



# 献立表



|     | 8/26(月)  | 8/27(火)   | 8/28(水)  | 8/29(木)   | 8/30(金)  | 8/31(土)   | 9/1(日)   |
|-----|--|---|--|---|--|---|--|
| 朝   | 米飯<br>味噌汁(厚揚げ・舞茸)<br>切干大根の煮付け<br>牛乳<br>梅干し           | 米飯<br>味噌汁(茄子・油揚げ)<br>オクラと湯葉のオカカ和え<br>牛乳<br>明太風味ソース        | 米飯<br>味噌汁(南瓜・なめこ)<br>肉じゃが<br>牛乳<br>海苔ふりかけ      | 米飯<br>味噌汁(キャベツ・わかめ)<br>里芋の含め煮<br>牛乳<br>たまご風味ソース   | 米飯<br>味噌汁(豆腐・しめじ)<br>金平牛蒡<br>牛乳<br>たらこふりかけ             | 米飯<br>味噌汁(白菜・ブナピー)<br>南瓜の含め煮<br>牛乳<br>海苔佃煮              | 米飯<br>味噌汁(厚揚げ・もやし)<br>卵の花の炒り煮<br>牛乳<br>鮭ふりかけ                           |
| 昼   | 米飯ハーフ<br>冷やしすだちきしめん<br>牛肉すきやき<br>手作り黒糖水ようかん          | 米飯<br>コンソメスープ<br>鶏肉のマヨコーン焼き<br>マカロニのバジルソテー<br>キャベツのピーナツ和え | 米飯<br>味噌汁(里芋・葱)<br>白身魚の唐揚げ<br>ひじきの煮物<br>ピーチムース | 米飯【焼肉の日】<br>味噌汁(白菜・えのき)<br>焼肉風<br>青菜ソテー<br>トマト    | 米飯<br>清汁(花麩・葱)<br>白身魚の金山寺味噌焼き<br>さつま芋と昆布の煮物<br>白菜の沢庵和え | 夏野菜カレー<br>野菜コロッケ<br>野菜サラダ<br>野菜果物ゼリー<br>野菜を食べよう!        | 米飯【キウイの日】<br>わかめスープ<br>八宝菜<br>水餃子<br>ゴールドキウイ                           |
| 夕   | 米飯<br>清汁(玉麩・三つ葉)<br>豚肉のオイスター炒め<br>南瓜の煮物<br>小松菜のなめ茸和え | 米飯<br>清汁(切麩・貝割れ)<br>豚肉と里芋の味噌煮<br>紅白金平<br>オレンジ             | 米飯<br>清汁(厚揚げ・葱)<br>鶏肉のきのこソース<br>蕪の煮物<br>もずく    | 米飯<br>味噌汁(玉麩・葉大根)<br>鱈の煮付け<br>大根とピーマンの炒め物<br>パイン缶 | 米飯<br>味噌汁(玉葱・椎茸)<br>蒸し鶏のゴマダレかけ<br>枝豆がんもの煮物<br>メロンムース   | 米飯<br>味噌汁(さつま芋・えのき)<br>鱈の香味あんかけ<br>ほうれん草の煮浸し<br>もやしの酢の物 | 米飯<br>味噌汁(茄子・油揚げ)<br>鱈の胡麻風味焼き<br>長芋の磯辺炒め<br>★もやしと竹輪の磯辺炒め<br>キャベツの塩昆布和え |
| おやつ | やわらかおかき(砂糖醤油)  | ベルギーワッフル  | 水まんじゅう   | 2階…抹茶アイス<br>3階…チョコアイス                             | バウムクーヘン  | お楽しみ☺   | スイスロール(バニラ)  |

野菜の日…1983年に全国青果物商業協同組合連合会などが「もっと野菜のことを知ってほしい」「野菜を食べてほしい」という想いから制定した記念日です。  
野菜には食物繊維、ビタミン、ミネラルなどが豊富に含まれています。野菜にふくまれる食物繊維は糖分の吸収を穏やかにし、血糖値の急上昇を防ぎます。  
また、野菜に含まれる栄養素は体の調子を整えるだけでなく、循環器疾患やがんなどの生活習慣病を予防する働きがあるといわれています。

※都合により変更する場合があります  
★糖尿病食の方は小鉢が変更になります

