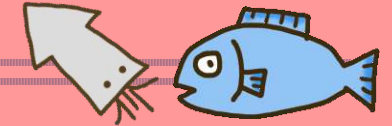
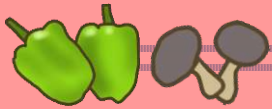


# 2024年8月 週間献立表



月日	7月29日 (月)	7月30日 (火)	7月31日 (水)	8月1日 (木)	2日 (金)	3日 (土)	4日 (日)
朝食	ご飯 味噌汁 蕪の煮物 酢の物 ふりかけ	ご飯 味噌汁 ポテトサラダ だし巻き卵 漬物	ご飯 味噌汁 ひじきの炒り煮 炒り卵 野菜ふりかけ	ご飯 味噌汁 田舎煮 青梗菜の辛し和え 漬物	ご飯 味噌汁 法蓮お浸し 人参しりしり 鯛みそ	ご飯 味噌汁法蓮さつま芋 筍の煮物 ブロッコリーの和風和え ふりかけ	ご飯 味噌汁 冬瓜のくず煮 オムレツ全体朝用 漬物
昼食	牛丼 フキの炒り煮 シソ香和え 吸物 フルーツ	ご飯 白身魚の酒粕焼き 付け合わせ 茄子の炒め煮 ところてん 味噌汁 ゼリー	ご飯 肉団子の甘酢煮 磯香和え 南瓜の旨煮 味噌汁 果物	ご飯 ちゃんちゃん焼きシイラ 付け合わせ 白菜の炒り煮 マヨドレサラダ 味噌汁 デザート	ご飯 特製やきそば オクラの和え物 炒り豆腐肉入り 和風スープ 杏仁豆腐	ご飯 白身魚唐揚げあんかけ(ホキ) レンコン金平煮 ナムル 吸物 くずもち	ご飯 夏野菜のカレー サラダ ソテー 福神漬け フルーツ
夕食	ご飯 ロールキャベツ 里芋の田舎煮 インゲンピーナツ和え 味噌汁	かおりご飯 八宝菜鶏入り 卵花の煮物 ホウレン草の白和え 吸物とろろ・花麩	ご飯 塩麴焼き おろし大根 人参サラダ ポテトの洋風旨煮 味噌汁	ご飯 豚肉豆腐 薩摩芋の煮物 ごぼうサラダ 吸物蒲鉾巻麩	ご飯 和風香草焼き白身 付け合わせ 切り干し大根炒り煮 スパゲティサラダ 味噌汁もやし	ご飯 鶏肉の南部焼 付け合わせ ギセイ豆腐旨煮 キャベツの甘酢和え 洋風スープ	ご飯 白身魚のみぞれあん 付け合わせ がんもの含め煮 ごま豆腐 吸物
カロリー 蛋白質 食塩	1547Kcal 54.4g 7.8g	1514Kcal 55.3g 7.2g	1594Kcal 56.2g 9.1g	1617Kcal 55.1g 7.4g	1581Kcal 57.9g 7.7g	1535Kcal 54.7g 5.8g	1604Kcal 56.2g 8.6g

★一言コラム★

『熱中症対策』

熱中症とは、高温多湿な環境に長時間いることで、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態を指します。屋外だけでなく室内でも何もしていないときでも発症し、救急搬送されたり、場合によっては死亡することもあります。熱中症について正しい知識を身につけ、体調の変化に気をつけるとともに、周囲にも気を配り、熱中症による健康被害を防ぎましょう。身近な対策としてこまめな水分補給を心がけましょう♪

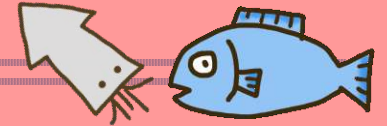
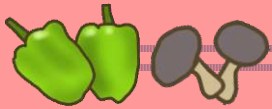


