

常食(御飯食) 献立だより 2024年8月 ◇①◇



曜日	月	火	水	木	金	土	日		
日付				1	2	3	4		
朝A				御飯 つみれ揚げの煮物(白身魚) しろなとちりめんの麦味噌和え 味噌汁(じゃがいも・わかめ)	御飯 ポロニアソーセージ 味噌汁(白菜・かまぼこ)	御飯 磯巻き卵 大根の大葉ドレサラダ 味噌汁(じゃがいも・白ねぎ)	御飯 照り焼き肉団子 もやしと油揚げの塩麹ドレサラダ 味噌汁(玉ねぎ・あさり)		
				エネルギー:371kcal 蛋白:14.6g 脂質:4.9g 食塩:1.90g	エネルギー:368kcal 蛋白:11.4g 脂質:8.5g 食塩:2.02g	エネルギー:347kcal 蛋白:11.4g 脂質:6.3g 食塩:1.31g	エネルギー:398kcal 蛋白:15.0g 脂質:9.6g 食塩:1.55g		
御飯 鶏肉の塩麹蒸し れんこんと昆布の煮物 キャベツといんげんの白ごま和え 味噌汁(えのき・玉ねぎ)				御飯 さわらのごま味噌焼き 里芋と油揚げの煮物 かんぴょうの卵とじ汁[栃木県郷土料理] しば漬け	御飯 レモンチキン 絹揚げと豚肉の炒め煮 ほうれん草とツナのパンパントレサラダ 味噌汁(もやし・平天)いりこ風味	御飯 えびマカロニグラタンフライ(濃厚ソース) 豚肉と切干大根の煮物 チンゲン菜とちくわのおから和え 味噌汁(里芋・人参)			
エネルギー:480kcal 蛋白:19.7g 脂質:13.4g 食塩:2.21g				エネルギー:471kcal 蛋白:22.1g 脂質:10.6g 食塩:2.19g	エネルギー:627kcal 蛋白:29.8g 脂質:27.9g 食塩:2.40g	エネルギー:602kcal 蛋白:22.0g 脂質:21.0g 食塩:3.06g			
ヨーグルト ソフト・ミキサー:ヨーグルト				手作り抹茶シフォンカップケーキ・牛乳 ソフト:抹茶ケーキ・牛乳、ミキサー:マロンゼリー・牛乳	プレーンムース ソフト・ミキサー:プレーンムース	はちみつレモンゼリー ソフト・ミキサー:はちみつレモンゼリー			
エネルギー:39kcal 蛋白:3.4g 脂質:0.8g 食塩:0.09g				エネルギー:179kcal 蛋白:6.6g 脂質:10.2g 食塩:0.23g	エネルギー:82kcal 蛋白:1.5g 脂質:1.6g 食塩:0.28g	エネルギー:42kcal 蛋白:0.0g 脂質:0.0g 食塩:0.02g			
夕				御飯 赤魚の山椒煮 大根と豚肉の金平 マカロニサラダ 味噌汁(絹揚げ・あさり)	御飯 回鍋肉 いわしつみれの煮物 ブロッコリーのスローサラダ 味噌汁(大根・しいたけ)	御飯 ホキのソテー(オニオンソース) キャベツと鶏肉の炒め物 味噌汁(ごぼう・油揚げ) 手作り青りんごゼリー	御飯 三色稲荷の炊き合わせ 白菜と鶏肉のとりみ炒め いんげんのごまドレサラダ 味噌汁(大根葉・しめじ)麦白味噌仕立て		
				エネルギー:568kcal 蛋白:27.9g 脂質:19.5g 食塩:2.74g	エネルギー:599kcal 蛋白:23.3g 脂質:25.7g 食塩:2.61g	エネルギー:481kcal 蛋白:22.6g 脂質:9.7g 食塩:1.88g	エネルギー:473kcal 蛋白:18.0g 脂質:12.6g 食塩:2.57g		
計									



8月2日(金) 昼食  
『かんぴょうの卵とじ汁』  
【栃木県郷土料理】

栃木県は国内のかんぴょう生産量の9割以上を占めるかんぴょうの産地です。そんなかんぴょうを使った卵とじ汁は一般家庭で食べられているほか、学校給食などにも取り入れられている栃木県の郷土料理です。忙しいかんぴょう農家の人たちが、簡単で美味しく、栄養があることで作っていたのが始まりだそうです。



