

8月の献立表

にち 日	ようび 曜日	こんだてめい 献立名	ざいりょう 材料			エネルギー (Kcal)	えんぶん 塩分 (g)
			ちにく 血や肉になる	からたせようし 体の調子を整える	エネルギー源になる		
1	か 火	ごはん さけ 鮭のちゃんちゃん焼き もやしと小松菜の和え物 みそ汁	みそ さけ 味噌、鮭 ちりめんじゃこ みそ あぶらあ 味噌、油揚げ	たま しめじ、玉ねぎ、キャベツ、ピーマン にんにく、ブロッコリー こまつな にんじん 小松菜、人参、もやし だいこん にんじん 大根、人参、ねぎ	こめ おおむぎ 米、大麦 さんおんとう 三温糖、バター さんおんとう 三温糖	525	3.5
2	すい 水	ごはん おきつね春巻き ひじき入り中華風 酢の物 野菜スープ	あぶらあ ふたにく 油揚げ、豚肉 ちりめんじゃこ	にんじんしいたけ 人参、椎茸、もやし、キャベツ、トマト きゅうり にんじん 胡瓜、コーン、人参、ひじき しろ はくさいにんじん 白ねぎ、白菜、人参、しめじ	こめ おおむぎ 米、大麦 さんおんとう 三温糖、オリーブオイル さんおんとう あぶら マロニー、三温糖、ごま油	570	2.8
3	も 木	ごはん タラの野菜あんかけ 大豆とチキンの和風サラダ すまし汁	たら だいずとりにく 大豆、鶏肉 あぶらあ 油揚げ	にんじん たま しいたけ 人参、いんげん、玉ねぎ、椎茸、キャベツ、オレンジ きゅうり にんじん 胡瓜、レタス、人参 まいたけたま みすな 舞茸、玉ねぎ、水菜	こめ おおむぎ 米、大麦 かたくりこ あぶら 片栗粉、油	539	2.5
4	きん 金	ごはん 豚肉の竜田揚げ きりほしだいこん かあ 切干大根のゆず香和え みそ汁	ふたにく 豚肉 みそ 味噌	しょうが 生姜、キャベツ、パプリカ、ブロッコリー きゅうりきりほしだいこん 胡瓜、切干大根 なす にんじん オクラ、茄子、人参	こめ おおむぎ 米、大麦 かたくりこ あぶら 片栗粉、油 さんおんとう 三温糖	569	1.4
5	ど 土						
6	にち 日						
7	げつ 月	ごはん さわらゆうあんや 鱈の幽庵焼き こうやどうふ たまご 高野豆腐の卵とじ みそ汁	さわら 鱈 こうやどうふ たまご 高野豆腐、卵 みそ 味噌	ゆず 柚子、もやし、りんご にんじん 人参、きぬさや だいこん 大根、ごぼう、エリンギ、ねぎ	こめ おおむぎ 米、大麦 かたくりこさんおんとう 片栗粉、三温糖	581	4
8	か 火	ビーフカレー マセドアンサラダ ヨーグルト	きゅうにく 牛肉 だいず チーズ 大豆、チーズ ヨーグルト	たま にんじん 玉ねぎ、人参、しめじ、ブロッコリー こんにやく きゅうり にんじん 胡瓜、キャベツ、人参	こめ おおむぎ 米、大麦 じゃがいも、米、大麦	786	3
