



食事献立表



とび健康センター

8月17日 (月)				8月18日 (火)				8月19日 (水)				8月20日 (木)				8月21日 (金)				8月22日 (土)			
ご飯 (B)				ご飯				ご飯				ご飯				ご飯				ご飯			
味噌汁				味噌汁				味噌汁				すまし汁				味噌汁				すまし汁			
A 親子丼				A 豚肉のオイスター炒め				A 豚肉の韓国風炒め				A 肉団子の酢豚風				A 豚の生姜炒め				A 鶏肉のごま醤油焼き			
B 白身魚の塩麹煮				B いわしの梅しそ焼き				B 白身魚の辛子マヨネーズ焼き				B たらの西京焼き				B ホキの柚庵焼き				B あじの黄金焼き			
れんこん金平				糸こんにゃくの炒め物				三色金平				大根のそぼろ煮				かぼちゃ煮				里芋と人参のおかか煮			
シーザーサラダ				オクラときのこのサラダ				きのこのおろし和え				ごま和え				青梗菜のおかか和え				胡瓜の酢の物			
栄養成分		A	B	栄養成分		A	B	栄養成分		A	B	栄養成分		A	B	栄養成分		A	B	栄養成分		A	B
エネルギー (kcal)		549	388	エネルギー (kcal)		526	419	エネルギー (kcal)		523	426	エネルギー (kcal)		441	358	エネルギー (kcal)		509	343	エネルギー (kcal)		466	414
たんぱく (g)		23.0	18.0	たんぱく (g)		18.3	19.2	たんぱく (g)		18.2	18.6	たんぱく (g)		15.2	19.0	たんぱく (g)		18.0	18.2	たんぱく (g)		18.2	18.4
塩分 (g)		3.0	3.0	塩分 (g)		3.3	3.7	塩分 (g)		3.1	3.1	塩分 (g)		3.3	2.8	塩分 (g)		2.2	2.5	塩分 (g)		2.8	3.1
おやつ マスカットゼリー				おやつ りんごパイ				おやつ フルーチェ (メロン)				おやつ 黒ごまおやき				おやつ 小豆ムース				おやつ 梅まんじゅう			
8月24日 (月)				8月25日 (火)				8月26日 (水)				8月27日 (木)				8月28日 (金)				8月29日 (土)			
納涼祭				納涼祭				ご飯				ご飯				ご飯				ご飯			
海鮮焼きそば				焼きそば				味噌汁				中華スープ				すまし汁				わかめスープ			
いなり寿司				お好み焼き				A 鶏肉きのこソース				A 麻婆豆腐				A 鶏のから揚げ				A 豚肉とビーフンの炒め物			
焼き鳥				チキンナゲット				B 白身魚の竜田揚げ				B カレイの生姜焼き				B たらの煮つけ				B 白身魚の中華あんかけ			
コロッケ				ポテトフライ				切り昆布の煮物				五目煮				豆腐のゆず味噌田楽				ふろふき大根			
果物 (黄桃)				果物 (みかん)				おかか和え				白菜とひじきの和え物				焼き茄子の浸し				もやしナムル			
栄養成分				栄養成分				栄養成分		A	B	栄養成分		A	B	栄養成分		A	B	栄養成分		A	B
エネルギー (kcal)		453		エネルギー (kcal)		528		エネルギー (kcal)		456	479	エネルギー (kcal)		497	372	エネルギー (kcal)		575	384	エネルギー (kcal)		467	448
たんぱく (g)		13.5		たんぱく (g)		16.1		たんぱく (g)		18.8	18.9	たんぱく (g)		22.2	20.9	たんぱく (g)		22.8	21.9	たんぱく (g)		16.5	17.1
塩分 (g)		3.8		塩分 (g)		3.6		塩分 (g)		3.4	2.9	塩分 (g)		2.9	2.8	塩分 (g)		3.0	3.3	塩分 (g)		3.2	3.3
おやつ フリン				おやつ ほうじ茶フリン				おやつ ★選べるおやつ★				おやつ カステラ				おやつ 梅ゼリー				おやつ 黒糖まんじゅう			
8月31日 (月)																							
ご飯																							
味噌汁																							
A 豆腐の肉味噌がけ																							
B 白身魚の味噌漬焼き																							
さつま芋のレモン煮																							
塩昆布和え																							
栄養成分		A	B																				
エネルギー (kcal)		490	420																				
たんぱく (g)		19.8	17.8																				
塩分 (g)		2.8	2.2																				
おやつ ミルクまんじゅう																							