常食(御飯食) 献立日より 2024年8月 ◇②◇



曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付	5	6	7	8	9	10	11
朝A	御飯 スクランブルエッグ(ケチャップソース) キャベツと平天のピーナッツ和え 味噌汁(油揚げ・わかめ)	御飯 豚肉の筑前煮風 もやしの豆乳和え 味噌汁(玉ねぎ・ほうれん草)	御飯 鶏つみれの煮物 チンゲン菜と絹揚げの麺ナムル和え 味噌汁(もやし・わかめ)	御飯 ポテトミンチ巻き カリフラワーと玉ねぎのレモンドレサダ 味噌汁(大根葉・白ねぎ)	御飯 5品目具材の玉子焼き キャベツのなめ茸和え 味噌汁(チンゲン菜・油揚げ)	しめじ雑炊 かも団子 大根と平天の和風ドレサダ 昆布佃煮	御飯 ハムチーズピカタ カリフラワーとパプリカのバジルドレサダ 味噌汁(しろな・人参)
	エネルギー:403kcal 蛋白:14.3g 脂質:10.1g 食塩:1.88g	エネルギー:390kcal 蛋白:13.8g 脂質:8.7g 食塩:1.59g	エネルギー:373kcal 蛋白:15.3g 脂質:8.5g 食塩:1.58g	エネルギー:381kcal 蛋白:10.4g 脂質:7.6g 食塩:1.40g	エネルギー:342kcal 蛋白:11.2g 脂質:5.3g 食塩:1.50g	エネルギー:310kcal 蛋白:10.6g 脂質:11.3g 食塩:2.81g	エネルギー:401kcal 蛋白:9.5g 脂質:13.6g 食塩:1.42g
昼	枝豆御飯 あじの照り焼き 肉シューマイ ひじきとハムのマヨサラダ 味噌汁(小松菜・白ねぎ)白味噌仕立て	御飯 鶏の唐揚げ 大豆煮 大根と大根葉の塩ごま和え 味噌汁(白菜・人参)	シーフードカレー キャベツとちくわの香味ドレサダ みかん缶	御飯 カツとし キャベツとしいたけの煮浸し 胡瓜とかまぼこの酢の物 味噌汁(小松菜・人参)	サラダ寿司 絹揚げとグリーンピースのそぼろ煮 もやしとちりめんの塩麴ドレサダ 味噌汁(白菜・ごぼう)	御飯 豚肉のブルコギ風 いかふくさ焼き うまい菜と油揚げの和え物 味噌汁(かぼちゃ)	御飯 さけの塩焼き 高野豆腐のサイコロ煮 冷やし冬瓜 赤だし(白菜・白ねぎ)
	エネルギー:535kcal 蛋白:24.4g 脂質:15.0g 食塩:3.00g	エネルギー:558kcal 蛋白:19.0g 脂質:21.9g 食塩:1.78g	エネルギー:486kcal 蛋白:17.1g 脂質:10.1g 食塩:3.44g	エネルギー:568kcal 蛋白:20.8g 脂質:16.1g 食塩:2.64g	エネルギー:537kcal 蛋白:25.2g 脂質:16.6g 食塩:3.58g	エネルギー:568kcal 蛋白:25.0g 脂質:20.5g 食塩:2.13g	エネルギー:488kcal 蛋白:25.2g 脂質:15.7g 食塩:3.21g
