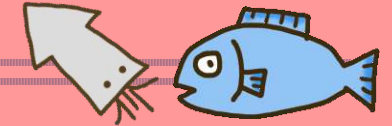
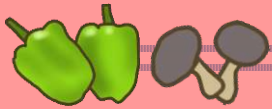


# 2023年8月 週間献立表



月日	7月31日 (月)	8月1日 (火)	2日 (水)	3日 (木)	4日 (金)	5日 (土)	6日 (日)
朝食	ご飯 味噌汁 マカロニサラダ だし巻き卵 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 炒り豆腐 おかか和え 漬物	ご飯 味噌汁 納豆 ひじきの煮物 漬物	ご飯 味噌汁 炒り卵 レンコンの炒り煮 佃煮	ご飯 味噌汁 焼き魚 酢の物 ふりかけ	ご飯 味噌汁 目玉焼き 和え物 漬物
昼食	ご飯 白身フライ 付け合わせ 白菜の柔らか煮 インゲンの胡麻和え ワンタンスープ ゼリー	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 デザート	牛丼 蕪の煮物 洋風和え物 吸物 フルーツ	ご飯 カレーニエル 付け合わせ 肉じゃが風 ミモザ和え 中華スープ タイ焼き	ご飯 クリームシチュー 焼きナス ロールキャベツ 漬物 デザート	ゆかり飯 冷麺 冬瓜の葛煮 二色和え フルーツ	ご飯 旨ト口豚バラ大根 なつ和え ナムル 味噌汁 デザート
夕食	かおりご飯 優しい煮しめ 赤だし 餃子 塩こぶ和え	ご飯 ちゃんちゃん焼き 付け合わせ 人参ナムル コンソメスープ がんもの含め煮	ご飯 生姜煮 付け合わせ さつま芋甘煮 ピーナツ和え 味噌汁	ご飯 チキンカツ 付け合わせ チンジャオロース 酢の物 味噌汁	ご飯 南部焼 付け合わせ サラダ 絹揚げ煮つけ 味噌汁	ご飯 魚きのこソースかけ 洋風和え物 含め煮 かきたま汁	ご飯 昔ながらの竜田揚げ 付け合わせ 吸物 昆布の炒り煮 ポテトサラダ
カロリー 蛋白質 食塩	1514Kcal 54.3g 7.1g	1528Kcal 60.2g 8.4g	1614Kcal 54.2g 8.9g	1693Kcal 60.2g 7.6g	1609Kcal 62.9g 7.8g	1526Kcal 53.4g 8.4g	1575Kcal 54.5g 7.8g

★一言コラム★

『葉月』

8月の和名である「葉月」には「木の葉が落ちるころ」という意味があり、7日頃の「立秋」を過ぎると「暑中見舞い」は「残暑見舞い」に変わります。二十四節気では、23日頃に暑さが止むという意味の「処暑」を迎えますが、残暑の厳しい昨今ではまだまだ暑さが続きます。この時期は、夏の風物詩であるひまわり、蝉の声、夜空を彩る花火大会や夏祭りなど楽しい行事も多く、連日の暑さによる夏バテ対策も必要です。水分補給などで体調管理に気をつけましょう♪

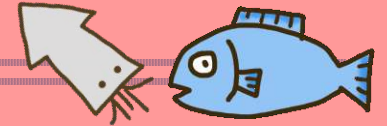
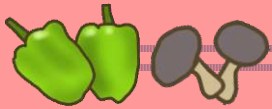


