

2026年《常食》献立予定表

	8月16日(日)	8月17日(月)	8月18日(火)	8月19日(水)	8月20日(木)	8月21日(金)	8月22日(土)
朝食	ねじりパン ジャム 牛乳 マカロニサラダ ゼリー	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:468kcal タンパク:12.5g 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 サバの味噌煮 肉じゃが おひたし 味付のり	御飯 シーフードカレー 福神漬 野菜サラダ	御飯 鯖のさんしょう焼き 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 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 さんぴら牛蒡 薩摩汁 味付のり
	エネルギー:696kcal タンパク:28.4g 塩分:3.0g	エネルギー:761kcal タンパク:25.0g 塩分:3.7g	エネルギー:662kcal タンパク:26.6g 塩分:2.4g	エネルギー:654kcal タンパク:28.2g 塩分:2.9g	エネルギー:500kcal タンパク:23.5g 塩分:3.9g	エネルギー:624kcal タンパク:22.2g 塩分:2.7g	エネルギー:732kcal タンパク:26.2g 塩分:2.5g
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 鱧の白焼き 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 ピーナッツ和え 味噌汁	御飯 おでん 生姜酢和え ヨーグルト和え 漬物	御飯 海老フライ 高野の田舎煮 ドレッシング和え ルizzo & リゴ	きのご飯 北海焼き 炊き合わせ ごま味噌和え パイナップル	御飯 鶏肉のきのこソースがけ 炒り豆腐 甘酢和え つぼ漬け
	エネルギー:650kcal タンパク:21.2g 塩分:3.6g	エネルギー:555kcal タンパク:27.0g 塩分:3.1g	エネルギー:812kcal タンパク:33.4g 塩分:4.7g	エネルギー:772kcal タンパク:27.8g 塩分:3.6g	エネルギー:879kcal タンパク:29.4g 塩分:2.0g	エネルギー:711kcal タンパク:33.1g 塩分:3.7g	エネルギー:768kcal タンパク:29.8g 塩分:3.0g

☆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☆

旬の食材：なす



No.1108

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。

都合により献立が変更になる場合があります

