 47.2 g 食塩相当量 4.7 g	エネルギー 1602 kcal たんぱく質 74.5 g 脂質 45.8 g 食塩相当量 5.4 g	エネルギー 1602 kcal たんぱく質 69.5 g 脂質 48.1 g 食塩相当量 5.2 g	エネルギー 1635 kcal たんぱく質 70.5 g 脂質 48.8 g 食塩相当量 5.0 g
	栄養成分	栄養成分	栄養成分	栄養成分	栄養成分	栄養成分	栄養成分

新生姜



江戸時代には、八朔(はっさく)(旧暦の8月1日)をしょうが節句として神社で市が開かれていました。旬は6月~8月。辛みがやさしく、すっきりとした香りが特徴です。新陳代謝を活発にして、血行をよくし、体を温めてくれます。

すだち



さっぱりさわやかなすだちの旬は8月、9月です。特産は徳島で、鍋物にも焼き魚にも合う、食欲を誘う香りと酸味があります。ビタミンC、クエン酸も豊富で、肌の美容、疲労回復や風邪の予防にもひと役買います。