

8月の献立

美味しいお食事をあなたにお届け。

2018年
8/1(水)～8/7(火)



ミニ知識

今日から
使える!

苦味が効く!?ゴーヤーの効果

ゴーヤーの特徴といえば苦味ですね。この苦味が苦手な方も多いと思いますが、この苦味は「モルデシン」という成分です。モルデシンは肝機能を高める作用があるといわれ、また胃腸を刺激して食欲を増進させる働きや血糖降下作用もあります。血液をサラサラしてくれる生活習慣病予防に効果的な成分です。

4 (土)

1日3食合計の摂取量

熱量	1619kcal
タンパク質	57.3g
脂質	42.9g
炭水化物	242.7g
塩分	7.9g

- 朝食 さつま芋の肉じゃが風
つみれのあんかけ/汁物/ご飯/牛乳
- 昼食 卵のレモネード・焼き/厚揚げの甘辛煮
菜の花のごま和え/汁物/ご飯
- 夕食 ハンバーグ・ポテト・法蓮草のきのこリゾット
マヨネーズサラダ/汁物/ご飯



昼食



夕食

1 (水)

1日3食合計の摂取量

熱量	1680kcal
タンパク質	57.4g
脂質	41.5g
炭水化物	261.6g
塩分	7.1g

- 朝食 プレーンオムレツ
ミートボールプレート/汁物/ご飯/牛乳
- 昼食 揚げ豆腐の黒酢あん/竹の子の土佐煮
白菜の和風和え/汁物/ご飯
- 夕食 豚肉のごま焼き/さつま芋の甘辛煮
切干大根の酢の物/汁物/ご飯



昼食



夕食

5 (日)

1日3食合計の摂取量

熱量	1621kcal
タンパク質	57.9g
脂質	41.4g
炭水化物	247.6g
塩分	7.8g

- 朝食 さば煮付け/豆乳がんもの煮物
汁物/ご飯/牛乳
- 昼食 豚肉の練り味噌かけ/大根の炒め煮
トマトのドレッシング和え/汁物/ご飯
- 夕食 蟹玉甘酢あんかけ/里芋と昆布巻の含め煮
オクラの中華和え/汁物/ご飯



昼食



夕食

2 (木)

1日3食合計の摂取量

熱量	1557kcal
タンパク質	63.8g
脂質	28.2g
炭水化物	251.0g
塩分	9.6g

- 朝食 ごぼう天/里芋と鶏肉の照り煮
汁物/ご飯/牛乳
- 昼食 とんこつラーメン/春巻
フルーツ杏仁/ご飯
- 夕食 メバルの味噌煮/ふきの煮物
青梗菜の生姜和え/汁物/ご飯



昼食



夕食

6 (月)

1日3食合計の摂取量

熱量	1691kcal
タンパク質	56.7g
脂質	47.7g
炭水化物	252.2g
塩分	7.5g

- 朝食 練り物と人参の煮物
高野の卵とじ/汁物/ご飯/牛乳
- 昼食 メンチカツ/リゼンと野菜のカレー
ポテトサラダ/汁物/ご飯
- 夕食 鮭のムニエル/白菜のボトフ
ブロッコリーの青じそ炒め/汁物/ご飯



昼食



夕食

3 (金)

1日3食合計の摂取量

熱量	1534kcal
タンパク質	58.7g
脂質	31.7g
炭水化物	246.7g
塩分	7.3g

- 朝食 厚焼玉子/蓮根のひじき煮
汁物/ご飯/牛乳
- 昼食 ビーフシチュー/野菜炒り卵
かりわーのごまドレッシング/ご飯
- 夕食 赤魚の粕漬/白菜とえびの中華煮
春雨の酢の物/汁物/ご飯



昼食



夕食

7 (火)

1日3食合計の摂取量

熱量	1771kcal
タンパク質	60.0g
脂質	53.3g
炭水化物	254.5g
塩分	7.9g

- 朝食 アジのみりん焼き
若竹煮/汁物/ご飯/牛乳
- 昼食 親子煮/椎茸と大豆のうま煮
さつま芋のオレンジ煮/汁物/ご飯
- 夕食 牛肉のソテー/高菜ビーフン
小松菜もろこしサラダ/汁物/ご飯



