

週間献立表



食種: 常食1600

	8月3日(日)	8月4日(月)	8月5日(火)	8月6日(水)	8月7日(木)	8月8日(金)	8月9日(土)
朝食	ご飯(120g) 大根と絹さやの味噌汁 豚野菜炒め 里芋のかにあんかけ ご飯のお友(たいみそ)	ご飯(120g) 茄子とみょうがの味噌汁 焼き魚(鮭) 春雨サラダ とろろ芋	ご飯(120g) 白菜と人参の味噌汁 だし巻き卵 チンゲン菜のオイスターソース炒め 味付けのり	ご飯(120g) 南瓜と小松菜の味噌汁 納豆 レンコン炒め オクラのゆかり和え	ご飯(120g) 豆腐と若布の味噌汁 鶏大根 カリフラワーのソース炒め 梅干(低塩)	ご飯(120g) きゃべつと葉大根の味噌汁 生揚げのみそ炒め オクラのおろしポン酢和え 減塩のり佃煮	ご飯(120g) 白菜とねぎの味噌汁 目玉焼き ひじき炒め ご飯のお友(かつおみそ)
	エネルギー 407 kcal たんぱく質 19.1 g 脂質 7.7 g 食塩相当量 2.0 g	エネルギー 381 kcal たんぱく質 18.7 g 脂質 4.1 g 食塩相当量 2.4 g	エネルギー 387 kcal たんぱく質 14.1 g 脂質 11.4 g 食塩相当量 1.8 g	エネルギー 401 kcal たんぱく質 14.4 g 脂質 8.9 g 食塩相当量 1.4 g	エネルギー 393 kcal たんぱく質 19.8 g 脂質 9.0 g 食塩相当量 2.3 g	エネルギー 404 kcal たんぱく質 16.1 g 脂質 11.8 g 食塩相当量 1.4 g	エネルギー 378 kcal たんぱく質 15.5 g 脂質 9.7 g 食塩相当量 1.9 g
	ゆかりご飯 鯖の南部焼き すき昆布の炒め煮 いちごプリン 牛乳	ご飯(120g) ゴーヤチャンプルー もずくの酢の物 やわらか杏仁 牛乳	麻婆豆腐丼 小松菜のナムル フルーツ(黄桃缶) 牛乳	パン 夏野菜カレースープ ブロッコリーサラダ フルーツ(バナナ) 牛乳	ひまわりオムライス マロニーサラダ フルーツ(マンゴー) 牛乳	ご飯(120g) さわらの香味焼 ビーフン炒め フルーツ(県産滝沢すいか) 牛乳	味噌ラーメン 蒸ししゅうまい フルーツ(キウイ) 牛乳
	エネルギー 595 kcal たんぱく質 29.1 g 脂質 21.3 g 食塩相当量 1.7 g	エネルギー 567 kcal たんぱく質 24.4 g 脂質 29.2 g 食塩相当量 1.1 g	エネルギー 613 kcal たんぱく質 25.7 g 脂質 23.5 g 食塩相当量 1.4 g	エネルギー 580 kcal たんぱく質 29.2 g 脂質 22.7 g 食塩相当量 1.8 g	エネルギー 605 kcal たんぱく質 25.3 g 脂質 21.9 g 食塩相当量 1.1 g	エネルギー 630 kcal たんぱく質 28.8 g 脂質 21.5 g 食塩相当量 1.3 g	エネルギー 590 kcal たんぱく質 28.6 g 脂質 24.4 g 食塩相当量 2.7 g
おやつ	カントリーマーム	おととと ジュース	ドーナツ	サラダせんべい ヤクルト	おやつセレクト	バームクーヘン	焼きおにぎり
	エネルギー 96 kcal たんぱく質 1.0 g 脂質 4.6 g 食塩相当量 0.1 g	エネルギー 99 kcal たんぱく質 0.8 g 脂質 1.3 g 食塩相当量 0.1 g	エネルギー 113 kcal たんぱく質 2.2 g 脂質 3.6 g 食塩相当量 0.1 g	エネルギー 114 kcal たんぱく質 1.5 g 脂質 2.6 g 食塩相当量 0.2 g	エネルギー 191 kcal たんぱく質 3.3 g 脂質 7.1 g 食塩相当量 0.1 g	エネルギー 80 kcal たんぱく質 1.6 g 脂質 1.2 g 食塩相当量 0.0 g	エネルギー 116 kcal たんぱく質 2.2 g 脂質 0.3 g 食塩相当量 0.7 g
夕食	ご飯(120g) 豆腐となめこの味噌汁 鶏のから揚げ ふきの煮物 フルーツ(バナナ)	ご飯(120g) ほうれん草と麩の味噌汁 コロケ 大根サラダ フルーツ(パイン缶)	ご飯(120g) じゃが芋と麩の味噌汁 焼き肉 サラダ盛り合わせ フルーツ(オレンジ)	ご飯(120g) 冬瓜とスナッPEndウの味噌汁 豚肉の柳川風 モロヘイヤのなめたけ和え フルーツ(洋なし缶)	ご飯(120g) 冬瓜と葉大根の味噌汁 煮魚(さば) 人参しりしり フルーツ(パイン缶)	ご飯(120g) 茄子と麩の味噌汁 キャベツの重ね蒸し 梅肉和え オレンジフルフル	ご飯(120g) 枝豆のポタージュ メヌケのピカタ トマトサラダ フルーツポンチ
	エネルギー 500 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 14.8 g 食塩相当量 2.0 g	エネルギー 539 kcal たんぱく質 17.2 g 脂質 14.5 g 食塩相当量 1.7 g	エネルギー 514 kcal たんぱく質 23.0 g 脂質 13.7 g 食塩相当量 2.0 g	エネルギー 536 kcal たんぱく質 24.9 g 脂質 15.6 g 食塩相当量 1.8 g	エネルギー 524 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 17.2 g 食塩相当量 1.9 g	エネルギー 536 kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 13.8 g 食塩相当量 2.1 g	エネルギー 525 kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 14.0 g 食塩相当量 0.9 g
栄養成分	エネルギー 1598 kcal たんぱく質 71.3 g 脂質 48.4 g 食塩相当量 5.8 g	エネルギー 1586 kcal たんぱく質 61.1 g 脂質 49.1 g 食塩相当量 5.3 g	エネルギー 1627 kcal たんぱく質 65.0 g 脂質 52.2 g 食塩相当量 5.3 g	エネルギー 1631 kcal たんぱく質 70.0 g 脂質 49.8 g 食塩相当量 5.2 g	エネルギー 1713 kcal たんぱく質 70.5 g 脂質 55.2 g 食塩相当量 5.4 g	エネルギー 1650 kcal たんぱく質 68.1 g 脂質 48.3 g 食塩相当量 4.8 g	エネルギー 1609 kcal たんぱく質 69.2 g 脂質 48.4 g 食塩相当量 6.2 g

日本の二十四節気

～旬と風物～

立秋(りっしゅう) 8月7日 立秋とは、初めて秋の気配がほのかに見える頃のこと。
暑い盛りですが、これ以降は夏の名残りの残暑といえます。

処暑(しょしょ) 8月23日 処暑とは、暑さが少しやわらぐ頃のこと。
朝の風や夜の虫の声に、秋の気配が漂いだします。