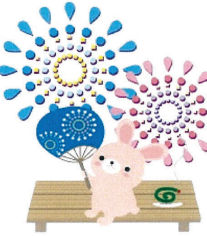




8月 予定献立表



	日	月	火	水	木	金	土
	夏の定番野菜 とうもろこし トウモロコシは糖やデンプンなどの炭水化物が多く、野菜の中では高エネルギーな食材です。 胚芽の部分(粒の付け根の白っぽい部分)に、ビタミンE・B1・B2・カリウム・亜鉛・鉄などの栄養素が詰まっています。 トウモロコシは、てっぺんから生えているヒゲと同じだけ粒があり、これは雌しべからヒゲが伸びているからです。 ヒゲは粒1つ1つから伸びており、花粉がつくと受精します。 受精すると粒の中に実が詰まっていくため、トウモロコシのヒゲと同じ数だけ身ができます。一度数えてみるのも面白いかもしれません。 					1	2
朝食						ご飯・味噌汁 厚揚げオイスター炒め 青菜のよごし	ご飯・味噌汁 スクランブルエッグ 梅和え
昼食						ご飯 豚肉の生姜炒め 照り煮 白ドレ和え	ご飯 魚の塩麹焼き バターポン酢炒め 和え物
夕食						ご飯・味噌汁 クラムチャウダー 煮物盛り合わせ イタリアンサラダ	ご飯・味噌汁 醤油照りマヨメンチカツ コンソメ煮 香味和え
カロリー 塩分						1416 kcal 5.3 g	1393 kcal 5.1 g
	3	4	5	6	7	8	9
朝食	ご飯・味噌汁 冬瓜の甘辛煮 ゆず胡椒和え	ご飯・味噌汁 信田煮 生姜醤油和え	ご飯・味噌汁 茄子南蛮風 お浸し	ご飯・味噌汁 かぶと帆立の旨煮 パンパンドレ和え	ご飯・味噌汁 里芋土佐煮 ポン酢和え	ご飯・味噌汁 海鮮ステーキ 青しそドレ和え	ご飯・味噌汁 ポトフ煮 コールスローサラダ
昼食	ご飯 焼売 里芋煮 ピーナッツ和え	ご飯 魚の南部焼き あっさり煮 辛子和え	ご飯 南瓜コロッケ 野菜炒め ツナ和え	ご飯 魚の照り焼き 磯和え ピーンズチャップ	ご飯 牛肉の時雨煮 ソテー サウザンドレ和え	カレーライス シーザーサラダ ぶどうゼリー	ご飯 オムレツ 甘辛煮 かにかま和え
夕食	ご飯・味噌汁 鶏肉のトマト煮 味噌炒め 南瓜サラダ	ご飯・味噌汁 ハムマヨ玉子フライ ソテー レモン風味和え	ご飯・味噌汁 豚肉の塩だれ炒め 甘辛煮 中華ドレ和え	ご飯・味噌汁 ハンバーグ 冬瓜なめこ煮 甘いもサラダ	ご飯・味噌汁 豆乳ステーキ 五目煮 春雨サラダ	ご飯・味噌汁 魚のバジル焼き ミートソース炒め わさび醤油和え	ご飯・味噌汁 筑前煮風 麻婆茄子 お浸し
カロリー 塩分	1444 kcal 5.1 g	1277 kcal 5.3 g	1404 kcal 5.3 g	1379 kcal 5.2 g	1303 kcal 5.2 g	1447 kcal 5.6 g	1341 kcal 5.5 g
	10	11	12	13	14	15	16
朝食	ご飯・味噌汁 豆腐とろみ煮 くるみお和え	ご飯・味噌汁 冬瓜そぼろ煮 和風ドレ和え	ご飯・味噌汁 卵とじ とろろ和え	ご飯・味噌汁 じゃが芋照り煮 白ドレ和え	ご飯・味噌汁 甘辛煮 なめたけ和え	ご飯・味噌汁 茄子回鍋肉風 おかか和え	ご飯・味噌汁 里芋けんちん煮 ナムル
昼食	ご飯 肉団子 照り煮 チーズのサラダ	ご飯 牛肉のバーベキュー炒め 旨煮 ごま和え	ご飯 魚の生姜焼き 里芋煮ころがし 味噌和え	冷やしそうめん 茄子揚げ浸し 浅漬け	ご飯 魚の山椒焼き オイスター炒め バジルサラダ	ご飯 海老フライ 柚子醤油煮 和え物	ご飯 鶏団子中華煮 照り煮 たらこマヨ和え
夕食	ご飯・味噌汁 魚の西京焼き ゆかり和え 人参しりしり	ご飯・味噌汁 野菜コロッケ 甘辛炒め ピーマンサラダ	ご飯・味噌汁 豆腐ハンバーグ 和え物 時雨煮	ご飯・味噌汁 鶏肉の梅煮 和風炒め 青しそドレ和え	ご飯・味噌汁 かに玉 洋風煮 さざなみ和え	ご飯・味噌汁 豚肉のケチャップ炒め おろし和え 大豆ひじき	ご飯・味噌汁 魚の煮付け 炒め物 卵豆腐
