

2024年《常食》献立予定表

	8月4日(日)	8月5日(月)	8月6日(火)	8月7日(水)	8月8日(木)	8月9日(金)	8月10日(土)
朝食	ねじりパン 選択(ジャムなど) 牛乳 マカロニサラダ バナナ エネルギー:530kcal タンパク:14.7g 塩分:1.6g	食パン 選択(ジャムなど) 牛乳 茹で卵 ゼリー エネルギー:532kcal タンパク:20.3g 塩分:2.0g	菓子パン 牛乳 チーズ スープ煮 エネルギー:421kcal タンパク:16.0g 塩分:1.8g	ロールパン 選択(ジャムなど) 牛乳 スクランブルエッグ バナナ エネルギー:586kcal タンパク:18.8g 塩分:1.7g	ねじりパン 選択(ジャムなど) 牛乳 ホテトサラダ ゼリー エネルギー:590kcal タンパク:13.5g 塩分:1.9g	食パン 選択(ジャムなど) 牛乳 チーズ バナナ エネルギー:516kcal タンパク:18.3g 塩分:1.6g	菓子パン 牛乳 茹で卵 野菜サラダ エネルギー:468kcal タンパク:19.1g 塩分:1.7g
昼食	御飯 豚肉のしょうが焼 ビーフンのソテー おひたし かき玉汁 ふりかけ エネルギー:670kcal タンパク:29.8g 塩分:3.6g	御飯 チキンカレー 野菜サラダ エネルギー:753kcal タンパク:19.7g 塩分:3.4g	御飯 牛肉・洋風ソースがけ マカロニサラダ ミネストローネ エネルギー:798kcal タンパク:27.4g 塩分:3.5g	御飯 鮭のムニエル スパゲティソテー ゆかり和え コーンスープ エネルギー:638kcal タンパク:26.6g 塩分:2.2g	御飯 八宝菜 華風和え ふりかけ 杏仁フルーツミックス エネルギー:694kcal タンパク:29.1g 塩分:2.4g	御飯 鯖の梅肉焼き 炊き合わせ 味噌汁 エネルギー:649kcal タンパク:27.4g 塩分:3.2g	御飯 鯛の煮付け 肉豆腐 おひたし 味付のり エネルギー:692kcal タンパク:31.7g 塩分:2.2g
							
夕食	御飯 鯖の味噌漬け焼き 白和え 田舎煮 漬物 エネルギー:696kcal タンパク:27.9g 塩分:3.3g	御飯 いわしの蒲焼き 揚げだし豆腐 ごま酢和え 味噌汁 味付のり エネルギー:823kcal タンパク:27.0g 塩分:3.7g	冷麺 中華風あんかけ ゆでとうもろこし パナップル (ご飯やお粥はつきません。) エネルギー:565kcal タンパク:28.2g 塩分:5.0g	御飯 ビーフシチュー ゴーヤと卵の炒め物 すいか つぼ漬け エネルギー:717kcal タンパク:25.2g 塩分:2.9g	御飯 鶏肉の山椒焼き 厚揚げの田舎煮 土佐漬け とろろ汁 エネルギー:724kcal タンパク:30.3g 塩分:3.2g	御飯 煮込みハンバーグ なすの炒め煮 きゅうり漬 ぶどう エネルギー:765kcal タンパク:18.9g 塩分:3.9g	御飯 鶏のから揚げ 卵豆腐 味噌汁 ふりかけ エネルギー:869kcal タンパク:28.6g 塩分:3.7g
							

都合により献立が変更になる場合があります

☆今週の献立メモ☆

いわしの蒲焼き：いわしの開きを甘辛い蒲焼きタレで焼き上げました。

冷やし中華：暑い季節にさっぱりとした冷やし中華をどうぞ。

スイカ：食後のデザートにお召し上がり下さい。

☆栄養元気情報☆

No.1002



旬の食材： トマト

ナス科トマト属。緑黄色野菜の一種で、通年市場にはありますが、日本での露地栽培の旬は6～8月です。現在、一般的に出回っている「桃太郎トマト」という品種は、国内産トマトの約7割を占めています。トマトを選ぶ際には、丸く重みのあるもの、トマトのお尻に放射状の筋があるものを選びましょう。ちなみに、10月10日は語呂合わせ、トマトの栄養価値や美味しさをアピールし人々の健康増進に貢献することを目的に、一般社団法人全国トマト工業会によって「トマトの日」とされています。

