

8月のこんだて

1日・29日 (火)

白飯
スコップ春巻き
キャベツナムル
わかめスープ



エネルギー 397kcal
たんぱく質 8.7g
脂質 12.2g
塩分 1g

2日・16日 (水)

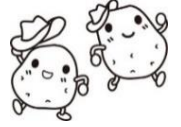
白飯
ささみのごま揚げ
小松菜のサラダ
トマトのマカロニスープ



エネルギー 417kcal
たんぱく質 15.6g
脂質 15.9g
塩分 2.2g

3日・17日 (木)

白飯
カレーの煮つけ
じゃが芋のみそ酢あえ
大根のすまし汁



エネルギー 312kcal
たんぱく質 22.3g
脂質 2.1g
塩分 1.7g

4日・18日 (金)

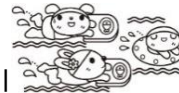
白飯
オクラハンバーグ
きゅうりの土佐酢あえ
コーンバターみそ汁



エネルギー 409kcal
たんぱく質 18.7g
脂質 13.9g
塩分 2g

7日・21日 (月)

白飯
鶏肉と大根の煮物
ほうれん草のツナあえ
豆腐の白みそ汁



エネルギー 469kcal
たんぱく質 22.4g
脂質 18.4g
塩分 2.3g

8日・22日 (火)

タコライス
ポリポリきゅうり
モロヘイヤのスープ



エネルギー 467kcal
たんぱく質 18.6g
脂質 18.7g
塩分 2.4g

9日・23日 (水)

白飯
白身魚のトンテキソース
バンバンジーサラダ
かぼちゃスープ



エネルギー 404kcal
たんぱく質 21.8g
脂質 9.1g
塩分 2.8g

10日・24日 (木)

白飯
トマトのカレー
フルーツヨーグルト



エネルギー 509kcal
たんぱく質 14.6g
脂質 17.3g
塩分 2.6g

25日 (金)

白飯
なす入りマーボー豆腐
万願寺のしらすあえ
豆苗の春雨スープ



エネルギー 362kcal
たんぱく質 13.6g
脂質 11.1g
塩分 1.7g

28日 (月)

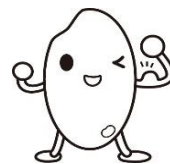
白飯
豚のしゃぶしゃぶ風
かぼちゃサラダ
麩のみそ汁



エネルギー 460kcal
たんぱく質 18.1g
脂質 20g
塩分 2.1g

30日 (水)

白飯
さばのみりん焼き
ひじきの煮物
キャベツ入り豚汁



エネルギー 442kcal
たんぱく質 21.9g
脂質 20.2g
塩分 1.8g

31日 (木)

カレーピラフ
唐揚げ
パリパリそうめんサラダ
コンソメスープ・フルーツ



エネルギー 441kcal
たんぱく質 16.6g
脂質 18.4g
塩分 2.5g

献立表

日付	献立名	材料名			おやつ
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1 ・ 29 (火)	白飯 スコップ春巻き キャベツナムル わかめスープ	米、春巻きの皮 はるさめ、油 ごま油、ごま	豚ひき肉 わかめ	キャベツ、たまねぎ たけのこ、にんじん にんにく、しょうが 干しいたけ ピーマン もやし	お茶 みかんゼリー (1日) 焼きおにぎり (29日)
2 ・ 16 (水)	白飯 ささみのごま揚げ 小松菜のサラダ トマトのマカロニスープ	米、じゃがいも マカロニ、油 てんぷら粉、砂糖 ごま	鶏肉、ベーコン ハム	トマト、たまねぎ こまつな、コーン キャベツ にんじん しょうが	牛乳 お菓子
3 ・ 17 (木)	白飯 カレイの煮つけ じゃが芋のみそ酢あえ 大根のすまし汁	米、じゃがいも 砂糖、ふ	かれい、鶏ささ身 みそ	きゅうり だいこん キャベツ にんじん しょうが	牛乳 お菓子
4 ・ 18 (金)	白飯 オクラハンバーグ きゅうりの土佐酢あえ コーンバターみそ汁	米、パン粉 砂糖、油 じゃがいも	豚ひき肉、牛ひき肉 わかめ、かつお節 バター、みそ 絹ごし豆腐	きゅうり、オクラ たまねぎ、コーン えだまめ	牛乳 がんづき(4日) かぼちゃドーナツ (18日)
7 ・ 21 (月)	白飯 鶏肉と大根の煮物 ほうれん草のツナあえ 豆腐の白みそ汁	米、砂糖、油	鶏肉、木綿豆腐 白みそ、ツナ缶 油揚げ	こまつな、しめじ ほうれん草 だいこん にんじん しょうが	牛乳 お菓子
8 ・ 22 (火)	タコライス ポリポリきゅうり モロヘイヤのスープ	米、油、砂糖 ごま油	豚ひき肉 牛ひき肉 チーズ	きゅうり、たまねぎ キャベツ、トマト にんじん、モロヘイヤ オクラ、しょうが にんにく	お茶 ブルーベリー ボンチ(8日) 牛乳 ジャムクッキー (22日)
9 ・ 23 (水)	白飯 白身魚のトンテキソース ハンバンジーサラダ かぼちゃスープ	米、マヨネーズ 油、小麦粉 砂糖、ねりごま ごま	メルルーサ 鶏ささ身	かぼちゃ きゅうり たまねぎ もやし	牛乳 お菓子
10 ・ 24 (木)	白飯 トマトのカレー フルーツヨーグルト	米、じゃがいも 砂糖、油	ヨーグルト、鶏肉 牛乳	たまねぎ、トマト バナナ、にんじん みかん缶、パイン缶 もも缶、グリーンピース にんにく、しょうが	牛乳 お菓子
25 (金)	白飯 なす入りマーボー豆腐 万願寺のしらすあえ 豆苗の春雨スープ	米、はるさめ ごま油、砂糖 片栗粉、ごま	木綿豆腐 豚ひき肉 みそ、しらす干し わかめ	万願寺、もやし、豆苗 たまねぎ、なす コーン、ピーマン にんじん、ねぎ しょうが、にんにく	牛乳 きなこラスク
28 (月)	白飯 豚のしゃぶしゃぶ風 かぼちゃサラダ 麩のみそ汁	米、マヨネーズ ふ、砂糖、ごま油	豚肉、みそ ハム、油揚げ	かぼちゃ、たまねぎ キャベツ、きゅうり にんじん、えだまめ レモン、しょうが ねぎ	牛乳 お菓子
30 (水)	白飯 さばのみりん焼き ひじきの煮物 キャベツ入り豚汁	米、油、砂糖 ごま油	さば、豚肉 油揚げ、ちくわ ひじき	キャベツ にんじん いんげん ごぼう ねぎ	牛乳 お菓子
31 (木)	カレーピラフ 唐揚げ パリパリそうめんサラダ コンソメスープ フルーツ	米、油 干しとうめん 片栗粉、砂糖 ごま油	鶏肉、ベーコン	たまねぎ、みかん缶 パイン缶、キャベツ にんじん、きゅうり ほうれん草、しめじ コーン、グリーンピース しょうが、にんにく	お茶 ゼリー

- ☘ 4日・18日のオクラハンバーグは、旬のオクラを使い、オクラのねばりをつなぎとして使います。
- ☘ 4日のおやつ、がんづきは、月のように丸く蒸した生地にならした黒ごまを水鳥のがんに見立てた宮城の郷土菓子です。
- ☘ 8日・22日のタコライスは、タコスの具材を白飯の上のせた沖縄の料理です。