

2021年

週 間 献 立 表

	7月25日(日)	7月26日(月)	7月27日(火)	7月28日(水)	7月29日(木)	7月30日(金)	7月31日(土)
朝食	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (いんげん・油揚げ) ○シーフードステーキ (白すりみ・いか・サラダ菜) ○青じそドレッシング和え (ちんげん菜・赤ピーマン) ○海老の佃煮 (あみえび) ○フルーツ (フルーツカクテル) ○牛乳	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (茄子・絹さや) ○納豆 (納豆・長葱) ○炒め煮 (いんげん・赤蒲鉾) ○サラダ (南瓜・カッテージチーズ) ○フルーツ (あんず) ○牛乳	○パン (ミルクパン) ○ミネストローネ (玉葱・人参・トマト・じゃが芋・セロリー・ベーコン・マカロニ・グリーンピース) ○青菜ソテー (小松菜・コーン) ○サラダ (スパゲティー・人参) ○マーマレード ○りんごジュース	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (菜の花・玉葱) ○鮭塩焼き (さけ) ○薩摩芋サラダ (さつま芋) ○サラダ (カリフラワー・ブロッコリー) ○のり佃煮 ○牛乳	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (ふき・油揚げ) ○蒸し物 (じゃがバター・茶巾・パセリ) ○胡麻和え (いんげん・白胡麻) ○わさび和え (小松菜・もやし) ○しば漬け木耳 (木耳・胡瓜) ○牛乳	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (茄子・長葱) ○ひじき納豆 (納豆・ひじき) ○煮物 (切干大根煮) ○胡麻ピーマン (ピーマン・黄ピーマン・赤ピーマン・白胡麻) ○漬物 (赤かつぱ) ○ヨーグルト	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (もやし・わかめ) ○炊き合わせ (がんも・人参) ○おかか和え (ちんげん菜・糸鰹) ○フルーツ (バナナ) ○柚子造りえのき昆布 (昆布・白こんにゃく・えのき茸・なめこ・ゆず・赤ピーマン) ○牛乳
昼食	○ゆかりご飯 (精白米・ゆかり) ○味噌汁 (南瓜・長葱) ○赤魚おろし煮 (あかうお・大根・人参) ○青菜と牛肉の煮浸し (小松菜・牛ばら) ○レモン和え (もやし・かにかま・レモン)	○御飯 (精白米) ○蟹の中華スープ (レタス・コーン・ずわい蟹) ○海老団子のチリソース (えび・白すりみ・長葱・グリーンピース) ○オイスター炒め (キャベツ・玉葱・赤ピーマン) ○中華和え (小松菜・人参・白胡麻・万能葱) ○漬物 (梅ザーサイ)	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (キャベツ・あさり) ○肉豆腐 (豚肩ロース・木綿豆腐・玉葱・人参・椎茸・万能葱) ○ピーナッツだれかけ (ささげ・赤ピーマン・ピーナッツ) ○お浸し (ちんげん菜・菊・糸鰹) ○一口昆布巻き (昆布巻き)	Bは麺禁の方 A: 冷やしおろしなめうどんセット 稲荷寿司 ふんわりナゲット フルーツ2点盛り B: 鰯の煮付けセット 稲荷寿司 清まし汁 ふんわりナゲット フルーツ2点盛り	Bはパン禁の方 A: 2種のパンセット ビーンズシチュー サラダ フルーツヨーグルト ブルーベリージャム B: 海鮮ステーキセット ビーンズシチュー サラダ フルーツヨーグルト	○親子丼 (精白米・鶏もも・筍・玉葱・人参・なると・干し椎茸・卵・三つ葉・のり) ○味噌汁 (大根・いんげん) ○柚子和え (ほうれん草・もやし・柚子) ○フルーツ (西瓜)	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (木綿豆腐・なめこ) ○ハンバーグ シャリアピンソース (合いびき肉・玉葱・ゆず・万能葱・赤ピーマン) ○蕨炒め煮 (わらび・人参・白滝・さつま揚げ) ○盛り合わせサラダ (大根・ヤングコーン・ミニトマト・パルメザンチーズ) ○漬物 (しその実)
おやつ	○豆腐ドーナツ	○焼きプリンタルト	○西瓜	○大納言白ようかん	○ぶどうゼリー (かんてんぶどう)	○パウンドケーキ	○緑茶まんじゅう
夕食	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (花麴・三つ葉) ○豚肉生姜焼き (豚肩ロース・玉葱・キャベツ・トマト) ○じゃが芋磯煮 (じゃが芋・わかめ) ○辛子和え (おくら・えのき茸) ○漬物 (べったら漬け)	○しそご飯 (精白米・しそ) ○味噌汁 (しめじ・おくら) ○巾着煮 (小揚げ・ピーマン・人参・卵・スパゲティ・わかめ) ○温野菜 (カリフラワー・ブロッコリー・じゃが芋) ○酢の物 (胡瓜・みょうが・玉葱)	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (えのき茸・油揚げ) ○天ぷら (えび・きす・茄子・南瓜・ピーマン・大根・生姜) ○天つゆ ○人参たらこ炒め (人参・たらこ) ○梅肉和え (もやし・胡瓜・鶏ささみ・梅干し)	○鰻の蒲焼丼 (精白米・) ○味噌汁 (豆苗・わかめ) ○ところてん (ところてん・チェリー缶) ○柚子和え (もやし・胡瓜・柚子)	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (しめじ・玉葱) ○鱸竜田揚げ (すずき・はじかみ) ○白菜と生揚げ炒め (白菜・赤ピーマン・生揚げ) ○しそ入りなます (大根・人参・しそ) ○磯わかめ (茎わかめ・生姜・白胡麻)	○御飯 (精白米) ○清まし汁 (庄内麴・おくら) ○鱒ホイル包み焼き (ます・長葱・人参・姫筍・いんげん) ○薩摩芋の煮物 (さつま芋・人参・グリーンピース) ○サラダ (キャベツ・紫キャベツ・胡瓜・ミニトマト) ○たらこと昆布の佃煮 (たらこ・昆布)	Bは麺禁の方 A: 冷やしたぬきそばセット 青菜おにぎり 南瓜の煮物 酢味噌かけ B: 銀鰯有馬焼き定食 青菜ご飯 清まし汁 南瓜の煮物 酢味噌かけ
栄養目安	【エネルギー】 1610kcal 【蛋白質】 60.2g 【脂質】 37.6g 【炭水化物】 251.8g 【塩分】 8.8g	【エネルギー】 1612kcal 【蛋白質】 55.5g 【脂質】 37.3g 【炭水化物】 258.6g 【塩分】 8.2g	【エネルギー】 1644kcal 【蛋白質】 56.5g 【脂質】 48.1g 【炭水化物】 242.5g 【塩分】 8.5g	【エネルギー】 A: 1664kcal B: 1695kcal 【蛋白質】 A: 56.4g B: 66.7g 【脂質】 A: 46.9g B: 51.7g 【炭水化物】 A: 248.3g B: 235.7g 【塩分】 A: 10.6g B: 8.7g	【エネルギー】 1647kcal B: 1676kcal 【蛋白質】 59.0g B: 65.0g 【脂質】 41.5g B: 32.2g 【炭水化物】 251.5g B: 269.4g 【塩分】 8.6g B: 9.1g	【エネルギー】 1600kcal 【蛋白質】 59.4g 【脂質】 32.2g 【炭水化物】 263.4g 【塩分】 8.4g	【エネルギー】 A: 1625kcal B: 1642kcal 【蛋白質】 A: 54.6g B: 56.5g 【脂質】 A: 39.7g B: 41.1g 【炭水化物】 A: 258.5g B: 253.7g 【塩分】 A: 10.7g B: 9.6g