※食材の仕入れの都合により献立が変更になる場合がございますので、ご了承下さい。

※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。



# 2024年8月 週間献立表



月日	5日 (月)	6日 (火)	7日 (水)	8日 (木)	9日 (金)	10日 (土)	11日 (日)
朝食	ご飯 味噌汁 ひろうすの煮物 ピーナツ和え 桜大根	ご飯 味噌汁 ポテトの煮物 酢の物肉なし ふりかけ	ご飯 味噌汁 ふくら高野煮 甘酢和え 漬物	ご飯 味噌汁 レンコンの炒り煮 さっぱり和え 漬物	ご飯 味噌汁 納豆 青梗菜の辛し和え ふりかけ	ご飯 味噌汁 フキの炒め煮 おかか和え しそ昆布	ご飯 味噌汁 ひじきの炒り煮 目玉焼き 漬物
昼食	ご飯 がめ煮 南瓜サラダ 彩なます 味噌汁法蓮エノキ グレープゼリー	ご飯 しっとり千草焼きあん無 付け合わせケチャップ 厚揚げの煮物 磯場和え お吸い物はんぺん フルーツ	ご飯 ハンバーグソース添え 付け合わせ 南瓜のつや煮 ごまクリーミ和え デザート	ご飯 白身魚タラマヨ焼き 付け合わせ ギセイ豆腐旨煮 オクラの和え物 果物	色々乗せ丼(ツナ) 卯花の煮物 梅味サラダ 味噌汁 デザート	ご飯 豚しょうが焼き 付け合わせ 茄子の炒め煮 ナムル 中華ワンタンスープ 果物	ご飯 冷やしソーメン やわらかごぼう金平 白身の天ぷら 果物
夕食	ご飯 かき揚げ おろし大根 切昆布炒り煮 焼きナス かきたま汁	ご飯 鶏肉のクリーム煮 ラトウユ マカロニサラダ 洋風スープ	ご飯 鯖竜田揚げ 付け合わせ 海老つみれ煮 ブロッコリマヨ和え 味噌汁	わかめご飯 メンチカツ 付け合わせミックスベジ 切り干し大根煮物 初夏の香り和え 味噌汁大根葉・なめこ	ご飯 タンドリーチキン 付け合わせ キャベツ包み煮和風 フレンチ和え 香味スープ	ご飯 鮭の塩焼き 付け合わせ ミートボール煮付け 和サラダ 味噌汁	ご飯 柔らか唐揚げ 付け合わせもやしピーマン 冬瓜の旨煮 青梗菜の和え物 若竹汁
カロリー	1530Kcal	1536Kcal	1620Kcal	1526Kcal	1481Kcal	1573Kcal	1520Kcal
蛋白質	55.9g	56.0g	56.1g	54.0g	55.3g	55.9g	55.4g
食塩	8.4g	8.0g	8.1g	7.9g	7.7g	7.3g	7.9g

## ★一言コラム★

『パリ2024オリンピック』

2024年7月26日から8月11日まで、第33回オリンピック競技大会がフランス・パリを中心に開催されます。パリでオリンピックが開催されるのは1900年、1924年に続き3回目となります。本大会では、32競技329種目が実施され、開会式ではパリ中心部を流れるセーヌ川が舞台となります。日本との時差が約7時間あるため、生放送は深夜から明け方になるようですので、寝不足にならないよう体調管理をしっかりと行いましょう♪

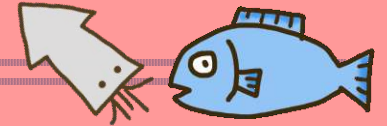
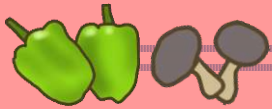


※食材の仕入れの都合により献立が変更になる場合がございますので、ご了承下さい。

※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。



# 2024年8月 週間献立表

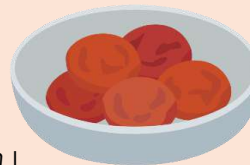


月日	12日 (月)	13日 (火)	14日 (水)	15日 (木)	16日 (金)	17日 (土)	18日 (日)
朝食	ご飯 味噌汁 スクランブルエッグ 白菜の田舎煮 ふりかけ	ご飯 味噌汁 切り干し柔らか煮 冷奴 梅びしお	ご飯 味噌汁 ひろうすの煮物 ところてん 漬物	ご飯 味噌汁 里芋の含め煮 洋風和え 漬物	ご飯 味噌汁 筍の煮物 オムレツ 野菜ふりかけ	ご飯 味噌汁 梅肉和え ピーマンの炒め物 佃煮	ご飯 味噌汁さつま芋油揚 フキの炒り煮 だし巻き卵 漬物
昼食	ちらし寿司 炊き合わせ2品 法蓮お浸し 吸物松茸麩はんぺん デザート	ご飯 アジの南蛮漬(温)焼き 付け合わせ 蕪の煮物 胡麻和え 吸物 ゼリー	ご飯 麻婆豆腐 昆布の炒り煮 春雨サラダ 吸物 果物	ご飯 中華春巻 付け合わせ 大豆五目煮 人参ナムル 中華スープ フルーツ	ご飯 下関名物瓦そば 酢の物3色 デザート	ご飯 磯辺焼き(白身) 付け合わせ 炒り豆腐 おかか和え かきたま汁 デザート	ポークハヤシライス 煮豆(半分量) オクラの昆布茶和え スパサラダ フルーツ
夕食	ご飯 鶏の山賊焼き 付け合わせ がんもの煮物 二色和え 中華スープ	ご飯 ミートローフ 付け合わせ ポテトの旨煮 パンプキンサラダ クリームスープ	ご飯 クリームコロッケ 付け合わせ 大根の炒り煮 青しそ和え 和風スープ	ご飯 白身魚のカレームニエル 付け合わせ キャベツの洋風煮 磯部和え 味噌汁	ご飯 大葉みそ焼き白身 付け合わせ 茄子の炒め煮 柚子風味和え 吸物	ご飯 ふわふわ鶏肉団子蒸し煮 付け合わせ(ゆで卵) 南瓜の旨煮 ポテトサラダ 味噌汁	ご飯 白身魚の更紗蒸し ひじきの炒り煮 卵の花サラダ けんちん汁
カロリー	1529Kcal	1628Kcal	1576Kcal	1518Kcal	1647Kcal	1609Kcal	1606Kcal
蛋白質	57.6g	55.5g	54.5g	55.9g	54.4g	54.8g	55.5g
食塩	8.0g	8.1g	8.6g	6.7g	7.6g	7.4g	7.9g

