

2026年《常食》献立予定表

	8月9日(日)	8月10日(月)	8月11日(火)	8月12日(水)	8月13日(木)	8月14日(金)	8月15日(土)
朝食	ねじりパン シヤム 牛乳 マカロニサラダ バナナ	食パン シヤム 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 シヤム 牛乳 スクランブルエッグ ゼリー	ねじりパン シヤム 牛乳 ポテトサラダ ゼリー	食パン シヤム 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:473kcal タンパク:14.4g 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 サバの塩焼 炒め煮 おかか和え ふりかけ	御飯 ボークカレー 福神漬 ヨーグルト和え	御飯 鶏肉の柚胡椒焼き 里芋とわかめの鳴門煮 スパゲッティサラダ	しそひじき御飯 ブリの照り焼 高野の田舎煮 豚汁	御飯 牛丼 こま和え 味噌汁 フルーツポンチ	ぎつねうどん 鶏の塩焼き ほうれん草のお浸し 和菓子 (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:690kcal タンパク:32.9g 塩分:2.7g	エネルギー:811kcal タンパク:20.3g 塩分:3.0g	エネルギー:772kcal タンパク:26.7g 塩分:2.5g	エネルギー:686kcal タンパク:29.8g 塩分:3.1g	エネルギー:703kcal タンパク:27.2g 塩分:2.7g	エネルギー:464kcal タンパク:22.1g 塩分:2.6g	エネルギー:749kcal タンパク:19.1g 塩分:3.3g
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	枝豆御飯 鮭の若菜蒸し なたね和え けんちん汁	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 白身魚の香草焼き マカロニソテー 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 こま酢和え ふりかけ	御飯 幽庵焼き 筑前煮 しそ和え 煮豆
	エネルギー:668kcal タンパク:23.6g 塩分:2.9g	エネルギー:659kcal タンパク:31.0g 塩分:3.7g	エネルギー:694kcal タンパク:26.5g 塩分:4.2g	エネルギー:703kcal タンパク:27.2g 塩分:2.8g	エネルギー:778kcal タンパク:24.8g 塩分:2.3g	エネルギー:643kcal タンパク:22.8g 塩分:2.7g	エネルギー:712kcal タンパク:30.3g 塩分:2.5g

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☆

枝豆御飯：枝豆が入った季節の混ぜ込みご飯をどうぞ。

葛まんじゅう：見た目にも涼しげな和菓子をどうぞ。

天婦羅：鱈と海老の天ぷらの盛り合わせを天つゆと一緒にご賞味下さい



☆栄養元気情報☆

No.1107



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月に出回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。