※都合によりメニューを変更する場合があります。

ご了承ください。



鰻の栄養成分と働き

うなぎにはビタミンA・B1・B2・D・E、カルシウム、エイコサペンタエン酸やドコサヘキサエン酸が含まれます。夏バテ防止で連想されるだけあって、滋養強壯の栄養成分が豊富です。うなぎは夏バテ予防、動脈硬化予防、視力低下予防、美肌、老化防止に効果的です！



菜の花の栄養をたっぷり吸収した『菜の花のめぐみ米』を使用しております。

作成者：
森下公恵

2021年

週 間 献 立 表

	8月1日(日)	8月2日(月)	8月3日(火)	8月4日(水)	8月5日(木)	8月6日(金)	8月7日(土)
朝食	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (キャベツ・えのき茸) ○シーフードステーキ (いか・あさり・えび・白すり身・パセリ) ○菊花和え (ほうれん草・菊) ○煮豆 (金時豆) ○漬物 (たくあん) ○牛乳	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (大根・油揚げ) ○納豆 (納豆・長葱) ○煮物 (ひじき・人参) ○辛子和え (しめじ・小松菜) ○フルーツ (オレンジ) ○牛乳	○パン (人参ロール・クロワッサン) ○ポトフ (じゃが芋・人参・玉葱・いんげん・ウインナー) ○バターソテー (ほうれん草・赤ピーマン・コーン) ○卵サラダ (卵) ○はちみつ ○牛乳	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (わらび・玉葱) ○赤魚粕漬け焼き (あかうお・酒粕) ○炒め煮 (キャベツ・人参・ピーマン・焼き竹輪) ○煮豆 (うぐいす豆) ○漬物 (赤かつぱ) ○牛乳	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (茄子・絹さや) ○ミートボール (鶏肉・玉葱・柚子・大根・サラダ菜) ○しその実和え (小松菜・人参・しその実) ○フルーツ (フルーツカクテル) ○漬物 (桜大根) ○牛乳	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (白菜・わかめ) ○めかぶ納豆 (納豆・めかぶ) ○茄子おかか煮 (茄子・人参・糸鰹・グリーンピース) ○菜の花きのこ (なめこ・菜の花・しめじ) ○漬物 (大根味噌漬け) ○牛乳	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (えのき茸・おくら) ○肉入りオムレツ (卵・玉葱・人参・鶏肉・しそ) ○なめ茸和え (白菜・なめ茸) ○フルーツ (あんず) ○昆布とあさりの佃煮 (昆布・あさり) ○牛乳
昼食	○御飯 (精白米) ○かき玉汁 (卵・三つ葉) ○鯖の味噌漬け焼き (さば・しそ・はじかみ) ○じゃが芋バター煮 (じゃが芋・人参・グリーンピース) ○梅おかか和え (白菜・いんげん・梅干し・鰹節) ○フルーツ (黄桃缶)	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (ほうれん草・人参) ○牛肉の焼肉風 (牛肩ロース・牛バラ・もやし・ピーマン・赤ピーマン) ○茄子と昆布煮 (茄子・昆布・グリーンピース) ○甘酢和え (切干大根・菊のり) ○漬物 (しば漬け)	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (もやし・岩のり) ○ソイの煮魚 (そい・生麩) ○ささげ炒め (ささげ・しめじ・赤ピーマン) ○胡桃和え (ちんげん菜・人参・くるみ) ○梅干し	Bは麺禁の方 A: 冷麦セット おにぎり 夏野菜ピーナッツ味噌かけ フルーツ2点盛り B: ホッケの煮魚セット わかめご飯 清まし汁 夏野菜ピーナッツ味噌かけ フルーツ2点盛り	○御飯 (精白米) ○中華スープ (春雨・椎茸・いんげん) ○揚げ鶏南蛮漬け (鶏もも・玉葱・ピーマン・赤ピーマン・黄ピーマン・白胡麻) ○ズッキーニの蟹あんかけ (ズッキーニ・ずわい蟹) ○ザーサイ和え (もやし・人参・梅ザーサイ) ○磯わかめ (茎わかめ・生姜・白胡麻)	夏祭りランチ & 屋台のおやつ (おにぎり、揚げ物、アイス、ジュース等)	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (ふき・豆麩) ○鶏の唐揚げ (鶏もも・キャベツ・ミニトマト・レモン) ○南瓜の煮物 (南瓜・絹さや) ○変わりお浸し (小松菜・干桜海老) ○漬物 (べったら漬け)
おやつ	○バニラアイス	○レモンケーキ	○トロピカルフルーツ (パイナップル・赤パパイア・黄パパイア・グアバ・マンゴー・バナナ)	○蜜おさつ (さつま芋)	○原宿ドック		○珈琲蒸しケーキ
夕食	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (とろろ昆布・おくら) ○炒り鶏 (鶏もも・ごぼう・人参・黒蒟蒻・筍・干し椎茸・絹さや) ○生姜あんかけ (大根・生姜・枝豆) ○ピーマンのナムル (ピーマン・赤ピーマン・黄ピーマン・白胡麻) ○漬物 (青かつぱ)	○枝豆ご飯 (精白米・枝豆) ○味噌汁 (ちんげん菜・わかめ) ○銀鰯の味噌焼き (ぎんがれい・甘酢生姜) ○胡麻だれサラダ (キャベツ・えび・ラディッシュ・白當胡麻) ○わさび和え (鶏ささみ・胡瓜・人参)	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (小松菜・豆麩) ○鶏の鍋照り (鶏もも・トマト・パセリ) ○落の煮物 (ふき・さつま揚げ・人参) ○冷奴山形のだしのせ (絹ごし豆腐・茄子・おくら・しそ・胡瓜・みょうが) ○昆布巻き (昆布・にしん)	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (豆苗・油揚げ) ○豚すき焼き風煮 (豚肩ロース・焼き豆腐・玉葱・長葱・白滝・人参・椎茸・春菊) ○ずんだ和え (大根・赤ピーマン・白蒟蒻・枝豆) ○お浸し (白菜・糸鰹) ○しばわかめ (茎わかめ)	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (しめじ・大根) ○鱸たまり漬け焼き (すずき・しそ・はじかみ) ○じゃが芋炒め煮 (じゃが芋・人参・のり) ○辛子和え (豚肩ロース・キャベツ・赤ピーマン) ○大豆の佃煮 (畑のポーク味)	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (モロヘイヤ・もやし) ○銀鰯の塩麹漬け焼き (ぎんざけ・はじかみ) ○大根そぼろ煮 (鶏挽肉・大根・人参・グリーンピース) ○レモン醤油だれかけ (ブロッコリー・カリフラワー・レモン) ○漬物 (赤しその実)	Bは麺禁の方 A: あんかけうどんセット おにぎり 長芋バター醤油煮 胡瓜と海老の酢味噌和え B: 鱸ムニエル風照り焼き定食 胡麻塩ご飯 清まし汁 長芋バター醤油煮 胡瓜と海老の酢味噌和え
栄養目安	【エネルギー】 1641kcal 【蛋白質】 57.0g 【脂質】 36.2g 【炭水化物】 266.6g 【塩分】 8.9g	【エネルギー】 1663kcal 【蛋白質】 62.9g 【脂質】 49.3g 【炭水化物】 234.2g 【塩分】 6.7g	【エネルギー】 1628kcal 【蛋白質】 60.5g 【脂質】 47.8g 【炭水化物】 234.0g 【塩分】 8.6g	【エネルギー】 1606kcal 1626kcal 【蛋白質】 A: 57.7g B: 63.5g 【脂質】 A: 35.8g B: 34.4g 【炭水化物】 A: 258.6g B: 260.3g 【塩分】 A: 11.2g B: 8.8g	【エネルギー】 1609kcal 【蛋白質】 64.2g 【脂質】 35.5g 【炭水化物】 251.1g 【塩分】 7.5g	【エネルギー】 1627kcal 【蛋白質】 63.7g 【脂質】 50.4g 【炭水化物】 229.8g 【塩分】 7.9g	【エネルギー】 1637kcal 1640kcal 【蛋白質】 A: 58.7g B: 65.7g 【脂質】 A: 40.9g B: 37.0g 【炭水化物】 A: 253.3g B: 256.4g 【塩分】 A: 11.4g B: 8.9g

