



週 間 献 立 表（常菜食）

今週は食材の効果効能をお伝えします。さといもと、豚肉編です。
さといもの食物繊維はコレステロールや腸内環境の老廃物の排出を促します。プラスして豚肉と食べる事で、豚肉のたんぱく質は血管をしなやかにしてくれる効果があります。この食材の組み合わせにより動脈硬化予防が期待されます。



	8月29日（月）	8月30日（火）	8月31日（水）	9月1日（木）	9月2日（金）	9月3日（土）	9月4日（日）
朝	米飯 味噌汁 卵とじ ツナマヨ和え ふりかけ 牛乳	米飯 味噌汁 チーズはんぺん 魚肉ソーセージと白菜炒め 佃煮 牛乳	米飯 味噌汁 魚河岸煮 おかかチーズ和え たいみそ 牛乳	米飯 味噌汁 炒り豆腐 梅マヨサラダ 漬物 牛乳	米飯 味噌汁 納豆（なめ茸） ほうれん草とハム炒め 牛乳	米飯 味噌汁 オムレツ 野菜炒め のり佃煮 牛乳	米飯 味噌汁 えび入りしんじょ煮 小松菜しらす和え ふりかけ 牛乳
	I補㊦ - 497kcal	I補㊦ - 438kcal	I補㊦ - 519kcal	I補㊦ - 487kcal	I補㊦ - 487kcal	I補㊦ - 511kcal	I補㊦ - 450kcal
昼	野菜かき揚げ丼 清し汁 かぶの薄くず煮 甘酢和え フルーツカクテル	米飯 味噌汁 鶏肉のおろしポン酢ソース 春雨ソテー ナムル 青りんごゼリー	米飯 スープ ハンバーグハヤシソースかけ いんげんのエスニック炒め ひじきサラダ フルーツ(マンゴー缶)	米飯 味噌汁 韓国風肉野菜炒め 小松菜の煮浸し 海草サラダ フルーツ（パイン缶）	おろしなめこそば ガーリック炒め おかかマヨ和え いちごムース	米飯 味噌汁 メバルの竜田焼き チンゲン菜のオイスター炒め ピーナツ和え フルーツ（白桃缶）	米飯 味噌汁 鶏肉の磯辺揚げ コンソメ煮 ドレッシング和え 黒糖まんじゅう
	I補㊦ - 433kcal	I補㊦ - 532kcal	I補㊦ - 509kcal	I補㊦ - 524kcal	I補㊦ - 480kcal	I補㊦ - 471kcal	I補㊦ - 557kcal
夕	米飯 豚肉のみそ炒め チンゲン菜ソテー 里芋ごまだれかけ	米飯 かれの焼き浸し 肉じゃが 春菊白和え	米飯 赤魚バター焼き ほうれん草たらこ炒め なすの生姜和え	米飯 かに玉 水餃子 大根サラダ	米飯 クリームコロッケ かぶと鶏肉の旨煮 菜種和え	米飯 豆腐の和風八宝菜風 マカロニサラダ 漬物	米飯 マスの照り焼き さつま芋甘煮 にんじんサラダ
	I補㊦ - 486kcal	I補㊦ - 442kcal	I補㊦ - 404kcal	I補㊦ - 454kcal	I補㊦ - 470kcal	I補㊦ - 436kcal	I補㊦ - 463kcal
合計	I補㊦ - 1416kcal 蛋白質 49.4 g 食塩 6.4 g	I補㊦ - 1412kcal 蛋白質 57.6 g 食塩 7.6 g	I補㊦ - 1432kcal 蛋白質 54.1 g 食塩 7.3 g	I補㊦ - 1465kcal 蛋白質 64.2 g 食塩 8.3 g	I補㊦ - 1437kcal 蛋白質 54.5 g 食塩 9.1 g	I補㊦ - 1418kcal 蛋白質 54.5 g 食塩 7.8 g	I補㊦ - 1470kcal 蛋白質 61.5 g 食塩 6.7 g