お	手作りきなこプリン ソフト・ミキサー:手作りきなこプリン	手作りチョコマドレーヌ・牛乳 ソフト・ココアケーキ・牛乳、ミキサー:チョコゼリー・牛乳	手作り水ようかん ソフト・ミキサー:手作り水ようかん	手作りミルクまんじゅう(白あん) ソフト・ミキサー:青りんごゼリー(ホイップクリーム添え)	ヨーグルト ソフト・ミキサー:ヨーグルト	手作り冷やししるこ(あられ) ソフト・ミキサー:手作り冷やししるこ	抹茶パバロア ソフト・ミキサー:抹茶パバロア
	エネルギー:74kcal 蛋白:2.9g 脂質:3.0g 食塩:0.10g	エネルギー:251kcal 蛋白:7.0g 脂質:13.5g 食塩:0.36g	エネルギー:75kcal 蛋白:1.9g 脂質:0.2g 食塩:0.04g	エネルギー:134kcal 蛋白:3.2g 脂質:2.2g 食塩:0.05g	エネルギー:39kcal 蛋白:3.4g 脂質:0.8g 食塩:0.09g	エネルギー:155kcal 蛋白:3.5g 脂質:0.3g 食塩:0.03g	エネルギー:89kcal 蛋白:2.4g 脂質:2.9g 食塩:0.07g
夕	御飯 豚肉のピリ辛炒め ブロッコリーとコーンのお浸し 味噌汁(じゃがいも・しいたけ) 杏仁豆腐(マンゴーソース)	御飯 白身魚の生姜煮 キャベツとしめじの炒め物 やっこ(味噌ダレ) すまし汁(ソーメン)	御飯 合鴨スモークスライス 白菜と豚肉の塩煮 ブロッコリーとコーンのマヨサラダ 味噌汁(大根・平天)白味噌仕立て	御飯 さばの味噌煮 はたけ菜と鶏肉の炒め物 白菜と油揚げのピリ辛和え すまし汁(おくら・おつゆ麩)	御飯 鶏肉のねぎ焼き 大根と豚肉の煮物 さつまいものサラダ 味噌汁(あさり・わかめ)いりこ風味	ゆかり御飯 白身魚の煮付け 卵の花 スパゲティーサラダ 味噌汁(キャベツ・もやし)白味噌仕立て	御飯 ハンバーグ(ステーキソース) ごぼうと油揚げの煮物 味噌汁(大根葉・ちくわ) ヨーグルト
	エネルギー:550kcal 蛋白:19.5g 脂質:17.9g 食塩:1.76g	エネルギー:467kcal 蛋白:23.8g 脂質:12.5g 食塩:1.89g	エネルギー:587kcal 蛋白:20.6g 脂質:25.9g 食塩:2.46g	エネルギー:544kcal 蛋白:22.2g 脂質:23.4g 食塩:2.00g	エネルギー:556kcal 蛋白:23.1g 脂質:18.3g 食塩:2.22g	エネルギー:524kcal 蛋白:22.0g 脂質:14.2g 食塩:2.88g	エネルギー:556kcal 蛋白:19.1g 脂質:14.1g 食塩:2.38g
計	エネルギー:1562kcal 蛋白:61.1g 脂質:46.0g 食塩:6.74g	エネルギー:1666kcal 蛋白:63.6g 脂質:56.6g 食塩:5.62g	エネルギー:1521kcal 蛋白:54.9g 脂質:44.7g 食塩:7.52g	エネルギー:1627kcal 蛋白:56.6g 脂質:49.3g 食塩:6.09g	エネルギー:1474kcal 蛋白:62.9g 脂質:41.0g 食塩:7.39g	エネルギー:1557kcal 蛋白:61.1g 脂質:46.3g 食塩:7.85g	エネルギー:1534kcal 蛋白:56.2g 脂質:46.3g 食塩:7.08g

