

2024年《常食》献立予定表

	8月18日(日)	8月19日(月)	8月20日(火)	8月21日(水)	8月22日(木)	8月23日(金)	8月24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 バナナ	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:528kcal 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:596kcal タンパク:13.7g 塩分:1.9g	エネルギー:516kcal タンパク:18.3g 塩分:1.6g	エネルギー:468kcal タンパク:19.1g 塩分:1.7g
昼食	御飯 さばの味噌煮 肉じゃが おひたし 味付のり	御飯 シーフードカレー 野菜サラダ	御飯 魚のさんしょう焼 炊き合わせ 和えもの	菜飯 鯛の塩焼 そばろあんかけ 味噌汁	梅昆布うどん 中華風煮 柚味噌かけ プリン (ご飯やお粥はつきません。)	御飯 牛肉のスタミナ焼き 辛子和え 白菜とベーコンのスープ ふりかけ	御飯 ぶりの照り煮 きんぴら牛蒡 薩摩汁 味付のり
	エネルギー:718kcal タンパク:30.7g 塩分:3.1g	エネルギー:761kcal タンパク:24.8g 塩分:3.7g	エネルギー:662kcal タンパク:26.7g 塩分:2.5g	エネルギー:651kcal タンパク:28.4g 塩分:3.1g	エネルギー:506kcal タンパク:23.7g 塩分:4.2g	エネルギー:624kcal タンパク:22.1g 塩分:2.7g	エネルギー:735kcal タンパク:26.3g 塩分:2.6g
							
夕食	御飯 鶏のチリソース炒め 甘酢和え 味噌汁 きゅうり漬	冷やしそうめん はもの照り焼 夏野菜の卵の花 わらび餅 (ご飯やお粥はつきません。)	そばろ丼 切り干し大根の炒め煮 ピーナツ和え 味噌汁	御飯 おでん 生姜酢和え フルーツポンチ なすのぬかみそ漬	御飯 海老フライ 高野の田舎煮 ドレッシング和え オレンジ&りんご	きのこ御飯 北海焼き 炊き合わせ ごま味噌和え パナップ	御飯 鶏肉のきのこソースかけ 炒り豆腐 甘酢和え つぼ漬
	エネルギー:663kcal タンパク:23.5g 塩分:3.9g	エネルギー:586kcal タンパク:27.5g 塩分:3.1g	エネルギー:819kcal タンパク:33.7g 塩分:5.0g	エネルギー:778kcal タンパク:27.4g 塩分:3.7g	エネルギー:880kcal タンパク:29.6g 塩分:2.0g	エネルギー:716kcal タンパク:33.2g 塩分:4.5g	エネルギー:772kcal タンパク:29.7g 塩分:3.2g
							

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☆

鶏のチリソース炒め: 鶏肉をトマトケチャップと辛味のきいたソースでお召し上がりください。

オレンジ & リンゴ: 食後にさっぱりとした果物をどうぞ。

きのこご飯: 具材がたくさん入った炊き込みご飯です。ぜひお召し上がりください。

☆栄養元気情報☆

No.1004

旬の食材 : なす



ナス科ナス属。なすの紫色の皮に含まれているのは、アントシアニン系色素の「ナスニン」といい、ポリフェノールの一種で抗酸化作用があります。

なすは、ヘタの切り口がみずみずしく、額についているトゲが鋭い、しっかりしたものほど新鮮です。皮の色が濃く、つやがあるものを選ぶと良いでしょう。保存するときは、新聞紙で包みポリ袋に入れて冷蔵庫の野菜室へ入れましょう。