## ★一言コラム★

### 『梅干し』

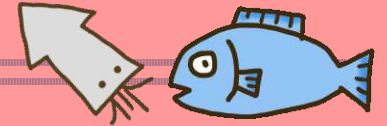
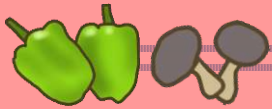
梅干しは夏バテで落ちた食欲を回復させるためにおすすめな食べ物です。梅干しのような酸っぱい食べ物を摂ると、胃液や唾液の分泌が増え、胃の活動が活発になります。また、梅干しに含まれるクエン酸には疲労回復効果があり、さらに酸味による収れん作用により汗や尿が体外に余分に排出されることを防ぐ効果も期待できます。「梅はその日の難逃れ」ということわざのように、朝に梅干しを食べて病気や体調不良を予防しましょう♪



※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。

# 2024年8月 週間献立表



月日	19日 (月)	20日 (火)	21日 (水)	22日 (木)	23日 (金)	24日 (土)	25日 (日)
朝食	ご飯 味噌汁法蓮エノキ つみれの煮物 辛し和え 漬物	ご飯 味噌汁 レンコン炒り煮 白和え ふりかけ	ご飯 味噌汁 大豆五目煮 青菜の和風和え しそ昆布	ご飯 味噌汁玉葱と椎茸 冬瓜の旨煮 簡単チャンプル 漬物	ご飯 味噌汁 切昆布の炒り煮 変わり和え法蓮 ふりかけ	ご飯 味噌汁 白菜の炒り煮 目玉焼きアスパラ きざみ沢庵	ご飯 味噌汁 ミートボール煮付け ミモザ和え 桜大根
昼食	ご飯 サバの味噌煮 添え物として 厚揚げの煮物 甘酢和え のっぺい汁 フルーツ	ご飯 旨トロ豚バラ大根 春雨サラダ 卵豆腐 味噌汁 デザート	ご飯 くわ焼き 付け合わせ ふくら高野煮 白菜のおかか和え 味噌汁 デザート	ご飯 牛スタミナ焼肉 中華茄子炒め ごま豆腐 味噌汁 フルーツ	ご飯 さっぱりマリネ 付け合わせ ジャーマンポテト 胡麻和え 和風スープ ゼリーオレンジ	ご飯 昔ながらの焼きめし 南瓜の含め煮 シューマイ中皿 味噌汁大根葉・なめこ 果物	ご飯 冷麺 卵の花の煮物 和え物 バナナ
夕食	ご飯 柔らか唐揚げ 付け合わせ ポテトタラコ炒め 焼きナス 味噌汁	ご飯 白身魚のトマトソース煮込み 付け合わせブロッコリー 煮浸し 人参ナムル コンソメスープ	ご飯 かに玉あんかけ 柔らか牛蒡金平 ドレッシング和え ビーフ入りスープ	ご飯 天ぷら 付け合わせ がんもの含め煮 ごぼうサラダ 吸物	ご飯 しいらの幽庵焼き 添え物として 切り干し柔らか煮 キャベツの二色和え 味噌汁エノキと大根葉	ご飯 豆腐ハンバーグキノコソース 青椒肉絲 ブロッコリーのマヨ和え 吸物はんぺん春菊	ご飯 生姜煮 付け合わせカット 里芋の含め煮 梅味大根 味噌汁
カロリー	1556Kcal	1602Kcal	1544Kcal	1574Kcal	1516Kcal	1556Kcal	1524Kcal
蛋白質	58.0g	54.0g	56.9g	55.2g	53.8g	53.8g	54.5g
食塩	8.3g	7.2g	7.7g	7.3g	7.8g	9.0g	9.3g