※食材の仕入れの都合により献立が変更になる場合がございますので、ご了承下さい。

※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。



# 2023年8月 週間献立表

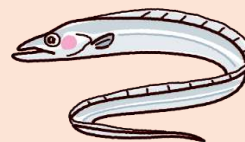


月日	7日 (月)	8日 (火)	9日 (水)	10日 (木)	11日 (金)	12日 (土)	13日 (日)
朝食	ご飯 味噌汁 酢の物 やわらかごぼう金平 梅びしお	ご飯 味噌汁 変わり和え ふきの炒め煮 漬物	ご飯 味噌汁 厚焼き玉子 和え物 漬物	ご飯 味噌汁 レンコン炒り煮 炒り卵 ふりかけ	ご飯 味噌汁 懐かしい田舎煮 和風マリネ 漬物	ご飯 味噌汁 塩焼き ひじきの煮物 ふりかけ	ご飯 味噌汁(大根) 煮物 酢の物 漬物
昼食	ご飯 鶏の山賊焼き 付け合わせ 変わりお浸し ポークビーンズ 健康豆乳スープ 和菓子	ご飯 塩麴焼き 付け合わせ 吸物 ピーナツ和え 茶碗蒸し ゼリー	ご飯 中華盛り合わせ 付け合わせ 里芋含め煮 お浸し 吸物 フルーツ	ご飯 ぶっかけうどん 酢の物 炒り煮 ゼリー	ご飯 野菜たっぷりカレー ごぼうサラダ 焼きナス 福神漬け 紅白ゼリー	ご飯 肉団子の甘酢煮 モズクスープ 旨煮 ごま豆腐 デザート	ご飯 関西風お好み焼 付け合わせ 筍の煮物 ドレッシング和え ワンタンスープ フルーツ
夕食	ご飯 塩焼き おろし大根 小松菜の和え物 ふくら高野煮 お吸い物	ご飯 ミートローフ 付け合わせ 茄子の炒め煮 なます 味噌汁	ご飯 おろし煮 付け合わせ 切り干し柔らか煮 和え物 吸物	ご飯 魚のムニエル 付け合わせ 磯香和え 南瓜の旨煮 赤だし	ご飯 西京焼き 付け合わせ 蕪の煮物 春雨の洋風和え 吸物	ご飯 白身の天ぷら 付け合わせ 味噌汁 梅和え 白菜の柔らか煮	ご飯 味噌汁 付け合わせ 吸物 炒り煮 ほうれん草のお浸し
カロリー	1550Kcal	1577Kcal	1522Kcal	1539Kcal	1565Kcal	1604Kcal	1520Kcal
蛋白質	60.9g	60.3g	53.4g	56.1g	55.8g	54.2g	55.1g
食塩	7.8g	8.0g	8.2g	8.7g	8.3g	8.3g	8.3g

## ★一言コラム★

### 『太刀魚(たちうお)』

太刀魚は一年を通して水揚げされ、どの季節でも味わいが安定していると言われています。産卵期は6～11月ですが、旬の時期もそれと重なる7月～11月で、真夏が一番脂ののっておいしくなります。主な産地は愛媛県、長崎県、和歌山県など西日本が多いです。気になる味ですが、太刀魚は上品な味わいの白身魚でありながらも、濃厚な旨味があるとてもおいしい魚です。塩焼き、ムニエル、煮付けなど様々な調理法があるのでおいしく頂きましょう♪♪

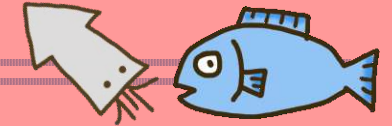
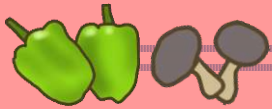


※食材の仕入れの都合により献立が変更になる場合がございますので、ご了承下さい。

※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。



# 2023年8月 週間献立表



月日	14日 (月)	15日 (火)	16日 (水)	17日 (木)	18日 (金)	19日 (土)	20日 (日)
朝食	ご飯 味噌汁 ふくら高野煮 酢の物 漬物	ご飯 味噌汁 目玉焼き 昆布の炒り煮 ふりかけ	ご飯 味噌汁 茄子の炒め煮 三色和え 漬物	ご飯 味噌汁 冷奴 辛し和え ふりかけ	ご飯 味噌汁 納豆 春雨サラダ 佃煮	ご飯 味噌汁 白和え ひじきの煮物 漬物	ご飯 味噌汁 ミモザ和え 蕪の煮物 漬物
昼食	ご飯 下関名物瓦そば 柳川風 シソ香和え ゼリー	ちらし寿司 青梗菜の炒り煮 柚子風味和え 味噌汁 デザート	ご飯 豚しょうが焼き 付け合わせ ポテトサラダ 炒り豆腐 吸物 フルーツ	ご飯 アジの南蛮漬(温) 付け合わせ シュマイ盛合せ ドレッシング和え ビーフスープ デザート	ご飯 優しい八宝菜 だし巻き卵 炒め煮 中華スープ デザート	ご飯 ミルフィユパン粉焼 付け合わせ 酢の物 大豆五目煮 かきたま汁 果物	ご飯 照り焼き 付け合わせ 吸物 ブロッコリツナ和え 卵の花 クリームコンフェ
夕食	ご飯 幽庵焼き 付け合わせ 煮豆 キャベツのサラダ 味噌汁	ご飯 タンドリーチキン 付け合わせ 南瓜の旨煮 ほうれん草お浸し コンソメスープ	ご飯 土佐煮 付け合わせ 冬瓜の葛煮 京風和え 和風スープ	ご飯 オムレツ 付け合わせ ワカメスープ がんもの含め煮 酢味噌和え	ご飯 赤魚のムニエル 付け合わせ 吸物 切干煮物 二色和え	ご飯 鮭の塩焼き 付け合わせ マヨ和え 里芋含め煮 味噌汁	ご飯 チキンカツ 付け合わせ 南瓜サラダ キャベツの煮びたし クリーミースープ
カロリー	1552Kcal	1566Kcal	1608Kcal	1557Kcal	1585Kcal	1634Kcal	1631Kcal
蛋白質	56.7g	55.3g	54.5g	57.7g	55.4g	62.4g	56.5g
食塩	7.6g	8.5g	7.9g	8.4g	6.8g	8.0g	7.9g

