

2023年 8月 献立表

(仕入れの都合により変更する事があります)

日	曜日	主食	主菜	副菜(デザート)	汁・飲物	Kcal	たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩(g)
1	火	ミートソース	ナゲット	カットポテト	スープ	769	31.8	28.6	3.0
2	水	ご飯	ミックスフライ	マカロニサラダ	みそ汁	853	29.6	25.3	3.6
3	木	ご飯	肉と野菜炒め	玉子焼き	みそ汁	725	27.1	20.2	3.6
4	金	ご飯	生姜焼き	シェルサラダ	みそ汁	856	23.8	30.0	3.0
5	土	かつ丼		ツナサラダ	みそ汁	833	34.5	23.9	3.8
6	日								
7	月	ご飯	煮魚	ひじき煮	みそ汁	727	29.7	14.0	3.7
8	火	菜飯ご飯	唐揚げ	海藻サラダ	みそ汁	728	24.9	15.3	3.8
9	水	カツカレー		トマトサラダ	みそ汁	792	28.5	22.7	3.7
10	木	チャーハン	中華サラダ	ジョア パナナ	スープ	739	18.6	11.2	2.5
11	金								
12	土								
13	日								
14	月								
15	火								
16	水	ご飯	厚揚げ焼き	フランク炒め	みそ汁	851	29.4	33.9	3.6
17	木	ご飯	チキンカツ	ゆかり和え	みそ汁	745	27.5	17.7	3.6
18	金	ご飯	しゅうまい	ポテトサラダ	みそ汁	753	21.2	21.7	3.6
19	土	ハッシュドビーフ	大根カニカマサラダ	ソフール	スープ	809	28.3	24.6	3.7
20	日								
21	月	ご飯	ポークソテー	酢の物	みそ汁	745	24.9	21.4	3.1
22	火	牛丼	ピーマン炒め	ミニ春巻き	スープ	829	23.3	27.8	3.6
23	水	ご飯	チキンタルタル	切り干し煮	みそ汁	744	31.0	19.1	3.5
24	木	ご飯	焼き魚	ささみ和え	みそ汁	740	36.3	17.1	3.8
25	金	ご飯	串カツ	スパサラダ	みそ汁	828	27.4	23.1	3.1
26	土	焼肉丼	サラダ	じゃが煮	みそ汁	833	28.5	25.2	3.8
27	日								
28	月	ご飯	はんぺん焼き	小間炒め	みそ汁	808	24.4	24.7	3.5
29	火	三色丼		大根さつま煮	スープ	739	27.5	20.1	3.8
30	水	ご飯	揚げ餃子	白和え	みそ汁	814	20.6	27.0	3.7
31	木	ご飯	冷しゃぶ	中華サラダ	みそ汁	816	29.5	28.5	3.5
					平均	786	27.3	22.7	3.5



【ひとこと】
のどが潤いていなくても
こまめな水分補給をして
規則正しい生活を心がけて
熱中症からカラダを守りましょう。

令和5年 8月 献立

日	曜日	昼食				夕食			
		主食	主菜	副菜(デザート)	汁・飲物	主食	主菜	副菜(デザート)	汁・飲物
1	火					ご飯	煮魚 青菜のお浸し	白和え	汁物
2	水					ご飯	豚大根	きんぴらごぼう	汁物
3	木					ご飯	揚げ出し豆腐	胡麻和え	汁物
4	金					ご飯	カニ玉あんかけ	中華サラダ	汁物
5	土	ご飯	ゴーヤチャンプルー	えのきバター	汁物	トマトとチキンのキーマカレー・大根のチーズ煮 キャベツのマリネ			スープ
6	日	三色丼(しらす・玉子・青菜)		春雨サラダ	汁物	屋台のソース焼きそば・たこ焼き(ソース付き)・屋台の焼き鳥 たい焼き・ラムネジュレ			
7	月					ご飯	生姜焼き キャベツのおかか	人参しりしり	汁物
8	火					ご飯	豆腐ステーキ	胡瓜のぬた	汁物
9	水					ご飯	回鍋肉	大根サラダ	汁物
10	木					稻荷寿司	小松菜の 厚揚げ煮浸し	フルーツ	花麩のお吸い物
11	金	ハヤシライス		マカロニサラダ	汁物	ご飯	ニシンの山椒煮・粒マスタード入りポテト サラダ・キャベツと豚バラの煮込み		汁物
12	土	高菜のチャーハン		ナムル	汁物	ご飯	チキンステーキ・トマトソースパゲッティ ぜんまいの田舎煮・三色豆のツナサラダ		汁物
13	日	親子丼		カリフラワーの 甘酢和え	汁物	梅オクラのそうめん・豆腐ナゲット・チーズと黒胡椒のキャベツサラダ			
14	月	ご飯	豚バラもやし炒め	酢の物	汁物	ナポリタン・カリフラワーの豆乳クリーム和え バイナッブルジュレ			スープ
15	火	冷やし中華		ツナサラダ	汁物	ご飯	骨ごと食べられるサバのみぞれ煮 茄子の吉野煮・人参と蒸し鶏のサラダ		汁物
16	水					ご飯	焼魚・焼ネギ	茄子の煮びたし	汁物
17	木					ご飯	和風ハンバーグ	トマトの 青じそ冷奴	汁物
18	金					ご飯	筑前煮	胡瓜のもずく和え	汁物
19	土	ご飯	肉じゃが	コールスロー サラダ	汁物	ご飯	ーロトンカツ・茹でブロックリー・さつま 芋のそぼろ煮・ほうれん草ピーナツ和		汁物
20	日	夏野菜カレー		スパサラダ	汁物	牛丼・人参しりしり・抹茶ババロア			
21	月					ご飯	唐揚げ	トマトサラダ	汁物
22	火					ご飯	ムニエル	青菜としめじの 海老炒め	汁物
23	水					ご飯	豚肉の冷しゃぶ	オクラのおかか和え	汁物
24	木					冷やし蕎麦		磯辺揚げ	フルーツ
25	金					ご飯	肉野菜炒め	ひじき煮	汁物
26	土	鶏そぼろ丼		水菜サラダ	汁物	ご飯	ほっくりかぼちゃコロッケ・茹でいんげん・人参グラッセ 青菜と海老の炒め・カリフラワーサラダ・汁物		
27	日	焼うどん		じゃが煮	汁物	ご飯	カレイの煮つけ・真沢山野菜の煮込み キャベツとコーンのおかかお浸し		汁物
28	月					ご飯	魚のホイル焼き	ポテトサラダ	汁物
29	火					ご飯	車麩の煮物	茄子の辛子和え	汁物
30	水					ご飯	がんも煮	豆苗ツナマヨサラダ	汁物
31	木					ご飯	豚バラの卵とじ	酢の物	汁物

- ※1 朝食については週間献立表によりご提供します。
- ※2 土日祝の夕食はクックデリになります。
- ※3 土日祝の昼食には飲み物かデザートが付きます。

【今月のひとこと】
暑中お見舞い申し上げます。
まだ厳しい暑さが続き、室内でも熱中症の危険があるとのこと。水分と塩分を適度に補給し、熱中症や脱水症にならないよう心がけましょう。