※都合によりメニューを変更する場合があります。

ご了承ください。

枝豆の栄養
と働き

枝豆にはたんぱく質、ビタミンB1・2・Cが多く含まれています。たんぱく質とビタミンCのダブル効果で肝臓の機能を活発化して、肝臓を保護する効果があります。更に、ビタミンB群を含みますので、疲労回復やエネルギー代謝を活発化させます。枝豆は肝臓を駆使する方や疲れやすい方におすすめです！！

菜の花の栄養をたっぷり吸収した『菜の花のめぐみ米』を使用しております。

作成者：
森下公恵

2021年

週



間



南犬



立



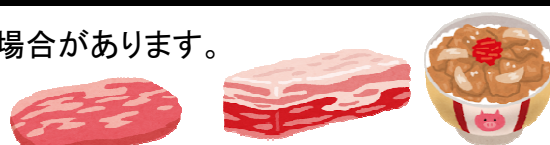
表



	8月8日(日)	8月9日(月)	8月10日(火)	8月11日(水)	8月12日(木)	8月13日(金)	8月14日(土)
朝食	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (キャベツ・玉葱) ○五目巾着煮 (油揚げ・人参・いんげん・生麩) ○子持ち蒟蒻 (蒟蒻・たらこ) ○サラダ (カリフラワー・ミニトマト) ○漬物 (たくあん) ○牛乳	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (白菜・しめじ) ○納豆 (納豆・長葱) ○ピーマンソテー (ピーマン・黄ピーマン・玉葱・ベーコン) ○紫キャベツのピクルス (紫キャベツ) ○フルーツ (みかん缶) ○牛乳	○パン (レーズンコップ) ○クラムチャウダー (あさり・ベーコン・長芋・人参・玉葱・グリーンピース) ○ソーセージとしめじソテー (ソーセージ・玉葱・小松菜・しめじ) ○南瓜サラダ (南瓜・カッテージチーズ) ○豆乳ドリンク	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (茄子・絹さや) ○鯖味醂漬け (さば) ○煮物 (卵の花) ○菊花和え (小松菜・菊) ○フルーツ (黄桃缶) ○牛乳	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (えのき茸・生揚げ) ○豆腐バーグのあんかけ (豆腐バーグ・グリーンピース) ○穂先筍の土佐煮 (筍・鯉節) ○のり和え (ほうれん草・のり) ○漬物 (赤かつぱ) ○牛乳	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (菜の花・油揚げ) ○おろし納豆 (納豆・大根) ○桜海老入り炒め煮 (桜海老・キャベツ・ピーマン) ○マカロニサラダ (マカロニ・人参・玉葱) ○フルーツ (フルーツカクテル缶) ○ヨーグルト	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (小松菜・人参) ○鶏つくね焼き (鶏挽肉・長葱・サラダ菜) ○酢醤油かけ (おくら・カリフラワー・ミニトマト) ○フルーツ (白桃缶) ○たまごソース ○牛乳
昼食	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (花麩・椎茸) ○豚しゃぶサラダ (豚ばら・玉葱・レタス・白胡麻・柚子・トマト) ○じゃが芋とろみ煮 (じゃが芋・人参・万能葱・さんしょう) ○山吹和え (ほうれん草・卵) ○フルーツ (キウイフルーツ)	○わかめご飯 (精白米・わかめ) ○味噌汁 (にら・油揚げ) ○梅しそ卵焼き (卵・干し椎茸・かにかま・しそ・梅干し・ブロッコリー) ○煮しめ (大根・さつま揚げ・姫筍・人参) ○トマトマリネ (トマト)	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (大根・油揚げ) ○鰯の煮魚 (かれい・生麩) ○精進揚げ (ささげ・ズッキーニ) ○わさび和え (ほうれん草・人参) ○フルーツ (オレンジ)	Bは麺禁の方 A: 冷やし鶏塩麺セット おにぎり 蟹焼売 フルーツ B: 鱈中華風野菜あんセット 青菜ご飯 中華スープ 蟹焼売 フルーツ	Bはパン禁の方 A: パンランチ 南瓜スープ チキンピカタ ラタトゥイユ りんごジャム フルーツ B: ご飯セット 南瓜スープ チキンピカタ ラタトゥイユ 大豆の佃煮 フルーツ	○豚丼 (精白米・豚ばら・玉葱・紅生姜・万能葱) ○味噌汁 (ふき・わかめ) ○焼き浸し (茄子・ししとう・生麩) ○和風和え (白菜・人参・しそ)	○米飯 (精白米) ○みぞれ汁 (なめこ・長葱・大根) ○ソイの山椒焼き (そい・さんしょう・はじかみ・ピーマン) ○五目ひじき煮 (ひじき・さつま揚げ・れんこん・ごぼう・グリーンピース) ○胡桃和え (豆苗・人参・くるみ) ○大豆の佃煮 (畑のポーク味)