8月9日(金)昼食  
『サラダ寿司』



ちらし寿司は、上に乗せる具材で四季を感じたり、見た目のバリエーションも様々なので楽しみが広がるメニューですね。今回はハムや胡瓜を使ったサラダ寿司です。程よいハムの塩味と胡瓜の歯ごたえが楽しめます。彩り豊かな見た目も楽しんでお召し上がり下さい。

常食(御飯食) 献立だより 2024年8月 ◇③◇



曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付	12	13	14	15	16	17	18
朝A	御飯 チキンナゲット(トマトソース) いんげんのおからサラダ 味噌汁(里芋・大根) エネルギー:382kcal 蛋白:12.2g 脂質:7.4g 食塩:1.53g	御飯 野菜ミンチ巻き 大根の香味ドレサラダ 味噌汁(白菜・しめじ) エネルギー:384kcal 蛋白:9.3g 脂質:7.0g 食塩:1.61g	御飯 ミートオムレツ 納豆 味噌汁(じゃがいも・キャベツ) エネルギー:356kcal 蛋白:13.2g 脂質:6.3g 食塩:1.46g	御飯 大豆ミートハンバーグ(野菜ソース) 味噌汁(うまい菜・人参) エネルギー:398kcal 蛋白:11.6g 脂質:10.7g 食塩:1.57g	御飯 でんぶ入りだし巻き卵 キャベツとかまぼこの味噌噌和え 味噌汁(チンゲン菜・もやし) エネルギー:346kcal 蛋白:13.1g 脂質:6.2g 食塩:1.53g	御飯 チキンピカタ かぼちゃのサラダ 味噌汁(絹揚げ・白ねぎ) エネルギー:389kcal 蛋白:12.3g 脂質:8.4g 食塩:1.46g	御飯 プレーンオムレツ(クリームソース) ブロッコリーのハンパントレサラダ 味噌汁(油揚げ・人参) エネルギー:400kcal 蛋白:14.3g 脂質:8.3g 食塩:1.87g
	御飯 肉じゃが(豚肉) 松風焼き 味噌汁(油揚げ・わかめ) フルーツ(パイン缶・白桃缶) エネルギー:589kcal 蛋白:22.3g 脂質:16.9g 食塩:2.36g	冷やし中華 キャベツとあさりの炒め物 もやしと平天のりんごドレサラダ エネルギー:484kcal 蛋白:21.7g 脂質:17.3g 食塩:4.02g	御飯 精進の炊合せ(絹揚げ) 大根と人参の金平 手作り味噌つきごま豆腐 味噌汁(もやし・白ねぎ)いりこ風味 エネルギー:538kcal 蛋白:16.8g 脂質:20.3g 食塩:2.82g	御飯 タンドリーチキン じゃがいもと豚肉の煮物 やっこ(醤油) 味噌汁(大根・わかめ) エネルギー:519kcal 蛋白:23.7g 脂質:16.4g 食塩:2.28g	御飯 白身魚の竜田揚げ ほうれん草と豚肉の炒め煮 味噌汁(白菜・大根菜) 白桃缶のピーチジュレ エネルギー:495kcal 蛋白:18.3g 脂質:11.5g 食塩:1.79g	木の葉弁 キャベツとツナの炒め物 おくらのおろし和え 味噌汁(じゃがいも・しめじ) エネルギー:451kcal 蛋白:15.0g 脂質:9.7g 食塩:2.79g	御飯 ホッケのタレ焼き 絹揚げの鶏そぼろ煮 白菜とちくわの梅和え 味噌汁(大根菜・しいたけ) エネルギー:461kcal 蛋白:26.7g 脂質:11.6g 食塩:2.20g
