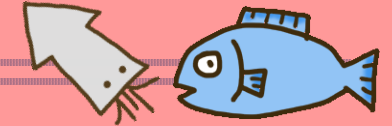
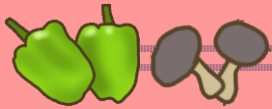


2021年8月 週間献立表



月日	23日 (月)	24日 (火)	25日 (水)	26日 (木)	27日 (金)	28日 (土)	29日 (日)
朝食	ご飯 味噌汁 炒め和え 煮物 漬物	ご飯 味噌汁 旨煮 卵豆腐 漬物	ご飯 味噌汁 高野含め煮 京風和え 佃煮	ご飯 味噌汁 塩焼き おかか和え 漬物	ご飯 味噌汁 旨煮 春雨サラダ 漬物	ご飯 味噌汁 納豆 フキの煮びたし ふりかけ	ご飯 味噌汁 炒め煮 冷奴 漬物
昼食	オムライス仕立 酢の物 冬瓜の葛煮 和風スープ フルーツ	ご飯 アジの南蛮漬 付け合わせ 煮物 オクラの胡麻和え ワンタンスープ デザート	ご飯 土佐煮 付け合わせ 厚焼玉子 レンコンサラダ ワカメスープ 果物	ざるそば ご飯 天ぷら盛り合わせ シソ香和え 豆乳ドーナツ	ご飯 優しい八宝菜 酢の物 炒め煮 中華スープ フルーツ	ご飯 鮭の塩焼き 付け合わせ ごぼうのきんぴら タマゴサラダ 吸物 デザート	ご飯 ロールキャベツ 付け合わせ 吸物 鉄分一杯和え物 南瓜の旨煮 メロンゼリー
夕食	ご飯 白身魚ムニエル 付け合わせ 変わりお浸し 含め煮 味噌汁	かおりご飯 がめ煮 味噌汁 含め煮 塩こぶ和え	ご飯 牛肉コロッケ 付け合わせ 和え物 茄子の炒め煮 吸物	ご飯 幽庵焼き 付け合わせ 煮豆 ほうれん草お浸し 味噌汁	ご飯 千草焼 付け合わせ 赤だし 炒り煮 二色和え	ご飯 柔らか唐揚げ 付け合わせ ひじきの炒り煮 ピーナツ和え 吸物	ご飯 さんまの生姜煮 付け合わせ シュウマイ盛り合わせ カリフラワー梅肉和え コンソメスープ
カロリー	1554Kcal	1616Kcal	1730Kcal	1507Kcal	1805Kcal	1667Kcal	1660Kcal
蛋白質	52.6g	59.5g	58.8g	53.1g	52.8g	61.1g	50.9g
食塩	9.8g	9.9g	9.9g	9.1g	9.7g	9.5g	8.0g

★一言コラム★

『東京2020パラリンピック競技大会 <開会式>』

8/24の20:00~23:00は東京パラリンピックの開会式です。世界最高峰の障がい者スポーツ大会であり、トップアスリートが高いパフォーマンスを競う世界的なイベントです。パラリンピックの意義としては、共生社会を具現化するための重要なヒントが詰まっている大会であり、社会の中にあるバリアを減らしていくことの必要性や、発想の転換が必要であることを気づかせてくれると記載されています。



※食材の仕入れの都合により献立が変更になる場合がございますので、ご了承下さい。

※エネルギー量やたんぱく質、塩分量などを掲示いたしますが、あくまでも計算上の数値となります。実際にお召し上がりになる量は少し違いますので、あらかじめご了承くださいませ。



※日本財団パラリンピックサポートセンターHP参照