

2026年《常食》献立予定表

	8月 2日(日)	8月 3日(月)	8月 4日(火)	8月 5日(水)	8月 6日(木)	8月 7日(金)	8月 8日(土)
朝食	ねじりパン ジャム 牛乳 マカロニサラダ バナナ	食パン ジャム 牛乳 茹で卵 ゼリー	菓子パン 牛乳 チーズ スープ煮	ドックパン ジャム 牛乳 スクランブルエッグ バナナ	ねじりパン ジャム 牛乳 ポテトサラダ ゼリー	食パン ジャム 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:484kcal タンパク:13.4g 塩分:1.0g	エネルギー:509kcal タンパク:20.3g 塩分:2.0g	エネルギー:402kcal タンパク:15.6g 塩分:1.8g	エネルギー:488kcal タンパク:15.3g 塩分:1.4g	エネルギー:554kcal タンパク:12.4g 塩分:1.3g	エネルギー:492kcal タンパク:18.4g 塩分:1.7g	エネルギー:426kcal タンパク:18.5g 塩分:1.7g
昼食	御飯 豚肉の生姜焼き ビーフンのソテー おひたし かき玉汁 ふりかけ	御飯 チキンカレー 福神漬 野菜サラダ	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	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	御飯 八宝菜 華風和え ふりかけ 杏仁フルーツミックス	御飯 鰯の梅肉焼き 炊き合わせ 味噌汁	御飯 鯛の煮付け 肉豆腐 おひたし 味付のり
	エネルギー:670kcal タンパク:29.7g 塩分:3.4g	エネルギー:754kcal タンパク:19.8g 塩分:3.4g	エネルギー:797kcal タンパク:23.1g 塩分:2.8g	エネルギー:639kcal タンパク:26.7g 塩分:2.2g	エネルギー:697kcal タンパク:29.3g 塩分:2.0g	エネルギー:649kcal タンパク:27.0g 塩分:3.0g	エネルギー:693kcal タンパク:31.6g 塩分:2.1g
夕食	御飯 鰯の味噌漬け焼き 白和え 田舎煮 漬物	御飯 いわしの蒲焼き 揚げ出し豆腐 ごま酢和え 味噌汁 味付のり	冷麺 中華風あんかけ ゆでとうもろこし パイナップル  (ご飯やお粥はつきません。)	御飯 ビーフシチュー ゴーヤと卵の炒め物 すいか 漬物	御飯 鶏肉の山椒焼き 厚揚げの田舎煮 土佐漬 とろろ汁	御飯 おろしハンバーグ なすの炒め煮 きゅうり漬 ぶどう	御飯 鶏のから揚げ 焼きポテト 卵豆腐 味噌汁 ふりかけ
	エネルギー:697kcal タンパク:27.7g 塩分:3.5g	エネルギー:822kcal タンパク:26.8g 塩分:3.5g	エネルギー:558kcal タンパク:28.2g 塩分:5.0g	エネルギー:746kcal タンパク:25.2g 塩分:2.9g	エネルギー:735kcal タンパク:30.0g 塩分:2.9g	エネルギー:824kcal タンパク:25.5g 塩分:3.4g	エネルギー:870kcal タンパク:28.3g 塩分:3.4g
							

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☆

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。

ゆでとうもろこし：みずみずしい旬の野菜をご賞味ください。

杏仁フルーツミックス：お口直しにさっぱりとしたデザートをどうぞ。

☆栄養元気情報☆

旬の食材：  トマト

No.1106

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、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、語呂合わせから10月10日は「トマトの日」とされています。