おやつ	○あんドーナツ	○ドームケーキ	○桃のムース (ピーチミックス・牛乳)	○黒糖まんじゅう	○洋梨ソルベ	○フルーツ2点盛り (キウイフルーツ・バナナ)	○苺のパンケーキ (ミックス粉・牛乳・生クリーム・苺)
夕食	○御飯 (精白米) ○清まし汁 (とろろ昆布・三つ葉) ○鱸の梅味噌焼き (すずき・梅干し・しそ・はじかみ) ○牛蒡炒り煮 (ごぼう・人参・白滝・絹さや) ○ツナマヨ和え (胡瓜・ツナ) ○海老佃煮 (あみえび)	○御飯 (精白米) ○沢煮椀 (豚ばら・人参・ごぼう・玉葱・干し椎茸・三つ葉) ○鶏の柚子味噌焼き (鶏もも・柚子・しそ・がり) ○ピリ辛炒め (白蒟蒻・人参・いんげん) ○土佐酢和え (胡瓜・海藻・菊) ○漬物 (高菜)	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (庄内麩・ほうれん草) ○肉じゃが (豚肩ロース・人参・玉葱・じゃが芋・白滝・グリーンピース) ○ガーリックソテー (もやし・赤ピーマン・ピーマン) ○盛り合わせサラダ (おくら・卵・トマト) ○漬物 (べったら漬け)	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (もやし・なめこ) ○豚と大根の甘辛煮 (豚ばら・大根・ほうれん草) ○豆サラダ (キャベツ・ミニトマト・ビーンズミックス) ○胡麻和え (ふき・赤ピーマン・黄ピーマン・白胡麻) ○しばわかめ (茎わかめ)	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (わらび・あさり) ○赤魚照り焼き生姜風味 (赤魚・生姜・はじかみ) ○たらこ炒め (もやし・小松菜・人参・たらこ) ○オニオンスライス (玉葱・三つ葉・糸鰹) ○梅干し	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (もやし・絹さや) ○鮭の柚庵焼き (トラウトサーモン・柚子) ○蕨炒め煮 (わらび・人参・白滝・さつま揚げ) ○梅わさ和え (長芋・梅干し・おくら) ○漬物 (大根味噌漬け)	Bは麺禁の方 A: 梅風味きしめんセット おにぎり 薩摩芋香り揚げ 胡瓜のわさび酢和え B: 野菜の卵焼き定食 ゆかりご飯 清まし汁 薩摩芋香り揚げ 胡瓜のわさび酢和え
栄養量目安	【エネルギー】 1646kcal 【蛋白質】 57.4g 【脂質】 43.9g 【炭水化物】 248.5g 【塩分】 9.2g	【エネルギー】 1661kcal 【蛋白質】 59.9g 【脂質】 44.0g 【炭水化物】 249.8g 【塩分】 9.1g	【エネルギー】 1601kcal 【蛋白質】 57.2g 【脂質】 46.4g 【炭水化物】 231.6g 【塩分】 7.5g	【エネルギー】 A:1652kcal B:1634kcal 【蛋白質】 A:54.6g B:55.0g 【脂質】 A:42.9g B:39.5g 【炭水化物】 A:253.6g B:256.6g 【塩分】 A:11.2g B:8.3g	【エネルギー】 A:1620kcal B:1628kcal 【蛋白質】 A:58.3g B:62.0g 【脂質】 A:45.3g B:34.8g 【炭水化物】 A:240.0g B:261.4g 【塩分】 A:7.2g B:7.4g	【エネルギー】 1656kcal 【蛋白質】 55.7g 【脂質】 38.6g 【炭水化物】 262.3g 【塩分】 8.1g	【エネルギー】 A:1686kcal 1708kcal 【蛋白質】 A:56.7g B:56.7g 【脂質】 A:42.1g B:44.0g 【炭水化物】 A:263.4g B:266.5g 【塩分】 A:11.3g B:8.4g