お	手作りすいかゼリー ソフ・ミキサー:手作りすいかゼリー エネルギー:44kcal 蛋白:0.1g 脂質:0.0g 食塩:0.10g	ヨーグルト ソフ・ミキサー:ヨーグルト エネルギー:39kcal 蛋白:3.4g 脂質:0.8g 食塩:0.09g	手作り酒まんじゅう ソフ・ミキサー:パンゼリー(ホイップクリーム添え) エネルギー:122kcal 蛋白:1.1g 脂質:0.3g 食塩:0.05g	手作りきなこソフトマフィン・牛乳 ソフ:きなこケーキ・牛乳・ミキサー:きなこゼリー・牛乳 エネルギー:201kcal 蛋白:7.5g 脂質:10.4g 食塩:0.26g	手作り抹茶プリン(ホイップクリーム添え) ソフ・ミキサー:手作り抹茶プリン(〃) エネルギー:94kcal 蛋白:1.9g 脂質:3.6g 食塩:0.10g	おかしなバナナ ソフ・ミキサー:ホワイトサワーゼリー エネルギー:157kcal 蛋白:2.8g 脂質:5.0g 食塩:0.09g	いちごムース ソフ・ミキサー:いちごムース エネルギー:82kcal 蛋白:1.4g 脂質:1.6g 食塩:0.32g
	御飯 ホキのグリル(和風バターソース) ほうれん草とベーコンのソテー ブロッコリーとコーンのごまドレサラダ 味噌汁(豆腐)白味噌仕立て エネルギー:479kcal 蛋白:23.2g 脂質:14.2g 食塩:1.87g	御飯 鶏肉のさっぱり煮 チンゲン菜と豚肉の炒め物 味噌かきたま汁 ちりめん山椒 エネルギー:531kcal 蛋白:23.2g 脂質:21.3g 食塩:2.15g	御飯 豚肉のオイスターソース炒め 一口がんもの煮物 白菜とかまぼこのからし和え 味噌汁(えのき・しいたけ) エネルギー:526kcal 蛋白:20.2g 脂質:20.1g 食塩:1.99g	麦御飯 赤魚の照り煮 ブロッコリーのスローサラダ とろろ(とろろのタレ) 味噌汁(油揚げ・あさり) エネルギー:473kcal 蛋白:25.9g 脂質:10.8g 食塩:2.36g	御飯 ミートローフ風(ドミグラスソース) 大豆と小えびの煮物 カリフラワーとコーンのレモンドレサラダ 味噌汁(ソーメン・花麩) エネルギー:607kcal 蛋白:22.1g 脂質:22.9g 食塩:2.20g	御飯 さばの南部焼き 高野豆腐の煮物 味噌汁(玉ねぎ・わかめ)白味噌仕立て 胡瓜の浅漬け風 エネルギー:566kcal 蛋白:24.0g 脂質:26.0g 食塩:1.93g	御飯 豚肉のマスタード炒め 冬瓜の煮物 味噌汁(里芋・キャベツ) マンゴー缶 エネルギー:541kcal 蛋白:18.4g 脂質:18.5g 食塩:2.14g
計	エネルギー:1494kcal 蛋白:57.8g 脂質:38.5g 食塩:5.86g	エネルギー:1438kcal 蛋白:57.6g 脂質:46.4g 食塩:7.87g	エネルギー:1542kcal 蛋白:51.3g 脂質:47.0g 食塩:6.32g	エネルギー:1591kcal 蛋白:68.7g 脂質:48.3g 食塩:6.47g	エネルギー:1542kcal 蛋白:55.4g 脂質:44.2g 食塩:5.62g	エネルギー:1563kcal 蛋白:54.1g 脂質:49.1g 食塩:6.27g	エネルギー:1484kcal 蛋白:60.8g 脂質:40.0g 食塩:6.53g

