



8月献立表

今月のおやつレク



おやつレクはフルーツポンチを作る予定です。
みなさんぜひ参加してください♪♪

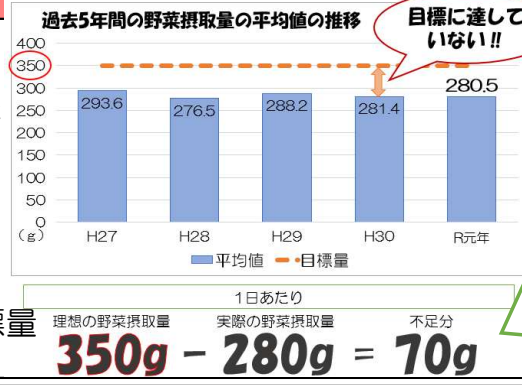
8月31日は「野菜の日」

「8（や）3（さ）1（い）」の語呂合わせに由来します。

野菜をもっとよく知ってもらい、たくさん食べてもらうために制定されました。

野菜を十分に食べていますか？

多くの人は、約280gの野菜を摂取しており、目標量350gに対してあと70g足りないのが現状です。



野菜70gは、
トマト1/2個、
きゅうり1本
に相当する

1日
ご飯
鶏肉のトマト煮
白菜のおかか和え
高菜のスパゲティー
コンソメスープ

1人前: 509kcal
脂質: 12.8g
タンパク質: 19.7g
食塩相: 3.6g

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
					1日
8月31日は「野菜の日」 「8（や）3（さ）1（い）」の語呂合わせに由来します。 野菜をもっとよく知ってもらい、たくさん食べてもらうために制定されました。 野菜を十分に食べていますか？ 多くの人は、約280gの野菜を摂取しており、目標量350gに対してあと70g足りないのが現状です。					
3日	4日	5日	6日	7日	8日
ご飯 かれのバター照り焼き 大豆サラダ 菜の花の炒め物 味噌汁	ご飯 たららの西京焼き ほうれん草の梅肉和え じゃが芋の炒め物 けんちん汁	枝豆ご飯 天ぷら盛り合わせ 卵豆腐 さっぱり和え 味噌汁	三色丼 ひじきの白和え マスカットゼリー 味噌汁	シーフードカレー 海藻サラダ ピーチヨーグルト 福神漬	ご飯 ハンバーグ デミグラスソース じゃが芋のバター風味炒め コーヒゼリー コンソメスープ
1人前: 539kcal 脂質: 14.6g タンパク質: 25.9g 食塩相: 3.1g	1人前: 460kcal 脂質: 4.9g タンパク質: 21.1g 食塩相: 3.2g	1人前: 518kcal 脂質: 15.8g タンパク質: 16.7g 食塩相: 3.7g	1人前: 545kcal 脂質: 12.3g タンパク質: 20.8g 食塩相: 2.5g	1人前: 540kcal 脂質: 13.9g タンパク質: 14.1g 食塩相: 4.0g	1人前: 575kcal 脂質: 16.7g タンパク質: 15.0g 食塩相: 3.4g
10日	11日	12日	13日	14日	15日
散らし寿司 白菜のぬた和え なすのそぼろ煮 赤だし	ご飯 鶏肉の醤油麹焼き キャベツの塩昆布和え さつま芋のバター焼き 味噌汁	【レク：フルーツポンチ】 冷やし中華 ゆかりとしらすのおにぎり 大根とツナのサラダ ひじきとさつま揚げの炒り煮	ご飯 アジの野菜あんかけ もやしなます かぼちゃ天 清まし汁	お盆休み	お盆休み
1人前: 464kcal 脂質: 8.0g タンパク質: 14.5g 食塩相: 4.2g	1人前: 625kcal 脂質: 22.3g タンパク質: 21.6g 食塩相: 2.8g	1人前: 509kcal 脂質: 7.8g タンパク質: 18.1g 食塩相: 3.8g	1人前: 584kcal 脂質: 18.3g タンパク質: 20.6g 食塩相: 3.4g		
17日	18日	19日	20日	21日	22日
