

8月のこんだて

1日・29日（月）

鶏肉と大根の煮物
ほうれん草のツナあえ
わかめのみそ汁



エネルギー 384kcal
たんぱく質 16.6g
脂質 13.7g
塩分 2.1g

2日・16日（火）

タコライス
ポリポリきゅうり
モロヘイヤのスープ



エネルギー 424kcal
たんぱく質 17.4g
脂質 18.1g
塩分 2.3g

3日・17日（水）

あじのトンテキソース
バンバンジーサラダ
かぼちゃのコンソメスープ



エネルギー 406kcal
たんぱく質 24.6g
脂質 10.7g
塩分 2.5g

4日・18日（木）

トマトのカレー
フルーツヨーグルト



エネルギー 484kcal
たんぱく質 13.3g
脂質 16.3g
塩分 2.6g

5日・19日（金）

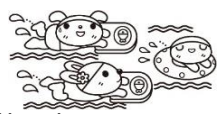
スコップ春巻き
きのこのナムル
チンゲン菜スープ



エネルギー 396kcal
たんぱく質 9.2g
脂質 12.1g
塩分 1g

8日・22日（月）

さばのハンバーグ
きゅうりの土佐酢あえ
きのこ汁



エネルギー 451kcal
たんぱく質 24.5g
脂質 17g
塩分 2.3g

9日・23日（火）

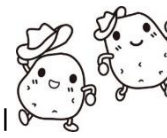
ささみのごま揚げ
小松菜のサラダ
トマトのマカロニスープ



エネルギー 409kcal
たんぱく質 15.2g
脂質 15.7g
塩分 2.1g

10日・24日（水）

カレーの煮つけ
じゃが芋のみそ酢あえ
大根のすまし汁



エネルギー 306kcal
たんぱく質 21.9g
脂質 12g
塩分 1.7g

12日・26日（金）

豚のしゃぶしゃぶ風
かぼちゃサラダ
ほうれんそうの白みそ汁



エネルギー 477kcal
たんぱく質 19.2g
脂質 19.4g
塩分 2.2g

25日（木）

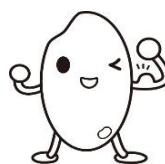
なす入りマーボー豆腐
万願寺のしらすあえ
豆苗の春雨スープ



エネルギー 355kcal
たんぱく質 13.2g
脂質 10.8g
塩分 1.7g

30日（火）

白身魚のみりん焼き
ひじきの煮物
すいとん汁



エネルギー 447kcal
たんぱく質 24.3g
脂質 14.8g
塩分 1.6g

31日（水）

カレーピラフ
唐揚げ
パリパリそうめんサラダ
コンソメスープ・フルーツ



エネルギー 431kcal
たんぱく質 16.4g
脂質 18.2g
塩分 2.5g

献立表

日付	献立名	材料名			おやつ
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1 ・ 29 (月)	白飯 鶏肉と大根の煮物 ほうれん草のツナあえ わかめのみそ汁	米、砂糖、油 ふ	鶏肉、みそ ツナ油漬缶 油揚げ、わかめ	たまねぎ、こまつな ほうれんそう だいこん しょうが	牛乳 お菓子
2 ・ 16 (火)	タコライス ポリポリきゅうり モロヘイヤのスープ	米、油、砂糖 ごま油	豚ひき肉 牛ひき肉 チーズ	きゅうり、たまねぎ キャベツ、トマト モロヘイヤ、にんじん オクラ、しょうが にんにく	お茶・ブルー ベリーフルーツ ボンチ (2日) 牛乳・ブルー ベリースコーン (16日)
