



8月 予定献立表



8月の給与栄養量 458kcal たんぱく質 18.8g 脂質14.3g 塩分 1.8g

	献立 (調味料)	血や肉になるもの	燃えてエネルギーになるもの	身体の調子をととのえる
月 (10 24)	ごはん パプリカと鶏肉の甘辛炒め (しょうゆ、みりん) 大根ときゅうりの梅和え (だし、しょうゆ) おみそ汁 (にぼし、みそ)	鶏もも肉(30g) ささみ(8g) 豆腐(10g)	白米(35g) 三温糖 サラダ油 三温糖	パプリカ赤(10g)パプリカ黄(10g) 大根(20g)きゅうり(10g) にんじん(6g)梅干し(2g) オクラ(8g) たまねぎ(10g) なめこ(8g)
	とうもろこし蒸しパン (B. P)	牛乳(10cc)	小麦粉(14g) 三温糖 サラダ油	とうもろこし(10g)
火 (11 25)	ごはん とうもろこしのかき揚げ (塩) オクラと長芋のさっぱり和え (ポン酢) すまし汁 (かつお昆布、淡口、塩、酒)	卵なしちくわ(10g) ツナ(6g) わかめ(2g)	白米(35g) 小麦粉(5g) サラダ油 片栗粉	とうもろこし(15g)枝豆(8g) たまねぎ(10g) 長芋(15g)オクラ(6g) プチトマト(10g) 冬瓜(8g)しめじ(4g) えのき(4g)
	とろろてん	きなこ(1g) 寒天(0.2g)	三温糖(1g)	
水 (12)	冷麺 (しょうゆ、コンソメ、酢、)	卵なしハム(10g) わかめ(5g)	卵なし中華麺(40g) ごま油 三温糖 白ごま	きゅうり(10g)とうもろこし(10g) トマト(10g)豆もやし(10g)
	鶏団子と冬瓜の煮物 (しょうゆ、みりん、酒、だし)	鶏ミンチ(30g) 豆腐(5g)	三温糖 片栗粉	白ねぎ(5g)冬瓜(40g) 土生姜(1g)枝豆(8g)
	シュガートースト		食パン(1/4枚) バター(1g)三温糖(1g)	
木 (27)	ごはん 魚の塩焼き (塩) なすといんげんの胡麻和え (だし、しょうゆ) おみそ汁 (にぼし、みそ)	魚(40g) ささみ(6g) おつゆ麩(3g)	白米(35g) 三温糖	なす(20g)いんげん(5g) にんじん(8g) たまねぎ(4g)にら(8g) しめじ(4g)
	かぼちゃクッキー	牛乳(1.5cc)	小麦粉(12.5g) バター(7g)三温糖(3g)	
金 (28)	フランスパン 夏野菜のミネストローネ (コンソメ、塩)	豚バラブロック(30g)	フランスパン(1切れ) 三温糖 サラダ油	たまねぎ(10g)なす(10g) かぼちゃ(10g)パプリカ(10g) トマト(10g)しめじ(4g)オクラ(4g) セロリ(8g)トマト缶 ズッキーニ(20g)たまねぎ(10g) にんじん(6g)
	ズッキーニとベーコン のソテー(塩)	卵なしベーコン(6g)		
	梅じゃこおにぎり	ちりめんじゃこ(3g)	白米(30g) バター(1g)三温糖(1g)	梅干し(2g)
土 (1 15 29)	豚肉と茄子のみそ炒め丼 (しょうゆ、みりん、酒) すまし汁 (かつお昆布、塩、淡口、酒)	豚バラスライス(30g) 豆腐(10g)	白米(40g) 三温糖 サラダ油	なす(10g)ピーマン(5g) にんじん(15g)たまねぎ(2g) にんにく(1g) えのき(4g)しめじ(4g) みつば(2g)
	パン or 市販菓子		パン	

< 平和のついでメニュー >

木 (6)	ごはん 高野豆腐の煮物 (だし、しょうゆ、みりん、酒) じゃがいものみそ汁 (にぼし、みそ) 干し芋	高野豆腐(10g)	白米(35g) 三温糖 じゃがいも(20g) 干し芋(50g)	にんじん(10g)しいたけ(6g) なす(10g)冬瓜(10g) 青ねぎ(1g)
------------------	---	-----------	--	--