昼食



夕食

8月の献立

美味しいお食事をあなたにお届け。

2018年
8/8(水)～8/15(水)



8 (水)

1日3食合計の摂取量

熱量	1599kcal
タンパク質	57.9g
脂質	38.3g
炭水化物	246.9g
塩分	7.3g

朝食 ほうれん草オムレツ
ウインナープレート/汁物/ご飯/牛乳

昼食 メスケの味噌煮/里芋と豚肉の照り煮
ひじきの白和え/汁物/ご飯

夕食 カレー/ミニとんかつ
白菜の青じそ風味和え



昼食



夕食

9 (木)

1日3食合計の摂取量

熱量	1676kcal
タンパク質	59.3g
脂質	48.3g
炭水化物	242.8g
塩分	7.4g

朝食 きくらげ天の煮物
田舎煮/汁物/ご飯/牛乳

昼食 豚角煮/野菜の塩ダレ炒め
菜の花の中華風和え/汁物/ご飯

夕食 ホキのピカタ/ジャーマンポテト
エンドウのピーナツ/汁物/ご飯



昼食



夕食

10 (金)

1日3食合計の摂取量

熱量	1741kcal
タンパク質	62.2g
脂質	47.3g
炭水化物	256.7g
塩分	7.7g

朝食 五目だし巻き/蓮根豆そぼろ
汁物/ご飯/牛乳

昼食 牛肉と麩の煮物/大根の柚子味噌かけ
トマトのおかず和え/汁物/ご飯

夕食 鶏肉の黒酢あんかけ/茄子の揚げ浸し
さつま芋のごまマヨ/汁物/ご飯



昼食



夕食

11 (土/祝)

1日3食合計の摂取量

熱量	1694kcal
タンパク質	57.5g
脂質	49.4g
炭水化物	246.4g
塩分	7.8g

朝食 ミニデミハンバーグ
洋風切干大根煮/汁物/ご飯/牛乳

昼食 さばの生味噌煮/塩じゃこの卵とじ
ブロッコリーのお浸し/汁物/ご飯

夕食 豆腐ステーキのあんかけ/かぼちゃと里芋の煮物
オクラの中華和え/汁物/ご飯



昼食



夕食

12 (日)

1日3食合計の摂取量

熱量	1633kcal
タンパク質	57.2g
脂質	40.8g
炭水化物	254.6g
塩分	7.6g

朝食 いわしの香梅煮/干瓢と椎茸の佃煮風
汁物/ご飯/牛乳

昼食 豚肉のケチャップ焼き/ぜんまいの田舎煮
法蓮草の和風ツナ/汁物/ご飯

夕食 ざるそばセット/エビと茄子の天ぷら
焼き豚の酢の物



昼食



夕食

13 (月)

1日3食合計の摂取量

熱量	1662kcal
タンパク質	60.5g
脂質	46.1g
炭水化物	240.2g
塩分	7.8g

朝食 豆乳しんじょの煮物
じゃが芋のほくほく煮/汁物/ご飯/牛乳

昼食 塩焼き鳥/小松菜の煮浸し
大根と梅干し和え/汁物/ご飯

夕食 さんまの塩焼き/ふきのおかか煮
刻み昆布の酢の物/汁物/ご飯



昼食



夕食

14 (火)

1日3食合計の摂取量

熱量	1729kcal
タンパク質	55.2g
脂質	40.8g
炭水化物	277.0g
塩分	8.0g

朝食 がんもの煮付け/蓮根炒り煮
汁物/ご飯/牛乳

昼食 アジのあんかけ/里芋の煮付け
竹の子の酢味噌和え/汁物/ご飯

夕食 オムライス/フリッターの照り焼きソース
紅茶みかんゼリー/汁物



昼食



夕食

15 (水)

1日3食合計の摂取量

熱量	1656kcal
タンパク質	59.8g
脂質	45.5g
炭水化物	243.3g
塩分	8.0g

朝食 玉子ロール/ハムステーキプレート
汁物/ご飯/牛乳

昼食 若鶏の粕煮/高野豆腐の炊き合わせ
モロヘイヤとボン酢大根/汁物/ご飯

夕食 ハバーグ/トマトソース/キャベツとパセリのリゼ
かぼちゃレーズンサラダ/汁物/ご飯



昼食



夕食

8月の献立

美味しいお食事をあなたにお届け。

2018年
8/16(木)～8/23(木)



