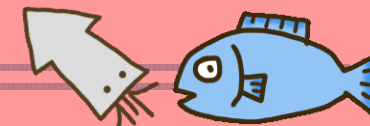
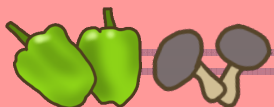


2022年8月 週間献立表



月日	8日 (月)	9日 (火)	10日 (水)	11日 (木)	12日 (金)	13日 (土)	14日 (日)
朝食	ご飯 味噌汁 だし巻き卵 おかか和え 漬物	ご飯 味噌汁 焼きはんぺん 梅味サラダ ふりかけ	ご飯 味噌汁 卵豆腐 レンコン炒煮 梅びしお	ご飯 味噌汁 茄子の煮物 二色和え 漬物	ご飯 味噌汁 目玉焼き 和え物 漬物	ご飯 味噌汁 納豆 南瓜の含め煮 漬物	ご飯 味噌汁 酢の物 ポークビーンズ 鯛みそ
昼食	小倉発祥焼うどん ゆかり飯 冬瓜の葛煮 木綿のバター醤油 デザート	ご飯 天ぷら盛り合わせ 付け合わせ 人参ナムル 赤だし 蕪の煮物 フルーツ	ご飯 ビーフシチュー ウイナーソーテー ロールキャベツ リンゴのコンポート	祭り寿司 ふくら高野煮 胡麻和え 吸物 ゼリー	ご飯 旨トロ豚バラ大根 梅和え ナムル 味噌汁 デザート	ご飯 チキン南蛮カツ 付け合わせ ひじきの煮物 酢の物 味噌汁 フルーツ	ご飯 ハンバーグ 付け合わせ 変わりお浸し 肉そぼろ煮 健康豆乳スープ デザート
夕食	ご飯 生姜煮 付け合わせ 洋風和え物 ひろうすの煮物 吸物	ご飯 ふわふわ鶏団子 付け合わせ ずいきの炒め煮 お浸し 吸物	ご飯 白身魚の幽庵焼 付け合わせ 和サラダ 絹揚げ煮つけ 味噌汁	ご飯 麻婆豆腐 付け合わせ チンジャオロース 卵の花の和え物 和風スープ	ご飯 今からの塩焼き おろし大根 吸物 昆布の炒り煮 手作りポテトサラダ	ご飯 白身魚のムニエル 付け合わせ 炒り豆腐 ミモザ和え 中華スープ	ご飯 魚の唐揚げ 付け合わせ 小松菜の和え物 やわらかごぼう金平 お吸い物
カロリー	1589Kcal	1578Kcal	1686Kcal	1620Kcal	1575Kcal	1633Kcal	1587Kcal
蛋白質	62.5g	55.0g	58.2g	57.6g	55.5g	59.6g	63.8g
食塩	8.1g	8.4g	8.3g	8.6g	7.2g	8.2g	8.2g

★一言コラム★

『山の日』

8月11日は「山の日」です。比較的新しい祝日で、「山に親しむ機会を得て、山の恩恵に感謝する」という趣旨の国民の祝日です。当初は祝日のない6月にする案や、「海の日」(7月第3月曜日)の翌日にする案などがありました。お盆のところで休暇がとりやすい8月11日になりました。一時はお盆前の8月12日が有力でしたが、日航機墜落事故が起きた日と重なることから見直され8月11日に落ち着きました。



※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。