カロリー 塩分	1303 kcal 5.3 g	1508 kcal 5.2 g	1326 kcal 5.2 g	1550 kcal 5.7 g	1407 kcal 5.4 g	1559 kcal 5.5 g	1352 kcal 5.7 g
	17	18	19	20	21	22	23
朝食	ご飯・味噌汁 冬瓜味噌煮 かにかま和え	ご飯・味噌汁 豆腐チャンプル 山椒味噌和え	ご飯・味噌汁 いか大根 シーザーサラダ	ご飯・味噌汁 時雨煮 甘酢和え	ご飯・味噌汁 パンブキンッシュ風 わさびマヨ和え	ご飯・味噌汁 ふき煮 中華ドレ和え	ご飯・味噌汁 ミネストローネ風 イタリアンサラダ
昼食	ご飯 牛肉のきのこ炒め あっさり煮 生姜醤油和え	ご飯 ハンバーグ 甘辛煮 パンサンスー	ちらし寿司 天ぷら盛り合わせ 香味和え	ご飯 魚の磯辺焼き そぼろ煮 白和え	カレーライス コールスローサラダ みかん缶	ご飯 鶏肉と根菜の旨煮 和風パスタ とろろ和え	ご飯 焼売 醤油煮 サウザンドレ和え
夕食	ご飯・味噌汁 シーフードシチュー 炊き合わせ 磯和え	ご飯・味噌汁 魚のムニエル 中華炒め お浸し	ご飯・味噌汁 豚肉のピビンパ風 ポトフ煮 和風ドレ和え	ご飯・味噌汁 オムレツ 味噌バター炒め くるみお和え	ご飯・味噌汁 魚の梅風味焼き ソテー 金時豆煮	ご飯・味噌汁 豆乳ステーキ 照り煮 真砂和え	ご飯・味噌汁 とんかつ 和風春雨炒め 青菜のよごし
カロリー 塩分	1284 kcal 5.7 g	1409 kcal 5.2 g	1370 kcal 5.2 g	1363 kcal 5.2 g	1488 kcal 5.7 g	1333 kcal 5.3 g	1484 kcal 5.4 g
	24	25	26	27	28	29	30
朝食	ご飯・味噌汁 じゃが芋の甘辛煮 レモン風味和え	ご飯・味噌汁 山椒煮 お浸し	ご飯・味噌汁 里芋煮ころがし ぬた和え	ご飯・味噌汁 炒り豆腐 辛子和え	ご飯・味噌汁 切干大根煮 梅和え	ご飯・味噌汁 柳川風煮 さざなみ和え	ご飯・味噌汁 茄子デンジャオ風炒め ごま和え
昼食	ご飯 魚の塩焼き 茄子の煮しめ ポン酢和え	ご飯 クリーミーコロッケ コンソメ煮 青しそドレ和え	ご飯 牛のすき煮風 チリソース風炒め 卵豆腐	豚丼 ゆかり和え りんごゼリー	ご飯 海老ボール 甘辛煮 パンパンドレ和え	ご飯 魚の葱味噌焼き 筑前煮風 バジルサラダ	ご飯 豆腐ハンバーグ 生姜炒め ツナ和え
夕食	ご飯・味噌汁 八宝菜 ズッキーニソテー サラダ	ご飯・味噌汁 治部煮風 オイスター炒め 甘いもサラダ	ご飯・味噌汁 魚のごま醤油焼き 南瓜いんど煮 ナムル	ご飯・味噌汁 白身フライ 塩だれ炒め おかか和え	ご飯・味噌汁 鶏肉のレモンペッパー焼き 中華煮 シーザーサラダ	ご飯・味噌汁 ポテトベーコンカツ 野菜炒め ピーナッツ和え	ご飯・味噌汁 魚の香草焼き 五目煮 ピーマンサラダ
カロリー 塩分	1296 kcal 5.2 g	1312 kcal 5.2 g	1375 kcal 5.4 g	1552 kcal 5.2 g	1384 kcal 5.5 g	1353 kcal 5.1 g	1397 kcal 5.1 g
	31	  					
朝食	ご飯・味噌汁 厚揚げ甘辛煮 華風和え						
昼食	ご飯 かに玉 バター醤油炒め なめたけ和え						
夕食	ご飯・味噌汁 豚肉のスタミナ炒め 洋風煮 サウザンドレ和え						
カロリー 塩分	1454 kcal 5.3 g						

※栄養量にはご飯の成分が含まれています。ご飯は約150g(260kcal)です。