	献立 (調味料)	血や肉になるもの	燃えてエネルギーになるもの	身体の調子をととのえる
月 (3 17 31)	ごはん ゴーヤーチャンプルー (しょうゆ、みりん、酒) おみそ汁 (にぼし、みそ)	豚ももスライス(15g) 豚バラスライス(15g) かつお節 豆腐(10g)	白米(35g) ごま油 三温糖	たまねぎ(10g)にんじん(8g) ゴーヤ(10g)もやし(5g) とうもろこし(4g) 青じそ(2g)なす(8g) 白ネギ(4g)
	小倉春巻き	小豆(5g)	卵なし春巻きの皮 三温糖(5g) サラダ油	
火 (4 18)	ごはん 魚のから揚げ (しょうゆ、みりん) きゅうりとトマトのマリネ (酢、塩) おみそ汁 (コンソメ、塩)	魚(40g) ささみ(6g) わかめ(4g)	白米(35g) 片栗粉 サラダ油 小麦粉 オリーブ油 三温糖	にんにく(1g)生姜(1g) きゅうり(10g) トマト(30g) たまねぎ(20g) パセリ(0.3g)レモン(4g) たまねぎ(4g)しめじ(6g) かぼちゃ(15g)
	ヨーグルトととうもろこし	ヨーグルト(70g)		とうもろこし(40g)
水 (5 19)	マーボーなす丼 (赤みそ、しょうゆ、みりん) チンゲン菜のスープ (とりがら、塩、酒)	豚ミンチ(20g) 豆腐(20g)	白米(40g) サラダ油 三温糖	なす(15g)にら(6g) 土生姜(1g)にんにく(1g) 白ネギ(1g)干しいたけ(2g)
	じゃこマヨトースト	ちりめんじゃこ(1g) 青のり、チーズ(3g)	白ごま(2g) ごま油	チンゲン菜(10g)パプリカ(4g) たまねぎ(8g)しめじ(5g)
	ごぼろ		フランスパン(1切)	
木 (20)	ごはん 鶏肉の梅照り焼き (しょうゆ、みりん) 切干大根のサラダ (マヨドレ、酢、塩) おみそ汁 (にぼし、みそ)	鶏もも肉(40g) 切干大根(6g) ツナ(5g) うすあげ(1g)	白米(35g) 三温糖 白ごま(2g)	梅干し(3g) にんじん(6g)きゅうり(15g) 冬瓜(20g) みょうが(2g)白ネギ(3g)
	煮干しごまチップ (しょうゆ、みりん)	煮干し(6g)	白ごま(1g)	
金 (7 21)	枝豆ごはん 鶏手羽元のインドネシア風 (酢、しょうゆ) 春雨サラダ (酢、塩、しょうゆ) おみそ汁	手羽元(1本) 卵なしハム(6g) 春雨(5g)きくらげ(1g) 豆腐(10g)	白米(35g) 三温糖 ごま油、三温糖	枝豆(6g) 土生姜(1g)にんにく(1g) きゅうり(15g)パプリカ(6g)
	フルーツゼリー	寒天(1g)		しめじ(4g) 青じそ(1g) かぼちゃ(10g)
土 (8 22)	ナポリタン (ケチャップ、塩、コンソメ) 夏野菜スープ (コンソメ、塩)	卵なしウインナー(8g) ささみ(6g)	スパゲティ(30g) バター(3g)	たまねぎ(10g)にんじん(8g) ピーマン(6g)にんにく(1g) とうもろこし(6g) たまねぎ(10g)パプリカ(6g) えのき(5g)オクラ(6g)
	パン or 市販菓子		パン	

< 誕生会特別メニュー >

水 (26)	お楽しみおにぎり 豚肉の中華炒め (しょうゆ、とりがら、塩、酒) チンゲン菜のナムル(酢、塩) ささみの中華スープ すいかのホットケーキ (B.P)	卵なしハム(8g) きざみのり ツナ 豚ももスライス(15g) 豚バラスライス(15g) ツナ(5g) ささみ(8g) 豆乳クリーム 牛乳(3cc)	白米(30g) 三温糖(4) ごま油 三温糖	にら(8g)もやし(4g)とうもろこし(4g) たまねぎ(10g) チンゲン菜(10g)パプリカ(4g) きゅうり(15g) オクラ(4g) たまねぎ(8g)トマト(8g) すいか(10g)
-------------------	--	---	------------------------------	--