9	すい 水	ごはん いわし や 鰯のかば焼き とうがん しょうが 冬瓜の煮物 わかめスープ	いわし 鰯 とうふ 豆腐	キャベツ、レタス、トマト とうがん しょうが 冬瓜、生姜 たま 玉ねぎ、わかめ、ねぎ	こめ おおむぎ 米、大麦 かたくりこさんおんとう あぶら 片栗粉、三温糖、油 かたくりこさんおんとう 片栗粉、三温糖 あぶら ごま、ごま油	515	2.2
10	も 木	とうもろこしごはん さば しおや 鯖の塩焼き キャベツとえのきのごま和え みそ汁	さば 鯖 みそ 味噌	とうもろこし にんじん もやし、人参、オレンジ キャベツ、えのき、人参 たま にんじん みすな 玉ねぎ、人参、水菜	こめ おおむぎ 米、大麦 さんおんとう ごま、三温糖 じゃがいも	522	3.2
11	きん 金						
12	ど 土						
13	にち 日						
14	げつ 月						
15	か 火						
16	すい 水	ごはん あつあ にくい から 厚揚げの肉入りピリ辛あんかけ だいず (大豆ミート) はくさい こまつな すあ 白菜と小松菜のごま酢和え みそ汁	あつあ だいず きゅうにく 厚揚げ、大豆ミート、牛肉 みそ 味噌	こまつな たま にんじん はくさい 小松菜、玉ねぎ、人参、白菜、キャベツ はくさいこまつな にんじん 白菜、小松菜、人参 たま かぼちゃ 玉ねぎ、南瓜、えのき、ねぎ	こめ おおむぎ 米、大麦 かたくりこさんおんとう 片栗粉、三温糖 さんおんとう ごま、三温糖	707	3.4
17	も 木	ごはん しろみざかな 白身魚のフライ まめ 豆のサラダ けんちん汁	メルルーサ、卵 だいず ちりめんじゃこ 大豆、ちりめんじゃこ とうふ 豆腐	たま 玉ねぎ、レモン、キャベツ、ブロッコリー きゅうり みすなにんじん 胡瓜、レタス、水菜、人参 だいこん にんじん しいたけ 大根、人参、椎茸、ねぎ	こめ おおむぎ 米、大麦 こむぎこ あぶら 小麦粉、パン粉、油 かたくりこ さつまいも、片栗粉	616	1.6
18	きん 金	ごはん ふたにく しょうが 豚肉とじゃがいもの煮物 オクラの梅風味 みそ汁	ふたにく 豚肉 みそ あつあ 味噌、厚揚げ	たま にんじん しらたき 玉ねぎ、人参、いんげん、白滝 オクラ、ブロッコリー、梅干し なす さいにんじん 茄子、チンゲン菜、人参	こめ おおむぎ 米、大麦 さんおんとう じゃがいも、三温糖 さんおんとう 三温糖	515	3.2
19	ど 土						