## ★一言コラム★

### 『夏バテ対策におすすめの飲み物』

気温が高く汗をかきやすい夏には、水分補給が大切です。水分補給でおすすめのドリンクとしては、紅茶、麦茶、ココアなどがあります。紅茶は香やポリフェノールが体をリラックスさせ副交感神経の働きを優位にしてくれます。麦茶はカフェインが含まれていないことも多く、体外への排出を抑え、水分とミネラルを摂取できます。ココアもミネラルやポリフェノールの摂取できるため夏バテ対策によいです。夏の水分補給の知識を身に着け暑さを乗り切りましょう♪

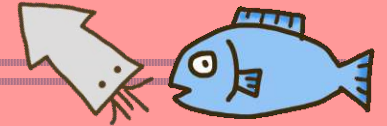
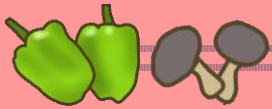


※食材の仕入れの都合により献立が変更になる場合がございますので、ご了承下さい。

※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。



# 2024年8月 週間献立表

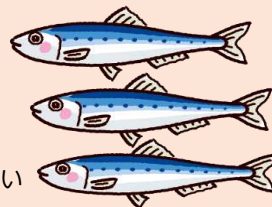


月日	26日 (月)	27日 (火)	28日 (水)	29日 (木)	30日 (金)	31日 (土)	9月1日 (日)
朝食	ご飯 味噌汁 納豆 青梗菜の和え物 野菜ふりかけ	ご飯 味噌汁 ひじきの炒り煮 炒り卵 漬物	ご飯 味噌汁 大豆五目煮 酢の物 漬物	ご飯 味噌汁 やわらかごぼう金平 辛し和え 梅びしお	ご飯 味噌汁 ポテトサラダ オムレツ全体朝用 ふりかけ	ご飯 味噌汁 厚焼き玉子 和え物 漬物	ご飯 味噌汁 酢の物 筍の煮物 佃煮
昼食	ご飯 関西風お好み焼き 煮豆 なます 中華スープ デザート	ご飯 肉団子の甘酢煮 おかか和え 南瓜の旨煮 味噌汁 杏仁豆腐	ご飯 牛丼 ひろうすの煮物 コールスロー もずくスープ バナナ	ご飯 魚の竜田揚げ 付け合わせ フキの炒り煮 もやしナマス 味噌汁 デザート	ご飯 和風オイル焼き 付け合わせ2品 卯花の煮物 磯香和え けんちん汁 デザート	ご飯 中華春巻 付け合わせ 里芋含め煮 白菜お浸し 中華ワンタンスープ ミニたい焼き	ゆかりご飯 ぶっかけうどん つみれの煮物 キノコの和え物 デザート
夕食	ご飯 タンドリーフィッシュ 付け合わせ タマゴサラダ 回鍋肉 クリームスープ	菜飯 スパニッシュオムレツ 付け合わせ レンコン炒り煮 カリフラのドレッシング和え 味噌汁ワカメ	ご飯 鯖の塩焼き おろし大根 スパゲティサラダ 白菜の田舎煮 かきたま汁	ご飯 ロールキャベツマト味 じゃが芋の甘煮 インゲンピーナツ和え 健康豆乳スープ	ご飯 八宝菜 茄子の炒め煮 ホウレン草の白和え 味噌汁	ご飯 白身魚のみぞれソース添え 付け合わせ 切り干しの柔らか煮 和え物 吸物蒲鉾ワカメ	ご飯 白身の照り焼き 付け合わせ 炒り豆腐 小松菜胡麻和え 吸物
カロリー	1522Kcal	1569Kcal	1538Kcal	1544Kcal	1543Kcal	1534Kcal	1510Kcal
蛋白質	54.8g	56.1g	56.5g	54.2g	55.3g	54.1g	57.2g
食塩	6.7g	9.1g	8.4g	7.2g	7.4g	6.7g	8.8g

★一言コラム★

『いわし(鰯)』

現在日本で流通しているいわしは、マイワシ、ウルメイワシ、カタクチイワシの3種類です。いわし類の中で最も漁獲量の多いマイワシの旬は、5月から10月になっています。栄養価が高いことで知られるいわしは近年「身体に良い油」として注目を集めている不飽和脂肪酸が含まれています。その他、DHA、EPA、カルシウム、ビタミンB6も含まれています。鮮度の良いいわしを選び、美味しく調理して頂きましょう♪♪



※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異なりますので、あらかじめご了承くださいませ。