## ★一言コラム★

### 『とうもろこし』

とうもろこしの旬は夏から初秋で、北海道や千葉県が主な産地です。とうもろこしには様々な品種があり、その中でも野菜としてよく食べられているのが「スイートコーン」という品種です。とうもろこしはエネルギー源となる糖質が多く含まれており、カロリーが比較的高い野菜です。しかし、ビタミンB群や葉酸、カリウムなどさまざまな栄養素も含まれているため、食べる量に気を付ければ健康にメリットがあるといえます。ただ、糖質も多く含まれているため食べ過ぎには注意しましょう♪

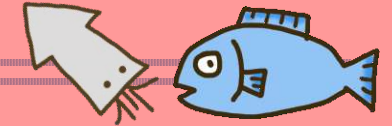
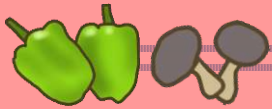


※食材の仕入れの都合により献立が変更になる場合がございますので、ご了承下さい。

※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。



# 2023年8月 週間献立表



月日	21日 (月)	22日 (火)	23日 (水)	24日 (木)	25日 (金)	26日 (土)	27日 (日)
朝食	ご飯 味噌汁 フキの煮びたし ピーナツ和え 漬物	ご飯 味噌汁 ひじきの煮物 白菜ゆかり和え ふりかけ	ご飯 味噌汁 マカロニサラダ だし巻き卵 漬物	ご飯 味噌汁 焼きはんぺん 柑橘サラダ ふりかけ	ご飯 味噌汁 冷奴 南瓜の旨煮 漬物	ご飯 味噌汁 ぎせい豆腐旨煮 おかか和え 漬物	ご飯 味噌汁 炒り卵 やわらかごぼう金平 佃煮
昼食	ご飯 麻婆豆腐 付け合わせ 切昆布旨煮 カリフラワ梅肉和え 吸物 デザート	ご飯 温しゃぶしゃぶ 付け合わせ さつま芋オレンジ煮 夏色酢の物 味噌汁 デザート	ご飯 白身フライ 付け合わせ 白菜の柔らか煮 インゲンの胡麻和え 中華スープ 果物	ご飯 ふわふわ鶏団子 付け合わせ 山菜の煮物 お浸し 吸物 デザート	そばろ丼 里芋含め煮 洋風和え物 味噌汁 フルーツ	ご飯 ちゃんちゃん焼き 付け合わせ 切り干し柔らか煮 卵豆腐 ワンタンスープ ゼリー	ご飯 クリームシチュー 焼きナス ロールキャベツ 漬物 デザート
夕食	ご飯 魚きのこソースかけ 付け合わせ かきたま汁 鉄分一杯和え物 炒り煮	ご飯 生姜煮 付け合わせ 小松菜炒り煮 柚子和え のっぺい汁	かおりご飯 筑前煮 赤だし 餃子 塩こぶ和え	ご飯 カレームニエル 付け合わせ 人参ナムル コンソメスープ がんもの含め煮	ご飯 ぶり大根 付け合わせ 茄子の炒め煮 磯香和え 吸物	ご飯 柔らか唐揚げ 付け合わせ チンジャオロース 酢の物 味噌汁	ご飯 南部焼 付け合わせ サラダ 絹揚げ煮つけ 味噌汁
カロリー	1526Kcal	1569Kcal	1546Kcal	1540Kcal	1658Kcal	1533Kcal	1592Kcal
蛋白質	55.5g	55.7g	54.6g	57.2g	56.1g	58.4g	63.0g
食塩	7.8g	7.9g	7.1g	8.3g	8.4g	7.8g	7.6g