週 間 献 立 表(軟菜食)

	8月29日(月)	8月30日(火)	8月31日(水)	9月1日(木)	9月2日(金)	9月3日(土)	9月4日(日)
朝	お粥 味噌汁 卵とし ツナマヨ和え ふりかけ 牛乳	お粥 味噌汁 チーズはんぺん 魚肉ソーセージと白菜炒め のり佃煮 牛乳	お粥 味噌汁 魚河岸煮 おかかチーズ和え たいみそ 牛乳	お粥 味噌汁 炒り豆腐 梅マヨサラダ うめびしお 牛乳	お粥 味噌汁 納豆(なめ茸) ほうれん草とハム炒め 牛乳	お粥 味噌汁 オムレツ 野菜炒め のり佃煮 牛乳	お粥 味噌汁 えび入りしんじょ煮 小松菜しらす和え ふりかけ 牛乳
	I補 ⁺ - 497kcal	I補 ⁺ - 435kcal	I補 ⁺ - 519kcal	I補 ⁺ - 492kcal	I補 ⁺ - 487kcal	I補 ⁺ - 511kcal	I補 ⁺ - 450kcal
昼	お粥 清し汁 ほっけ山椒焼き 甘酢和え のり佃煮 フルーツ(白桃缶)	お粥 味噌汁 肉団子おろし煮 ナムル たいみそ 青りんごゼリー	お粥 スープ ハンバーグハヤシソース いんげんのエスニック炒め うめびしお フルーツ(マンゴー缶)	お粥 味噌汁 松風蒸し(韓国風だれ) 小松菜の煮浸し のり佃煮 フルーツ(みかん缶)	お粥 おろしたぬきそば ガーリック炒め おかかマヨ和え いちごムース	お粥 味噌汁 メバルの竜田焼き ピーナツ和え たいみそ フルーツ(白桃缶)	お粥 味噌汁 小判蒸し(香味醤油あん) コンソメ煮 うめびしお くずもち風ゼリー
	I補 ⁺ - 399kcal	I補 ⁺ - 601kcal	I補 ⁺ - 561kcal	I補 ⁺ - 552kcal	I補 ⁺ - 475kcal	I補 ⁺ - 406kcal	I補 ⁺ - 604kcal
夕	お粥 のし焼き(味噌だれ) チンゲン菜ソテー 里芋ごまだれかけ	お粥 かれいの焼き浸し 肉じゃが 春菊白和え	お粥 赤魚バター焼き ほうれん草たらこ炒め なすの生姜和え	お粥 かに玉 水餃子 大根サラダ	お粥 すり身トマト煮 かぶと鶏肉の旨煮 菜種和え	お粥 豆腐の和風八宝菜風 マカロニサラダ うめびしお	お粥 マスの照り焼き さつま芋甘煮 にんじんサラダ
	I補 ⁺ - 533kcal	I補 ⁺ - 440kcal	I補 ⁺ - 400kcal	I補 ⁺ - 433kcal	I補 ⁺ - 388kcal	I補 ⁺ - 443kcal	I補 ⁺ - 455kcal
合計	I補 ⁺ - 1429kcal	I補 ⁺ - 1476kcal	I補 ⁺ - 1480kcal	I補 ⁺ - 1477kcal	I補 ⁺ - 1350kcal	I補 ⁺ - 1360kcal	I補 ⁺ - 1509kcal
	蛋白質 57.6g 食塩 6.8g	蛋白質 57.6g 食塩 7.6g	蛋白質 56.2g 食塩 7.9g	蛋白質 54.8g 食塩 9.2g	蛋白質 57.2g 食塩 9.1g	蛋白質 52.1g 食塩 7.9g	蛋白質 58.7g 食塩 7.8g

※食材の納入により献立内容が変更となる場合があります。

栄養管理課