3 ・ 17 (水)	白飯 あじのトンテキソース バンバンジーサラダ かぼちゃの コンソメスープ	米、油、小麦粉 マヨネーズ ねりごま、砂糖 ごま	あじ、鶏ささ身	かぼちゃ もやし きゅうり たまねぎ	牛乳 お菓子
4 ・ 18 (木)	白飯 トマトのカレー フルーツヨーグルト	じゃがいも、米 砂糖、油	ヨーグルト、鶏肉 豆乳	たまねぎ、トマト にんじん、みかん缶 バナナ、パイナップル もも缶、グリーンピース にんにく、しょうが	牛乳 お菓子
5 ・ 19 (金)	白飯 スコップ春巻き きのこのナムル チンゲン菜スープ	米、春巻きの皮 はるさめ、油 ごま油、片栗粉 ごま	豚ひき肉 ベーコン	たまねぎ、しめじ えのきたけ、にんじん ほうれんそう チンゲンサイ もやし、たけのこ ピーマン 干しいたけ	牛乳 がんづき (5日) かぼちゃ ドーナツ (19日)
8 ・ 22 (月)	白飯 さばのハンバーグ きゅうりの土佐酢あえ きのこ汁	米、パン粉 砂糖、油	豚ひき肉 絹ごし豆腐 さば缶、木綿豆腐 わかめ、かつお節	きゅうり、たまねぎ まいたけ、しめじ しいたけ、しょうが にんにく	牛乳 お菓子
9 ・ 23 (火)	白飯 ささみのごま揚げ 小松菜のサラダ トマトのマカロニスープ	米、マカロニ 油、片栗粉 砂糖、ごま油 ごま	鶏肉、ベーコン ハム	キャベツ、トマト たまねぎ、こまつな にんじん、コーン しょうが	お茶 みかんゼリー (9日) 焼きおにぎり (23日)
10 ・ 24 (水)	白飯 カレイの煮つけ じゃが芋のみそ酢あえ 大根のすまし汁	米、じゃがいも 砂糖、ごま	かれい、鶏ささ身 みそ	だいこん、キャベツ もやし、きゅうり にんじん、しょうが えのきたけ	牛乳 お菓子
12 ・ 26 (金)	白飯 豚のしゃぶしゃぶ風 かぼちゃサラダ ほうれん草の白みそ汁	米、マヨネーズ 砂糖、ごま油	豚肉、木綿豆腐 白みそ、ハム 油揚げ、わかめ	かぼちゃ、キャベツ きゅうり、にんじん レモン果汁、しょうが ほうれんそう えだまめ	牛乳 そうめんチヂミ (12日) コーントースト (26日)
25 (木)	白飯 なす入りマーボー豆腐 万願寺のしらすあえ 豆苗の春雨スープ	米、はるさめ ごま油、砂糖 片栗粉、ごま	木綿豆腐 豚ひき肉 みそ、しらす干し わかめ	たまねぎ、なす 万願寺、もやし 豆苗、コーン ピーマン、にんじん ねぎ、しょうが にんにく	牛乳 お菓子
30 (火)	白飯 白身魚のみりん焼き ひじきの煮物 すいとん汁	米、米粉 油、砂糖	ほき、木綿豆腐 鶏肉、鶏ひき肉 ちくわ、油揚げ ひじき	だいこん たまねぎ にんじん いんげん	牛乳 りんごケーキ
31 (水)	カレーピラフ 唐揚げ パリパリそうめん サラダ コンソメスープ フルーツ	米、油 干しそうめん 片栗粉、砂糖 ごま油	鶏肉、ベーコン	たまねぎ、みかん缶 パイナップル、キャベツ にんじん、きゅうり ほうれんそう、しめじ コーン、グリーンピース しょうが、にんにく	お茶 ゼリー

- ❁ 5日のおやつ「がんづき」は月のように丸く蒸した生地にちらした黒ごまを水鳥のがんに見立てた宮城の郷土菓子です。
- ❁ 舞鶴市発祥の京野菜「万願寺とうがらし」は、ビタミンCが豊富で夏の疲労を回復したり美肌効果が期待できます。
- ❁ おいしさを感じる色は、暖色系の「オレンジ、赤、黄色」です。夏野菜の色や形に興味を持ち食事を楽しみましょう。