※都合によりメニューを変更する場合があります。

ご了承ください。



豚肉の栄養と働き

たんぱく質、ビタミンB1・B2、鉄分、ナイアシンを多く含みます。なかでも、ビタミンB1の含有量が多く疲労回復やイライラ感を抑えてくれます。



菜の花の栄養をたっぷり吸収した『菜の花のめぐみ米』を使用しております。

作成者：森下公恵

2021年

週 間 南 犬 立 表

	8月15日(日)	8月16日(月)	8月17日(火)	8月18日(水)	8月19日(木)	8月20日(金)	8月21日(土)
朝食	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (モロヘイヤ・しめじ) ○牛蒡しぐれ煮 (ごぼう・人参・白滝・いんげん・豚ばら) ○春雨中華サラダ (春雨・人参・筍・木耳) ○フルーツ (あんず缶) ○漬物 (しば漬け) ○牛乳	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (キャベツ・わかめ) ○納豆 (納豆・長葱) ○胡麻煮 (いんげん・人参・白胡麻) ○青じそドレッシング和え (ちんげん菜・黄ピーマン) ○フルーツ (オレンジ) ○牛乳	○パン (バターロール) ○野菜スープ (キャベツ・ベーコン・玉葱・人参・グリーンピース) ○洋風炒り卵 (卵・チーズ・ピーマン・赤ピーマン) ○豆の胡麻だれサラダ (ごぼう・枝豆・コーン・れんこん・人参・大豆・レッドキヌア) ○いちごジャム ○牛乳	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (ちんげん菜・油揚げ) ○鰯の梅煮 (いわし・梅干し) ○炒め煮 (ふき・人参・さつま揚げ) ○フルーツ (キウイフルーツ) ○漬物 (大根味噌漬け) ○牛乳	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (ほうれん草・大根) ○煮物 (肉詰めしのだ・生麩) ○スパゲティサラダ (スパゲティ・玉葱・人参) ○柚子ドレッシング和え (ちんげん菜・コーン・柚子) ○えびみそ ○牛乳	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (白菜・椎茸) ○おくら納豆 (おくら・納豆) ○煮物 (切干大根煮) ○胡桃和え (小松菜・菊・くるみ) ○漬物 (赤かつぱ) ○牛乳	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (大根・あさり) ○煮合わせ (京風がんも・小松菜) ○生姜醤油和え (えのき茸・赤ピーマン・生姜) ○味蓴 (ふき・糸鰹) ○たまごソース ○牛乳
昼食	○御飯 (精白米) ○清まし汁 (はんぺん・三つ葉) ○赤魚有馬焼き (あかうお・さんしょう・しそ・はじかみ) ○胡麻味噌炒め煮 (キャベツ・焼き竹輪・人参・白胡麻) ○温野菜 (ズッキーニ・カリフラワー・赤ピーマン) ○漬物 (べつたら漬け)	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (南瓜・おくら) ○鶏のみぞれ煮 (鶏もも・大根・万能葱) ○蒟蒻と椎茸の金平 (黒こんにゃく・椎茸・人参) ○ピーナッツ和え (もやし・ピーマン・黄ピーマン・ピーナッツ) ○柚子造りえのき昆布 (昆布・白こんにゃく・えのき茸・なめこ・ゆず・赤ピーマン)	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (木綿豆腐・なめこ) ○ソイの煮魚 (そい・生麩) ○牛蒡そぼろ煮 (ごぼう・人参・鶏挽肉) ○梅とろろ (長芋・梅干し) ○磯わかめ (茎わかめ・生姜・白ごま)	Bは麺禁の方 A: 青海苔たぬきそうめんセット おにぎり 胡桃和え 薩摩芋ミルク煮 B: 豆腐の土佐焼きセット 香ご飯 清まし汁 胡桃和え 薩摩芋ミルク煮	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (茄子・油揚げ) ○ヒレカツとじ (豚ひれ・玉葱・干し椎茸・人参・卵・グリーンピース) ○じゃが芋磯煮 (じゃが芋・枝豆・わかめ) ○塩だれキャベツ (キャベツ・赤ピーマン) ○フルーツ (オレンジ)	Bはカレー禁・お粥の方 A: シーフードカレーセット コンソメスープ 盛り合わせサラダ 福神漬け フルーツ B: 魚のムニエルセット ご飯 コンソメスープ 盛り合わせサラダ 福神漬け フルーツ	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (にら・しめじ) ○鱸の和風ステーキ (すずき・トマト・ブロッコリー) ○炒め煮 (蓴・筍・人参・豚ばら) ○蕪甘酢和え (かぶ・菊) ○昆布の佃煮 (昆布・しそ)