## ★一言コラム★

### 『夏バテしない生活習慣』

高温多湿となる日本の夏は、体調を崩しがちです。通常、人の体は、温度変化に対して体調調節機能が働いて体調を整えています。近年は夏の初めから30℃を超える暑さが続くことに加えて、高い湿度のために汗が気化しにくいことで、体温調節が働きにくい状況になることが増えています。そのため、体力が低下したり、食欲不振などの不調を感じたり、いわゆる「夏バテ」の症状が出てきます。暑さ対策のための冷房の設定温度は、環境省が推奨する28℃を目安にしましょう。

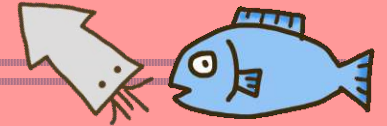
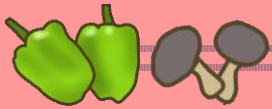


※食材の仕入れの都合により献立が変更になる場合がございますので、ご了承下さい。

※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。



# 2023年8月 週間献立表

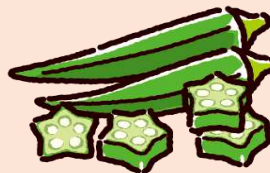


月日	28日 (月)	29日 (火)	30日 (水)	31日 (木)	9月1日 (金)	2日 (土)	3日 (日)
朝食	ご飯 味噌汁 焼き魚 和え物 漬物	ご飯 味噌汁 目玉焼き 酢の物 ふりかけ	ご飯 味噌汁 変わり和え ふきの炒め煮 漬物	ご飯 味噌汁 懐かしい田舎煮 和風マリネ 漬物	ご飯 味噌汁 厚焼き玉子 和え物 漬物	ご飯 味噌汁 レンコン炒り煮 二色和え ふりかけ	ご飯 味噌汁 酢の物 やわらかごぼう金平 梅びしお
昼食	ご飯 回鍋肉 柑橘和え ナムル 味噌汁 デザート	ご飯 ちゃんぽん 冬瓜の葛煮 二色和え フルーツ	ご飯 塩麹焼き 付け合わせ 吸物 ピーナツ和え 茶碗蒸し フルーツ	あんかけチャーハン ごぼうサラダ 焼きナス 中華スープ ゼリー	ご飯 中華盛り合わせ 付け合わせ 里芋含め煮 お浸し 吸物 くずもち	ご飯 関西風お好み焼き 付け合わせ 酢の物 炒り煮 味噌汁 ゼリー	ご飯 鶏の山賊焼き 付け合わせ 変わりお浸し ポークビーンズ 健康豆乳スープ 和菓子
夕食	ご飯 昔ながらの竜田揚げ 付け合わせ 吸物 昆布の炒り煮 ポテトサラダ	ご飯 魚のタラマヨ焼き 付け合わせ 洋風和え物 含め煮 吸物	ご飯 ミートローフ 付け合わせ 茄子の炒め煮 なます 味噌汁	ご飯 西京焼き 付け合わせ 蕪の煮物 春雨の洋風和え かきたま汁	ご飯 おろし煮 付け合わせ 切り干しの柔らか煮 和え物 吸物	ご飯 魚の天ぷら 付け合わせ 磯香和え 南瓜の旨煮 お吸い物	ご飯 塩焼き おろし大根 小松菜の和え物 ふっくら高野煮 赤だし
カロリー	1535Kcal	1595Kcal	1593Kcal	1548Kcal	1592Kcal	1565Kcal	1580Kcal
蛋白質	56.9g	57.2g	56.5g	53.3g	55.2g	53.8g	61.1g
食塩	7.8g	8.4g	8.0g	7.9g	8.4g	7.1g	7.8g

## ★一言コラム★

### 『okra』

okraの旬は6~9月となっています。okra独特のネバネバには、実はうれしい栄養素が含まれていたり、夏バテ防止や免疫力アップにも効果が期待できる食材となっています。薬膳の考え方では、「身体の熱を取る」とされているので、積極的に取り入れましょう。また、食物繊維やカリウムが多く含まれているため、夏バテやエアコンの冷えによるむくみ解消にも効果的です。栄養がたっぷり含まれたおいしい季節のokraを食べて、健康な体を目指しましょう♪♪



※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。