20	にち日							
21	げつ月	ごはん さわらうめ 鯖の梅みりん焼き つつるさっぱり和え みそ汁	さわら 鯖 みそ 味噌	うめほ 梅干し,もやし,人参,りんご きゅうりにんじん 胡瓜,人参 たま 玉ねぎ,ほうれん草,人参	こめ おおむぎ 米,大麦 さんおんとう 三温糖 マロニー,さんおんとう 三温糖 じゃがいも	528	2.5	
22	か火	ごはん とりにく 鶏肉のから揚げ ツナとチンゲン菜の炒め物 とうにゅう 豆乳みそ汁	とりにくたまご 鶏肉,卵 ツナ 缶 みそ とうにゅう 味噌,豆乳	しょうが にんにく,生姜,キャベツ,レタス,トマト チンゲン菜,コーン はくさいにんじん 白菜,人参,ねぎ	こめ おおむぎ 米,大麦 かたくりこあぶら 片栗粉,油 あぶら 油 さつまいも	707	2.5	
23	すい水	れいめん 冷麺 だいがくいも 大芋芋 うめ 梅ゼリー	たまご 卵 かんてん 寒天	きゅうり 胡瓜,トマト,オクラ,椎茸 うめ 梅ジュース	ちゅうつかめんさんおんとう 中華麺,三温糖 さんおんとうあぶら さんおんとう,油 さつまいも	578	3.8	
24	もく木	ごはん さば みそに 鯖の味噌煮 だいこんしおこんぶ 大根の塩昆布和え すまし汁	みそさば 味噌,鯖	しょうが 生姜,もやし,りんご だいこんしおこんぶ 大根,人参,塩昆布 たま 玉ねぎ,しめじ,人参,ねぎ	こめ おおむぎ 米,大麦 さんおんとう 三温糖 ふ 麩	537	3	
25	きん金	ごはん ししゃものマリネ なす からしあ 茄子の辛子和え とんじる 豚汁	ししゃも みそぶたにく 味噌,豚肉	たま 玉ねぎ,パプリカ,ピーマン,キャベツ,りんご なす 茄子 たま だいこん 人参,にんじん 玉ねぎ,大根,もやし,人参,こんにやく,ねぎ	こめ おおむぎ 米,大麦 かたくりこさんおんとうあぶら 片栗粉,三温糖,油 さんおんとう さんおんとう 三温糖	550	2.7	
26	ど十							
27	にち日							
28	げつ月	ごはん あかう 赤魚のあずま煮 ひじきの白和え こもじる 五目汁	あかうたまご 赤魚,卵 みそとうふ 味噌,豆腐 とりにく 鶏肉	もやし,かいわれ ひじき,人参,きぬさや,こんにやく たま 玉ねぎ,キャベツ,ねぎ,えのき	こめ おおむぎ 米,大麦 かたくりこさんおんとうあぶら 片栗粉,三温糖,油 さんおんとう ごま,三温糖	553	2	
29	か火	ごはん とり しょうがや 鶏の生姜焼き おからの骨太サラダ とうがん ちゅうか 冬瓜の中華スープ	みそとりにく 味噌,鶏肉 おから,チーズ	たま にんじんしょうが 玉ねぎ,人参,生姜,キャベツ,りんご パプリカ,しめじ,コーン とうがん にんじん 冬瓜,人参,ねぎ	こめ おおむぎ 米,大麦 さんおんとうあぶら さんおんとう,油 三温糖,油 マロニー,ごま油	618	2.9	
30	すい水	ごはん さけ こうみや 鮭の香味焼き キャベツのコールスロー のっぺい汁	みそさけ 味噌,鮭 とりにく 鶏肉	もやし,パプリカ,ブロッコリー キャベツ,レタス,胡瓜,もやし,人参 だいこん にんじんしいたけ 大根,人参,椎茸,ねぎ	こめ おおむぎ 米,大麦 さんおんとう さんおんとう,ごま 三温糖,ごま さつまいも,かたくりこ 片栗粉	513	2.6	
31	もく木	いなり寿司 ブロッコリーのごま和え あか 赤だし チーズ	ちりめんじゃこ みそとうふ 味噌,豆腐 チーズ	にんじんしいたけ 人参,椎茸,いなりあげ,こんにやく ブロッコリー,キャベツ,人参 だいこん 大根,ねぎ	こめ おおむぎ 米,大麦 さんおんとう ごま,三温糖	580	3.6	

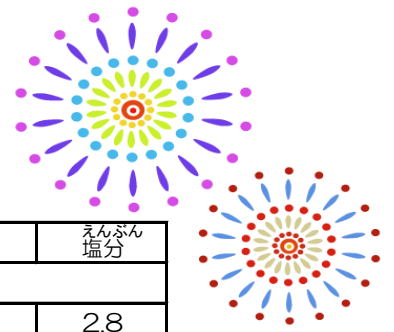
☆メニューを変更する場合がありますが、ご了承ください。

☆**太字** の料理は丹波篠山で当法人が栽培する野菜や加工品を使用しています。

☆**太字** の料理は「健康レシピ集～カルシウム編～」に掲載されているレシピです。

☆今月の使用している旬の食材は、オクラ、ピーマン、胡瓜、パプリカです。

☆契約農家より直接仕入れた、低農薬のお米を使用しています。



	エネルギー	たんぱく質	脂肪	たんすいかぶつ 炭水化物	えんぶん 塩分
	(kcal)	(g)			
1ヶ月平均値	574	26.5	18.1	83.5	2.8
※基準値	671	18.3	18.6	104.0	2.7

※基準値は「日本人の食事摂取基準」をもとにしていますが、個人に合わせた食事量を提供しています。