おやつ	○カスタードプリン (ミックス粉・牛乳・チェリー缶)	○焼きチョコドーナツ	○フルーツポンチ (マンゴー・バナナ・キウイフルーツ・みかん缶・カクテルゼリー・チェリー缶)	○パインヨーグルトかけ (パイナップル・ヨーグルト)	○たい焼き	○カスタードおやき	○抹茶ババロア (ミックス粉・抹茶・牛乳・小豆)
夕食	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (ほうれん草・わかめ) ○茹で豚香味醤油かけ (豚肩ロース・赤ピーマン・長葱・白胡麻・もやし) ○蓴の煮物 (ふき・人参・油揚げ) ○梅肉和え (大根・豆苗・人参・梅干し) ○漬物 (青かつぱ)	○生姜ご飯 (精白米・生姜・油揚げ・のり) ○三色かき玉汁 (長葱・絹さや・赤ピーマン・卵) ○秋刀魚のすだち醤油 (さんま・すだち・玉葱・しそ・みょうが) ○薇炒め煮 (ぜんまい・赤蒲鉾・グリーンピース) ○甘味噌かけ (ささげ・茄子・人参)	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (ぜんまい・あさり) ○肉団子のいが蒸し (豚挽肉・長葱・もち米・紅生姜・ブロッコリー) ○大根うすあんかけ (大根・三つ葉) ○わさび和え (ほうれん草・人参) ○漬物 (高菜)	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (里芋・いんげん) ○鶏肉の山椒焼き (鶏もも・さんしょう・がり) ○煮しめ (焼き竹輪・白蒟蒻・大根・人参・絹さや) ○酢の物 (胡瓜・わかめ) ○しば漬け木耳 (木耳・胡瓜)	○御飯 (精白米) ○華風スープ (筍・黒木耳・鶏もも) ○中華風きのこあんかけ (さば・人参・えのき茸・しめじ・舞茸・長葱) ○ガーリックソテー (もやし・赤ピーマン・ピーマン) ○中華風冷奴 (絹ごし豆腐・みょうが・胡瓜) ○漬物 (梅ザーサイ)	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (もやし・絹さや) ○ひじき入りハンバーグ (豚挽肉・木綿豆腐・玉葱・ひじき・干し椎茸・大根・万能葱・トマト) ○ピリ辛炒め (白こんにゃく・人参・いんげん) ○レモン和え (ちんげん菜・赤蒲鉾・レモン) ○しばわかめ (茎わかめ)	Bは麺禁の方 A: 塩野菜ラーメンセット おにぎり 飲茶 フルーツ B: 鶏の南部焼きセット わかめご飯 味噌汁 飲茶 フルーツ
栄養目安	【エネルギー】 1646kcal 【蛋白質】 59.3g 【脂質】 42.4g 【炭水化物】 249.2g 【塩分】 8.3g	【エネルギー】 1645kcal 【蛋白質】 62.6g 【脂質】 41.9g 【炭水化物】 248.0g 【塩分】 8.8g	【エネルギー】 1626kcal 【蛋白質】 65.3g 【脂質】 44.7g 【炭水化物】 233.5g 【塩分】 8.1g	【エネルギー】 A:1604kcal B:1628kcal 【蛋白質】 A:54.0g B:60.3g 【脂質】 A:35.4g B:34.9g 【炭水化物】 A:260.5g B:259.9g 【塩分】 A:11.9g B:9.0g	【エネルギー】 1651kcal 【蛋白質】 59.6g 【脂質】 37.6g 【炭水化物】 264.4g 【塩分】 7.4g	【エネルギー】 A:1669kcal B:1653kcal 【蛋白質】 A:57.5g B:61.0g 【脂質】 A:45.3g B:45.3g 【炭水化物】 A:253.4g B:245.5g 【塩分】 A:9.8g B:7.7g	【エネルギー】 1631kcal 1681kcal 【蛋白質】 A:57.8g B:66.0g 【脂質】 A:44.1g B:43.8g 【炭水化物】 A:246.2g B:251.3g 【塩分】 A:11.0g B:9.0g