8月13日(火) 昼食  
『冷やし中華』



夏の風物詩といえる冷やし中華は、夏バテで食欲が減退した時でもつと食べられますよね。近年では、ベーシックな酢醤油ベースのタレの他、ゴマ風味やレモン風味、ピリ辛な韓国風なものも登場しています。今回のナリコマの冷やし中華は王道の酢醤油ベースの味付けです。ぜひお楽しみに。

8月14日(水) 昼食  
『精進の炊合せ(絹揚げ)』



お盆は先祖の霊を迎え、供養する期間です。お盆に精進料理を食べる理由は、故人への感謝と成仏を願うだけでなく、施餓鬼という餓鬼道に墮ちた亡者に対する供養もあります。お供えには動物性の食品を避け、野菜や穀物を中心とする精進料理を用意するそうです。



常食(御飯食) 献立日より 2024年8月 ◇④◇



曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付	19	20	21	22	23	24	25
朝A	御飯 つみれ揚げの煮物(白身魚) うまい菜の豆乳和え 味噌汁(白ねぎ・わかめ)	御飯 ほうれん草のオムレツ ブロッコリーと油揚げのピーナツ和え 味噌汁(じゃがいも・しいたけ)	御飯 海鮮豆腐ステーキ 白菜とニラの麺ナムル和え 味噌汁(もやし・大根菜)	御飯 玉子焼き 納豆 味噌汁(うまい菜・油揚げ)	御飯 擬製豆腐 ほうれん草の塩ごま和え 味噌汁(大根菜・白ねぎ)	ちりめん雑炊 干草焼き スパゲティーサラダ 金時豆煮	御飯 いかつみれ(コンソメ) カリフラワーとアスパラのアイランドレサラダ 味噌汁(チンゲン菜・白ねぎ)
	エネルギー:359kcal 蛋白:11.0g 脂質:4.8g 食塩:1.90g	エネルギー:361kcal 蛋白:12.7g 脂質:6.4g 食塩:1.24g	エネルギー:356kcal 蛋白:9.2g 脂質:7.9g 食塩:1.46g	エネルギー:419kcal 蛋白:16.1g 脂質:11.2g 食塩:1.43g	エネルギー:324kcal 蛋白:9.2g 脂質:4.8g 食塩:1.40g	エネルギー:337kcal 蛋白:12.2g 脂質:11.9g 食塩:1.27g	エネルギー:376kcal 蛋白:11.1g 脂質:8.4g 食塩:1.67g
昼	ミートソーススパゲティー 玉ねぎとツナのミニオムレツ もやしとコーンの香味ドレサラダ コンソメスープ(ウインナー・セロリ)	豚丼 キャベツのじゃこ炒め 味噌汁(なす) ミルク寒天(パイナップル添え)	御飯 銀ひらすのソテー(オーロソース) ベーコンと枝豆の塩バターソテー 大根の和風ドレサラダ 味噌汁(キャベツ・わかめ)	ちらし寿司 高野豆腐と鶏肉のサイコロ煮 味噌汁(白菜・じゃがいも) フルーツ(黄桃缶・白桃缶)	御飯 酢鶏 ごぼうと油揚げの炒め煮 白菜といんげんの和え物 中華スープ(ザーサイ・コーン)	御飯 かれいの子山椒煮 白菜と鶏肉のとろみ炒め しろなと平天の白ごま和え 味噌汁(じゃがいも・えのき)	御飯 鶏肉と里芋の煮込み もやしとツナの炒め物 揚げなすの甘酢和え 味噌汁(白菜・わかめ)
	エネルギー:500kcal 蛋白:21.7g 脂質:20.3g 食塩:3.08g	エネルギー:601kcal 蛋白:23.1g 脂質:21.0g 食塩:2.33g	エネルギー:566kcal 蛋白:22.9g 脂質:21.1g 食塩:1.96g	エネルギー:501kcal 蛋白:19.7g 脂質:9.5g 食塩:2.93g	エネルギー:610kcal 蛋白:17.3g 脂質:23.4g 食塩:2.88g	エネルギー:461kcal 蛋白:28.3g 脂質:10.2g 食塩:2.34g	エネルギー:527kcal 蛋白:23.4g 脂質:15.3g 食塩:2.23g
