

献立表



この時期、南瓜の収穫時期真っただ中です。5年連続で日本一のジャンボカボチャを育てている千葉県鴨川市の総合交流ターミナル「みんなみの里」農場では、300キロを超える大物も含まれているそう。どう育てたらそれほど大きな南瓜ができるのか、不思議なものです。

※材料の入荷の都合により変更させて頂く場合もございますが、ご了承お願い致します。

| | 8/12 (日) | 8/13 (月) | 8/14 (火) | 8/15 (水) | 8/16 (木) | 8/17 (金) | 8/18 (土) |
|------------|---|---|---|---|---|---|---|
| 朝 | わかめ雑炊 鶏肉の炒め物 味噌汁 ヨーグルト | 食パン マカロニサラダ フルーツ寒天 牛乳 | 五目雑炊 青菜のたまごとじ 味噌汁 ヨーグルト | いちごジャムパン ツナのコンソメ煮 バナナ 牛乳 | 菜めし粥 じゃこ入り炒り卵 味噌汁 ヨーグルト | 食パン ポテトサラダ バナナ 牛乳 | あんパン 野菜のスープ煮 フルーツ寒天 牛乳 |
| エネルギー | 394 kcal | 517 kcal | 354 kcal | 449 kcal | 415 kcal | 583 kcal | 483 kcal |
| たんぱく質 | 14.7 g | 16.1 g | 12.5 g | 16.6 g | 16.2 g | 19.3 g | 15.1 g |
| 食塩相当量 | 2.8 g | 1.8 g | 2.4 g | 1.3 g | 3.3 g | 1.9 g | 1.2 g |
| 昼 | ご飯 さばのおろし煮 炒り豆腐 胡瓜の生姜酢和え | ご飯 筑前煮 ほうれん草の炒め物 なすの和え物 | ご飯 白身魚のレモン風味焼き 冬瓜の海老あんかけ おぐらの酢の物 | ご飯 麻婆豆腐 切干大根の煮物 パイン | ご飯 鮭の幽庵焼き 五目豆の煮物 小松菜のわさび和え | ご飯 ぎせい豆腐 すまし汁 きゅうりの酢の物 | 麦ご飯 鯖の味噌煮 ピーマンの炒め物 なめ茸豆腐 |
| エネルギー | 579 kcal | 538 kcal | 496 kcal | 534 kcal | 422 kcal | 447 kcal | 517 kcal |
| たんぱく質 | 24.2 g | 23.0 g | 21.4 g | 15.9 g | 25.3 g | 18.5 g | 24.0 g |
| 食塩相当量 | 2.5 g | 1.8 g | 2.0 g | 1.8 g | 2.0 g | 2.4 g | 2.4 g |
| 夕 | ご飯 豚肉の塩だれ炒め 里芋の青のりかけ しば漬 | ご飯 ホキの磯辺揚げ キャベツの炒り煮 もずくの酢の物 | ご飯 鶏肉の山椒焼き 南瓜の煮物 いんげんのごま和え | ご飯 たら照り焼き ひじきの煮物 ほうれん草のお浸し | ご飯 冷しゃぶのゴマダレがけ 蓮根の炒め物 卵豆腐 | ご飯 ホッケの塩焼き きのこ 青菜の炒め物 金時豆 | ご飯 厚揚げと肉団子の甘辛煮 じゃが芋の煮物 タルタルサラダ |
| エネルギー | 564 kcal | 413 kcal | 578 kcal | 409 kcal | 707 kcal | 474 kcal | 559 kcal |
| たんぱく質 | 14.1 g | 19.0 g | 20.1 g | 19.7 g | 19.3 g | 23.6 g | 18.9 g |
| 食塩相当量 | 1.8 g | 1.2 g | 1.8 g | 2.2 g | 2.2 g | 1.5 g | 1.8 g |
| おやつ | 玄米茶 抹茶サンド | 玄米茶、ヤクルト ホットケーキ | 玄米茶 人形焼き | 玄米茶、ヤクルト おかき | 玄米茶 アイスクリーム | 紅茶 あんずケーキ | 玄米茶 青りんごゼリー |
| エネルギー | 98 kcal | 87 kcal | 81 kcal | 118 kcal | 108 kcal | 120 kcal | 85 kcal |
| 合計 | エネルギー 1635 kcal たんぱく質 53.0 g 食塩相当量 7.1 g | エネルギー 1555 kcal たんぱく質 58.1 g 食塩相当量 4.8 g | エネルギー 1509 kcal たんぱく質 54.0 g 食塩相当量 6.2 g | エネルギー 1510 kcal たんぱく質 52.2 g 食塩相当量 5.3 g | エネルギー 1652 kcal たんぱく質 60.8 g 食塩相当量 7.5 g | エネルギー 1624 kcal たんぱく質 61.4 g 食塩相当量 5.8 g | エネルギー 1644 kcal たんぱく質 58.0 g 食塩相当量 5.4 g |
| 何の日? | 君が代記念日 | 左利きの日 | 専売特許の日 | いちこの日 | 月遅れ盆送り火 | パイナップルの日 | 米の日 |