※都合によりメニューを変更する場合があります。

ご了承ください。

今が旬！南瓜
の栄養と働き

かぼちゃはβ-カロチンを豊富に含みますので、体内でビタミンAに変わります。ビタミンAは粘膜の働きを正常に保ち、風邪などのウイルスが粘膜に付いた時にも抑えてくれます。更にビタミンC・Eも含まれますので、β-カロチンと共に活性酸素の働きを抑えてくれます。食物繊維も豊富です！

菜の花の栄養をたっぷり吸収した『菜の花のめぐみ米』を使用しております。

作成者：
森下公恵

2021年

週間南犬立表

	8月22日(日)	8月23日(月)	8月24日(火)	8月25日(水)	8月26日(木)	8月27日(金)	8月28日(土)
朝食	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (茄子・絹さや) ○にらの卵とじ (にら・玉葱・人参・卵) ○明太子と芋サラダ (じゃが芋・明太子) ○三色煮豆 (うぐいす豆・白花豆・金時豆) ○漬物 (大根味噌漬け) ○牛乳	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (ちんげん菜・油揚げ) ○納豆 (納豆・長葱) ○いんげんの煮物 (いんげん・人参・白蒟蒻・さつま揚げ) ○フルーツ (オレンジ) ○漬物 (べったら漬け) ○牛乳	○パン (野菜パン) ○オニオンスープ (玉葱・赤ピーマン・グリーンピース) ○もやしのソテー (もやし・きのこミックス・ピーマン) ○コールスローサラダ (キャベツ・赤ピーマン・コーン) ○牛乳	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (豆苗・わかめ) ○鮭の塩焼き (さけ・しそ) ○炒め煮 (わらび・油揚げ・人参・白蒟蒻) ○しそあんず (あんず) ○漬物 (赤しその実) ○牛乳	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (大根・人参) ○つみれ煮 (えび・白すりみ・絹さや) ○煮物 (姫竹とかつお煮) ○なめ茸和え (ほうれん草・なめ茸) ○漬物 (しば漬け) ○牛乳	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (キャベツ・玉葱) ○ひじき納豆 (納豆・ひじき) ○ガーリックマリネ (おくら・にんにく) ○梅羽衣 (白蒟蒻・梅干し・しその実) ○フルーツ (みかん缶) ○牛乳	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (にら・卵) ○煮物 (彩信田・生麴) ○菜の花きのこ (なめこ・菜の花・しめじ) ○フルーツ (パイン缶) ○漬物 (桜大根) ○牛乳
昼食	○御飯 (精白米) ○清まし汁 (花麴・三つ葉) ○鯖山椒味噌焼き (さば・さんしょう・はじかみ) ○野菜の土佐煮 (ごぼう・白蒟蒻・ぜんまい・人参・鰾節・グリーンピース) ○辛子マヨネーズ和え (キャベツ・豆苗・黄ピーマン・えび) ○しば漬け木耳 (木耳・胡瓜)	○青菜ご飯 (精白米・菜めし) ○味噌汁 (じゃが芋・玉葱) ○ぎせい豆腐 (木綿豆腐・コンビーフ・卵・筍・黒木耳・がり) ○揚げ茄子 (茄子・万能葱) ○わさび和え (小松菜・人参)	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (いんげん・生揚げ) ○鶏のレモン醤油かけ (鶏もも・レモン・トマト・サラダ菜) ○蕪とツナの煮物 (かぶ・人参・ツナ) ○辛子和え (ちんげん菜・菊) ○フルーツ (キウイフルーツ)	Bは麺禁の方 A: 山菜そばセット おにぎり 柚子味噌かけ 南瓜のミルクバター煮 B: ホキの煮魚定食 香りご飯 清まし汁 柚子味噌かけ 南瓜のミルクバター煮	Bはパン禁の方 A: サンドイッチセット きのこと入りクラムチャウダー ひじきサラダ フルーツヨーグルト B: スペイン風オムレツセット ご飯 きのこと入りクラムチャウダー ひじきサラダ フルーツヨーグルト	○きのこご飯 (精白米・しめじ・舞茸・油揚げ・紅生姜) ○味噌汁 (豆苗・わかめ) ○ホッケの煮魚 (ほっけ・生麴) ○茶碗蒸し (卵・干し椎茸・筍・えび・栗甘露煮・三つ葉・つと) ○トマトサラダ (トマト)	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (モロヘイヤ・しめじ) ○ソイの照り焼き (そい・はじかみ) ○茄子のそぼろ煮 (鶏挽肉・人参・いんげん・茄子) ○柚子和え (カリフラワー・赤ピーマン・柚子) ○昆布の佃煮 (昆布・あさり)