16 (木)

1日3食合計の摂取量

熱量	1602kcal
タンパク質	61.4g
脂質	40.7g
炭水化物	237.6g
塩分	7.1g

朝食 鶏だんご煮/厚揚げの卵とじ
汁物/ご飯/牛乳

昼食 豚肉と大根の煮物/焼肉と春雨の甘辛煮
白菜の生姜和え/汁物/ご飯

夕食 シルバーの梅かつお焼き/焼き豆腐のもろみ味噌
ハムサウザンサラダ/汁物/ご飯



昼食



夕食

20 (月)

1日3食合計の摂取量

熱量	1633kcal
タンパク質	59.0g
脂質	36.6g
炭水化物	257.1g
塩分	8.3g

朝食 肉詰いなり煮物
竹の子とふきの煮物/汁物/ご飯/牛乳

昼食 カレイの塩焼き/冬瓜の含め煮
法蓮草の酢味噌和え/汁物/ご飯

夕食 ホワイトカレー/里芋のバター醤油
りんごのコンポート



昼食



夕食

17 (金)

1日3食合計の摂取量

熱量	1721kcal
タンパク質	62.7g
脂質	42.9g
炭水化物	259.8g
塩分	7.6g

朝食 さば塩焼き/金平ごぼう
汁物/ご飯/牛乳

昼食 鶏肉の味噌かけ/刺身の野菜あんかけ
青梗菜としめじのお浸し/汁物/ご飯

夕食 ふわトロすき焼風/さつま芋の小倉煮
ブロッコリーの和風和え/汁物/ご飯



昼食



夕食

21 (火)

1日3食合計の摂取量

熱量	1738kcal
タンパク質	60.9g
脂質	47.6g
炭水化物	259.4g
塩分	9.5g

朝食 ロールキャベツ/じゃが芋のミルク煮
汁物/ご飯/牛乳

昼食 冷し中華セット/エビマヨ
大根のザーサイ和え

夕食 牛肉きのこ炒め/おふくろ豆
モロヘイヤのごま和え/汁物/ご飯



昼食



夕食

18 (土)

1日3食合計の摂取量

熱量	1695kcal
タンパク質	61.2g
脂質	50.1g
炭水化物	241.5g
塩分	8.0g

朝食 かんだし巻き/ひじきと高野の煮物
汁物/ご飯/牛乳

昼食 さわらの煮付け/茄子の田楽
菜の花の菜種和え/汁物/ご飯

夕食 鶏天ぷら/法蓮草の煮付け
めかぶの酢の物/汁物/ご飯



昼食



夕食

22 (水)

1日3食合計の摂取量

熱量	1619kcal
タンパク質	59.4g
脂質	38.8g
炭水化物	252.4g
塩分	8.0g

朝食 ツナオムレツ/ミートボールプレート
汁物/ご飯/牛乳

昼食 かぼちゃコロッケ/青梗菜のピリ辛炒め
蒸し鶏の和え物/汁物/ご飯

夕食 ぶりの照り煮/あさりと牛蒡の時雨煮
干瓢の中華和え/汁物/ご飯



昼食



夕食

19 (日)

1日3食合計の摂取量

熱量	1699kcal
タンパク質	58.2g
脂質	46.8g
炭水化物	252.6g
塩分	8.2g

朝食 紅生姜天の炊き合わせ
かぼちゃのいとこ煮/汁物/ご飯/牛乳

昼食 揚げ豆腐甘辛そぼろ/キャベツと鮎の卵とじ
白菜の中華風和え/汁物/ご飯

夕食 豚肉の味噌炒め/大根の洋風煮物
わかと竹の中華サラダ/汁物/ご飯



昼食



夕食

23 (木)

1日3食合計の摂取量

熱量	1747kcal
タンパク質	62.5g
脂質	48.6g
炭水化物	253.0g
塩分	6.7g

朝食 さんまの蒲焼/切干大根煮
汁物/ご飯/牛乳

昼食 鶏肉の南蛮漬け風/さつま芋の甘露煮
白菜とじゃこの和え物/汁物/ご飯

夕食 豚肉の塩がれ炒め/キャベツと竹輪の煮浸し
春雨の酢の物/汁物/ご飯



昼食



夕食

8月のお献立

美味しいお食事をあなたにお届け。

2018年
8/24(金)～8/31(金)



