

# 献立表

	8/18(月)	8/19(火)	8/20(水)	8/21(木)	8/22(金)	8/23(土)	8/24(日)
朝	米飯 味噌汁(なす・葉大根) がんもの含め煮 牛乳 梅びしお	米飯 味噌汁(里芋・シメジ) 切干大根の煮付け 牛乳 味付けのり	米飯 味噌汁(ほうれん草・ナメコ) 五目きんぴら 牛乳 海苔ふりかけ	米飯 味噌汁(もやし・ワカメ) 卵の花の炒り煮 牛乳 たまご風味ソース	米飯 味噌汁(さつまいも・えのき) ひじき煮 牛乳 たらこふりかけ	米飯 味噌汁(南瓜・油揚げ) 筑前煮 牛乳 海苔佃煮	米飯 味噌汁(ほうれん草・舞茸) さつまいもの煮物 牛乳 鮭ふりかけ
昼	米飯 味噌汁(小松菜・エノキ) 海鮮ビーフン炒め 冬瓜の煮物 白桃缶	米飯ハーフ【麺の日】 冷やしすだちきしめん 豚バラとちくわの煮物 ミルクプリン	米飯 オニオンスープ 手作り白身フライ なすのソテー オレンジムース	米飯 コンソメスープ 鶏肉のマヨコーン焼き マカロニのバジルソテー インゲンのピーナツ和え	うなぎちらし寿司 清汁(切麩・三つ葉) たけのことふきの土佐煮 手作りイチゴババロア 	米飯 味噌汁(モヤシ・しいたけ) 鶏肉の二色天ぷら 里芋の煮物 バナナ	米飯 味噌汁(キャベツ・ワカメ) メバルの唐揚げ  高野豆腐煮 メロンムース
夕	米飯 味噌汁(玉麩・ワカメ) 鶏肉の柚子胡椒焼き 蓮根の甘辛煮 さつまいもサラダ	米飯 味噌汁(厚揚げ・ねぎ) 豚肉のオイスター炒め 南瓜の煮物 小松菜のなめ茸和え	米飯 味噌汁(大根・貝割れ) 豆腐ステーキ 肉味噌かけ ちくわの卵とじ 白菜の甘酢生姜和え	米飯 清汁(切麩・三つ葉) 豚肉と里芋の味噌煮 紅白きんぴら パイン缶	米飯 味噌汁(かぶ・ワカメ) 豚肉のチーズカレー焼き じゃが芋の煮物 キャベツサラダ	米飯 味噌汁(白菜・ブナピー) 鱈の煮付け 大根の旨煮 花野菜の胡麻和え	米飯 味噌汁(厚揚げ・ねぎ) 鶏肉のきのこソース かぶの煮物 長芋の梅おかか和え
おやつ	ムーンライトクッキー	蒸しまんじゅう	スーパーカップ	ベルギーワッフル	紅葉まんじゅう 	ぼたぼた焼き	バナナカステラ

すだちのここがスゴイ!!

すだちにはクエン酸がたっぷり含まれていて、むくみ予防や免疫力を上げる作用があります。抗酸化作用もあるため、美肌作りや疲労回復などの効果が期待できます。また、ポリフェノールが豊富に含まれているため、肥満予防や脂肪の吸収を抑えてくれます。

※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

