


2024年《常食》献立予定表

	8月11日(日)	8月12日(月)	8月13日(火)	8月14日(水)	8月15日(木)	8月16日(金)	8月17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	食パン 選択(ジャムなど) 牛乳 茹で卵 ゼリー	菓子パン 牛乳 チーズ スープ煮	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	ねじりパン 選択(ジャムなど) 牛乳 ポテトサラダ ゼリー	食パン 選択(ジャムなど) 牛乳 チーズ ゼリー	菓子パン 牛乳 茹で卵 野菜サラダ
	エネルギー:530kcal タンパク:14.7g 塩分:1.6g	エネルギー:530kcal タンパク:20.3g 塩分:2.0g	エネルギー:421kcal タンパク:16.0g 塩分:1.8g	エネルギー:586kcal タンパク:18.8g 塩分:1.7g	エネルギー:541kcal タンパク:13.6g 塩分:1.8g	エネルギー:520kcal タンパク:17.5g 塩分:1.8g	エネルギー:464kcal タンパク:18.9g 塩分:1.7g
昼食	御飯 さばの塩焼 炒め煮 おかか和え ふりかけ	御飯 ポークカレー ヨーグルト和え	御飯 鶏肉のゆず胡椒焼き きのこのソテー添え 里芋とわかめの鳴門煮 スパゲティサラダ	しそひじき御飯 ぶりの照り焼 高野の田舎煮 けんちん汁	御飯 牛丼 ごま和え 味噌汁 フルーツポンチ	きつねうどん 鶏の塩焼 ほうれん草お浸し 葛まんじゅう (ご飯やお粥はつきません。)	御飯 肉団子の甘酢あんかけ おかか和え 春雨スープ ふりかけ
	エネルギー:711kcal タンパク:35.1g 塩分:2.8g	エネルギー:811kcal タンパク:20.2g 塩分:3.0g	エネルギー:773kcal タンパク:26.6g 塩分:2.6g	エネルギー:686kcal タンパク:29.1g 塩分:2.8g	エネルギー:703kcal タンパク:27.4g 塩分:2.9g	エネルギー:466kcal タンパク:22.0g 塩分:2.8g	エネルギー:749kcal タンパク:19.0g 塩分:3.5g
夕食	御飯 豚肉のみそ炒め かぼちゃの煮つけ はるさめスープ 味付のり	枝豆ごはん 鮭の若菜蒸し なたね和え 豚汁	ちらし寿司 炊き合わせ 赤だし すいか	御飯 とんかつ なます 味噌汁 ぶどう	御飯 白身魚の香草焼 コールスローサラダ チャウダー ふりかけ	御飯 天麩羅 冬瓜の野菜あんかけ ごま酢和え ふりかけ	御飯 幽庵焼 筑前煮 しそ和え 煮豆
	エネルギー:671kcal タンパク:23.7g 塩分:2.9g	エネルギー:656kcal タンパク:32.0g 塩分:4.4g	エネルギー:696kcal タンパク:26.6g 塩分:4.3g	エネルギー:703kcal タンパク:27.3g 塩分:3.0g	エネルギー:779kcal タンパク:24.6g 塩分:2.3g	エネルギー:706kcal タンパク:22.8g 塩分:2.8g	エネルギー:712kcal タンパク:30.3g 塩分:2.6g

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☆
しそひじき御飯：風味豊かな混ぜご飯をご賞味ください。
葛まんじゅう：見た目にも涼しげな和菓子をデザートにどうぞ。
冬瓜の野菜あんかけ：とろりとした冬瓜と野菜の食感をお楽しみください。

☆栄養元気情報☆ No.1003
旬の食材：冬瓜(とうがん) 
ウリ科ウリ属。冬瓜は「冬の瓜」と書きますが、6月～9月に出来る夏が旬の野菜です。名前の由来は、冬に収穫するという意味ではなく、貯蔵性が高く、夏に収穫したもので冬までもつという意味からだそうです。(実際にはそこまで日持ちしません。)
冬瓜には、現在主流となっている、表面に艶のある縦長の「琉球冬瓜系」の他、白く粉をふいたような丸型の「大丸冬瓜」があります。薄味でさっぱりした風味が特徴で、冬瓜の95%以上が水分であるため、暑い夏にぜひ味わいたい食材です。