お	バウムクーヘン ソフト・ミキサー:キャラメルゼリー(ホイップクリーム添え)	フルーチェ(オレンジ) ソフト・ミキサー:フルーチェ(オレンジ)	手作りいちごマドレーヌ ソフト:いちごケーキ、ミキサー:いちごゼリー	手作りコーヒゼリー(ホイップクリーム添え) ソフト:ミキサー:手作りコーヒゼリー(〃)	手作りあんシュー(栗あん)・牛乳 ソフト:ミキサー:パインゼリー・牛乳	手作りきなこシフォンカップケーキ ソフト:きなこケーキ、ミキサー:きなこゼリー	ヨーグルト ソフト・ミキサー:ヨーグルト
	エネルギー:87kcal 蛋白:1.2g 脂質:3.7g 食塩:0.12g	エネルギー:52kcal 蛋白:1.4g 脂質:1.6g 食塩:0.26g	エネルギー:165kcal 蛋白:2.0g 脂質:10.4g 食塩:0.15g	エネルギー:50kcal 蛋白:0.2g 脂質:1.4g 食塩:0.01g	エネルギー:193kcal 蛋白:6.9g 脂質:9.8g 食塩:0.25g	エネルギー:74kcal 蛋白:1.8g 脂質:4.6g 食塩:0.08g	エネルギー:39kcal 蛋白:3.4g 脂質:0.8g 食塩:0.09g
夕	御飯 白身魚の揚げ物(レモンタルソース) 白菜と鶏肉の塩煮 大根と大根葉の和え物 味噌汁(豆腐)いりこ風味	御飯 白身魚の生姜煮 小松菜と焼き豚の炒め物 カリフラワーのバジルドレサラダ 味噌汁(絹揚げ・大根)	御飯 鶏肉の香味焼き れんこんとちくわの炒め生酢 チンゲン菜とえのきのわさび和え 豚汁(豚肉・玉ねぎ・人参)	御飯 麻婆なす いかふくさ焼き とろろの梅かつお和え 味噌汁(大根・しめじ)いりこ風味	御飯 さわらの魚田(田楽味噌) 大根と豚肉の煮物 ブロッコリーのレモンドレ和え すまし汁(玉ねぎ・かまぼこ)	御飯 豚肉の塩ダレ炒め かぼちゃの含め煮 味噌汁(あさり・油揚げ)麦白味噌仕立て ヨーグルト(はちみつソース)	御飯 干草蒸し 大豆煮 キャベツとコーンのピーナツドレサラダ 味噌汁(大根・大根葉)白味噌仕立て
	エネルギー:559kcal 蛋白:25.5g 脂質:22.0g 食塩:2.00g	エネルギー:453kcal 蛋白:23.2g 脂質:11.0g 食塩:2.25g	エネルギー:490kcal 蛋白:19.0g 脂質:14.9g 食塩:1.86g	エネルギー:520kcal 蛋白:17.1g 脂質:18.4g 食塩:2.19g	エネルギー:491kcal 蛋白:24.2g 脂質:14.4g 食塩:2.02g	エネルギー:603kcal 蛋白:23.6g 脂質:21.6g 食塩:1.73g	エネルギー:512kcal 蛋白:21.1g 脂質:12.8g 食塩:2.68g
計	エネルギー:1505kcal 蛋白:59.4g 脂質:50.8g 食塩:7.10g	エネルギー:1467kcal 蛋白:60.4g 脂質:40.0g 食塩:6.08g	エネルギー:1577kcal 蛋白:53.1g 脂質:54.3g 食塩:5.43g	エネルギー:1490kcal 蛋白:53.1g 脂質:40.5g 食塩:6.56g	エネルギー:1618kcal 蛋白:57.6g 脂質:52.4g 食塩:6.55g	エネルギー:1475kcal 蛋白:65.9g 脂質:48.3g 食塩:5.42g	エネルギー:1454kcal 蛋白:59.0g 脂質:37.3g 食塩:6.67g