24 (金)

1日3食合計の摂取量

熱量	1619kcal
タンパク質	57.7g
脂質	40.0g
炭水化物	247.7g
塩分	8.0g

朝食 葱だし巻き/筑前煮
汁物/ご飯/牛乳

昼食 赤魚の煮付け/かぼちゃの煮物
わかしめじの和え物/汁物/ご飯

夕食 豆腐の野菜あんかけ/えび団子の炊き合わせ
ブロッコリーサラダ/汁物/ご飯



昼食



夕食

28 (火)

1日3食合計の摂取量

熱量	1720kcal
タンパク質	62.8g
脂質	45.3g
炭水化物	259.6g
塩分	7.6g

朝食 さわら西京焼き/南瓜の煮付け
汁物/ご飯/牛乳

昼食 豚肉の香味焼/ゴーヤチャンプル
酢ごぼう/汁物/ご飯

夕食 えびかつ/人参の炒め煮
菜の花の和風和え/汁物/ご飯



昼食



夕食

25 (土)

1日3食合計の摂取量

熱量	1624kcal
タンパク質	58.3g
脂質	43.1g
炭水化物	242.8g
塩分	7.5g

朝食 彩り豆腐と筍の煮物
はんぺんの含め煮/汁物/ご飯/牛乳

昼食 ハンバーグおろし/法蓮草のベコン
カリフラワーのミモザサラダ/汁物/ご飯

夕食 白身魚の塩焼き/山羊の短冊揚げ
山菜の白和え/汁物/ご飯



昼食



夕食

29 (水)

1日3食合計の摂取量

熱量	1716kcal
タンパク質	58.6g
脂質	52.6g
炭水化物	246.2g
塩分	7.9g

朝食 和風オムレツ/ウインナープレート
汁物/ご飯/牛乳

昼食 鶏だんご煮/白菜の炒め煮
マカロニハムサラダ/汁物/ご飯

夕食 さばのおろし煮/じゃがいもの豆そぼろ
ほうれん草と山クラゲ和え物/汁物/ご飯



昼食



夕食

26 (日)

1日3食合計の摂取量

熱量	1701kcal
タンパク質	58.5g
脂質	49.9g
炭水化物	245.7g
塩分	8.1g

朝食 練り物と舞茸の煮物
千草焼き/汁物/ご飯/牛乳

昼食 ポークカレー/茄子と椎茸そぼろ
スナッパ えんどうのサラダ

夕食 鶏肉のあんかけ/里芋と竹輪の煮物
キャベツの土佐和え/汁物/ご飯



昼食



夕食

30 (木)

1日3食合計の摂取量

熱量	1609kcal
タンパク質	57.4g
脂質	28.8g
炭水化物	270.9g
塩分	9.2g

朝食 がんもどきと椎茸の煮物
れんこん金平/汁物/ご飯/牛乳

昼食 メヌケの煮付け/里芋と豚肉の味噌煮
オクラの磯部和え/汁物/ご飯

夕食 ざるうどんセット/大豆とひじきの煮物
モロヘイヤと卵の和え物



昼食



夕食

27 (月)

1日3食合計の摂取量

熱量	1716kcal
タンパク質	60.0g
脂質	46.8g
炭水化物	252.9g
塩分	8.0g

朝食 大根のそぼろかけ
厚揚げの煮付け/汁物/ご飯/牛乳

昼食 たらこの韓国風照り煮/さつま芋天
青梗菜と揚げの和え物/汁物/ご飯

夕食 牛肉のオイスター炒め/ふきの炊き合わせ
小松菜の辛子味噌和え/汁物/ご飯



昼食



夕食

31 (金)

1日3食合計の摂取量

熱量	1659kcal
タンパク質	56.6g
脂質	49.4g
炭水化物	238.5g
塩分	7.1g

朝食 鶏肉のケチャップ焼
青梗菜とエノケンの汁物/汁物/牛乳

昼食 豚生姜焼き/さつま芋の肉じゃが風
白菜ゆかり和え/汁物/ご飯

夕食 和風ハンバーグ/豆腐のジャボネソース
キャベツサラダ/汁物/ご飯



昼食



夕食