おやつ	○カラフル寒天 (三色寒天・みかん缶・黄桃缶・キウイフルーツ・チェリー缶)	○たこ焼き (やわらかたこ・青のり・糸鰹)	○くず餅風デザート	○フルーツ2点盛り (梨・ぶどう)	○マスカットゼリー (かんてん・マスカット)	○フルーツポンチ (キウイフルーツ・バナナ・黄桃缶・カクテルゼリー・チェリー缶)	○卵ケーキ
夕食	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (えのき茸・おくら) ○鶏と大根煮 (鶏もも・大根・人参・枝豆) ○南瓜のムニエル (南瓜) ○菊花和え (ほうれん草・菊) ○梅干し	○御飯 (精白米) ○きのこすいとん汁 (木綿豆腐・ごぼう・干し椎茸・しめじ・舞茸・人参・豚ばら・長葱) ○秋刀魚塩焼き (さんま・しそ・大根) ○胡麻味噌炒め煮 (キャベツ・焼き竹輪・赤ピーマン・白胡麻) ○さっぱり和え (おくら・わかめ・柚子) ○漬物 (赤かつぱ)	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (ふき・人参) ○天ぷら (えび・きす・さつま芋・茄子・舞茸・大根・生姜) ○天つゆ ○お浸し (小松菜・糸鰹) ○柚子造りえのき昆布 (昆布・白こんにゃく・えのき茸・なめこ・ゆず・赤ピーマン)	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (木綿豆腐・岩のり) ○変わりつくね焼き (鶏挽肉・福神漬け・長葱・ししとう) ○切干大根とあさり煮 (切干大根・あさり・人参・万能葱) ○胡麻酢和え (玉葱・胡瓜・白胡麻) ○海老の佃煮 (白じゃこ)	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (庄内麴・小松菜) ○赤魚野菜あんかけ (あかうお・もやし・赤ピーマン・玉葱・干し椎茸・グリーンピース) ○牛蒡炒り煮 (ごぼう・白滝・絹さや) ○胡麻和え (いんげん・人参・白胡麻) ○漬物 (たくあん)	○御飯 (精白米) ○清まし汁 (花麴・長葱) ○豚と野菜の味噌煮込み (豚肩ロース・大根・人参・いんげん・白蒟蒻) ○フライ (イカ・ブロッコリー) ○おかか和え (小松菜・黄ピーマン・糸鰹) ○漬物 (青かつぱ)	Bは麺禁の方 A: 肉うどんセット おにぎり じゃが芋バター煮 酢味噌和え B: 鶏の胡麻だれ焼き定食 ゆかりご飯 清まし汁 じゃが芋バター煮 酢味噌和え
栄養目安	【エネルギー】 1607kcal 【蛋白質】 61.5g 【脂質】 35.1g 【炭水化物】 254.7g 【塩分】 8.8g	【エネルギー】 1653kcal 【蛋白質】 55.7g 【脂質】 51.9g 【炭水化物】 234.3g 【塩分】 7.9g	【エネルギー】 1600kcal 【蛋白質】 56.7g 【脂質】 43.1g 【炭水化物】 240.9g 【塩分】 7.4g	【エネルギー】 A:1626kcal B:1637kcal 【蛋白質】 A: 63.6g B: 66.0g 【脂質】 A: 35.0g B: 32.8g 【炭水化物】 A: 261.6g B: 265.1g 【塩分】 A: 12.2g B: 9.1g	【エネルギー】 1649kcal B:1640kcal 【蛋白質】 58.4g B: 59.5g 【脂質】 44.5g B: 31.3g 【炭水化物】 252.6g B: 277.0g 【塩分】 8.7g B: 7.7g	【エネルギー】 1659kcal 【蛋白質】 62.3g 【脂質】 41.2g 【炭水化物】 253.4g 【塩分】 7.8g	【エネルギー】 A:1663kcal B:1622kcal 【蛋白質】 A: 65.5g B: 70.3g 【脂質】 A: 48.2g B: 40.6g 【炭水化物】 A: 233.7g B: 237.3g 【塩分】 A: 12.2g B: 10.2g

※都合によりメニューを変更する場合があります。

ご了承ください。

豆苗の栄養と働き



豆苗にはβカロテン・ビタミンB群・ビタミンKが豊富に含まれています。髪・健康維持、視力維持、粘膜や皮膚の健康維持、骨粗鬆症予防、がん予防、動脈硬化予防に期待出来ます。

菜の花の栄養をたっぷり吸収した『菜の花のめぐみ米』を使用しております。

作成者：
森下公恵