8月22日(木)夕食  
『麻婆なす』



麻婆なすと言えば中華料理のイメージがありますが、実は中華料理の「魚香茄子(ユイシャンチェズ)」という料理を日本人向けにアレンジされたものと言われています。この時期旬を迎えるなすを使ったナリコマオリジナルのマイルドな辛さの麻婆なすをご賞味下さい。



常食(御飯食) 献立だより 2024年8月 ◇⑤◇



曜日 日付	月 26	火 27	水 28	木 29	金 30	土 31	日
朝A	御飯 かに玉 しろなとなめこのお浸し 味噌汁(玉ねぎ・ごぼう) E:322kcal 蛋白:8.6g 脂質:5.2g 食塩:1.47g	御飯 メヌケの焼き浸し いんげんのバジルドレサラダ 味噌汁(白菜・人参) E:378kcal 蛋白:16.4g 脂質:9.0g 食塩:1.25g	御飯 プレーンオムレツ(コンソメソース) 大根とコーンの大葉ドレサラダ 味噌汁(玉ねぎ・小松菜) E:342kcal 蛋白:10.0g 脂質:3.7g 食塩:1.90g	御飯 白身魚の厚揚げの煮物 ブロッコリーの白ごま和え 味噌汁(絹揚げ・大根葉) E:394kcal 蛋白:13.7g 脂質:8.9g 食塩:1.58g	御飯 オレンジチキン アスパラの香味ドレサラダ 味噌汁(人参・しいたけ) E:372kcal 蛋白:12.0g 脂質:8.7g 食塩:1.30g	御飯 玉子焼き しろなの麦味噌和え 味噌汁(白菜・玉ねぎ) E:363kcal 蛋白:11.1g 脂質:7.7g 食塩:1.30g	
	御飯 シロネダラの香草パン粉焼き(野菜ソース) れんこんと平天の煮物 マカロニサラダ 味噌汁(もやし・油揚げ) E:521kcal 蛋白:23.8g 脂質:14.8g 食塩:2.34g	御飯 鶏肉の豆鼓蒸し 高野豆腐のサイコロ煮 味噌かきたま汁 いりこ風味 フルーツ(洋なし缶・パイン缶) E:539kcal 蛋白:23.9g 脂質:16.2g 食塩:2.31g	御飯 ハンバーグ(ドミソース) 金平ごぼう コールスローサラダ 味噌汁(おくら・花麩) E:555kcal 蛋白:15.0g 脂質:19.4g 食塩:2.82g	ぶっかけうどん 大根と鶏肉の炒め物 ポテトサラダ E:458kcal 蛋白:14.3g 脂質:13.9g 食塩:2.65g	ハヤシライス 大豆とキャベツのじゃこ炒め ぶどう E:542kcal 蛋白:18.5g 脂質:19.5g 食塩:2.07g	御飯 チーズメンチカツ/エビフライ(マスタードタルタルソース) ひじきとかんぴょうの煮物 大根といんげんの和え物 味噌汁(ごぼう・白ねぎ) E:621kcal 蛋白:15.8g 脂質:23.0g 食塩:3.12g	
お	手作りミルクまんじゅう(抹茶あん) ソフト・ミキサー:梅ゼリー E:133kcal 蛋白:3.2g 脂質:2.1g 食塩:0.05g	ヨーグルト ソフト・ミキサー:ヨーグルト E:39kcal 蛋白:3.4g 脂質:0.8g 食塩:0.09g	杏仁ムース ソフト・ミキサー:杏仁ムース E:81kcal 蛋白:1.4g 脂質:1.6g 食塩:0.32g	手作りパンナコッタ(ヨーグルト風味) ソフト・ミキサー:手作りパンナコッタ(〃) E:81kcal 蛋白:1.4g 脂質:1.6g 食塩:0.32g	手作りパウンドケーキ・牛乳 ソフト:プレーンケーキ・牛乳、ミキサー:メロンゼリー・牛乳 E:266kcal 蛋白:7.2g 脂質:17.1g 食塩:0.50g	手作り黒糖まんじゅう(白あん) ソフト・ミキサー:いちごゼリー(ホイップクリーム添え) E:127kcal 蛋白:0.8g 脂質:0.3g 食塩:0.09g	
	御飯 豚肉と大根の利休煮 やっこ(醤油) ブロッコリーとちりめんのピリ辛和え すまし汁(キャベツ・しいたけ) E:554kcal 蛋白:26.1g 脂質:20.9g 食塩:2.62g	御飯 三色稲荷の炊き合わせ キャベツと豚肉の炒め物 胡瓜とちくわのごま酢和え 味噌汁(白ねぎ・わかめ) E:494kcal 蛋白:19.1g 脂質:14.7g 食塩:2.97g	御飯 焼さばの南蛮漬け 冬瓜の炒め煮 もやしといんげんの麴ナムル和え 赤だし(じゃがいも・しめじ) E:543kcal 蛋白:21.3g 脂質:21.1g 食塩:2.68g	御飯 肉団子の野菜あんかけ 筍と豚肉の炒り煮 玉子豆腐 味噌汁(あさり・わかめ)いりこ風味 E:575kcal 蛋白:22.3g 脂質:23.2g 食塩:3.06g	御飯 いわしの生姜煮 もやしと鶏肉の炒め物 カリフラワーとコーンのパンパントレサラダ 味噌汁(豆腐)白味噌仕立て E:494kcal 蛋白:23.0g 脂質:15.2g 食塩:2.08g	御飯 白身魚の煮付け ふかしじゃがいも(ウイナー) 味噌汁(ほうれん草・もやし) フルーツ(洋なし缶・黄桃缶) E:480kcal 蛋白:21.9g 脂質:9.6g 食塩:2.14g	
計	E:1530kcal 蛋白:61.7g 脂質:43.0g 食塩:6.48g	E:1450kcal 蛋白:62.8g 脂質:40.7g 食塩:6.62g	E:1521kcal 蛋白:47.7g 脂質:45.8g 食塩:7.72g	E:1508kcal 蛋白:51.2g 脂質:48.0g 食塩:7.35g	E:1674kcal 蛋白:60.7g 脂質:60.5g 食塩:5.95g	E:1591kcal 蛋白:49.6g 脂質:40.6g 食塩:6.65g	