ワンタン醤油ラーメン 菜飯おにぎり ナムル 焼き餃子	【セレクト献立】 ご飯 鶏肉/マスと夏野菜の揚げ浸し パンプキンサラダ 春雨の炒め物 味噌汁	ポークカレー レタスサラダ 杏仁豆腐 福神漬	ご飯 さばの煮付け 胡瓜の梅かつお和え 枝豆の卵とじ 味噌汁	ご飯 豚肉のピリ辛味噌炒め きのこの白和え 冬瓜の薄くず煮 そうめん汁	ご飯 鶏肉の香草パン粉焼き かたろのサラダ もやし炒め コンソメスープ
1人前: 546kcal 脂質: 8.1g タンパク質: 16.9g 食塩相: 4.2g	1人前: 602kcal 脂質: 21.8g タンパク質: 18.8g 食塩相: 2.8g	1人前: 595kcal 脂質: 17.6g タンパク質: 16.7g 食塩相: 3.4g	1人前: 595kcal 脂質: 21.2g タンパク質: 23.2g 食塩相: 2.9g	1人前: 551kcal 脂質: 11.5g タンパク質: 22.5g 食塩相: 3.5g	1人前: 585kcal 脂質: 21.4g タンパク質: 22.8g 食塩相: 2.6g
24日	25日	26日	27日	28日	29日
ご飯 赤魚の生姜煮 胡瓜の和え物 里芋とさつま揚げの煮物 清まし汁	【レク：フルーツポンチ】 かきあげ丼 ピーマンの塩昆布和え ぶどうムース 味噌汁	ご飯 ポークチャップ ブロッコリーのサラダ コロケ コンソメスープ	ご飯 ぶり大根 白菜の甘酢和え 金平ごぼう 味噌汁	ご飯 白身魚の磯辺揚げ ほうれん草のなめ茸和え スパゲティーと野菜のソテー 清まし汁	焼きうどん わかめおにぎり オクラのとろろ和え かき玉汁
1人前: 442kcal 脂質: 3.3g タンパク質: 20.3g 食塩相: 3.3g	1人前: 553kcal 脂質: 15.5g タンパク質: 11.7g 食塩相: 3.6g	1人前: 690kcal 脂質: 23.7g タンパク質: 22.4g 食塩相: 3.4g	1人前: 539kcal 脂質: 14.2g タンパク質: 21.0g 食塩相: 2.9g	1人前: 487kcal 脂質: 10.9g タンパク質: 20.1g 食塩相: 3.0g	1人前: 523kcal 脂質: 10.7g タンパク質: 19.7g 食塩相: 3.5g
31日	旬の野菜を取り入れよう 旬とは、食材によって、他の時期よりも新鮮でおいしく食べられる時期をいいます。 旬の野菜は、野菜にとって一番整った環境で育てられるため栄養価が高くなります。 また、季節に適應した体づくりに役立ちます。				
【誕生日会：ケーキ】 赤飯 タラの白味噌焼き いんげんの青じそ和え 茄子の炒め煮 清まし汁	夏の旬の主な野菜 				
	夏野菜 きゅうり トマト レタス 選び方 イボがあるものはゴツゴツととがっているものが新鮮 全体の色が均一で皮にハリがあり、ずっしりと重いもの ヘタの緑色が濃く、ピンとしているものが新鮮 芯の切り口が10円玉大で白く、葉がみずみずしく、ツヤとハリのあるものが新鮮 葉の巻きがふんわりゆるく、持った時に軽めのもの				
1人前: 464kcal 脂質: 10.9g タンパク質: 19.5g 食塩相: 3.3g					

食べたいメニューなどありましたら、利用日でない方も追加で利用できますので前日までにお気軽にご連絡ください。

1. 写真はイメージになります。実物と違う場合がございますのでご了承ください。 2. 献立は都合により、変更する場合がございます。