

## 週間予定献立表

	8月1日(日)	8月2日(月)	8月3日(火)	8月4日(水)	8月5日(木)	8月6日(金)	8月7日(土)
朝食	ごはん みそ汁 いわしの梅煮 五目炒め 漬物 牛乳	ごはん みそ汁 ウインナー 高野豆腐の白だし煮 果物 牛乳	ごはん みそ汁 厚焼き卵 ひじきの煮物 ふりかけ 牛乳	ごはん みそ汁 納豆 白菜と人参の白だし煮 フルーツ缶 牛乳	ごはん みそ汁 ミニハンバーグ カリフラワーのソテー フルーツ缶 牛乳	ごはん みそ汁 えび団子の甘酢あん 小松菜の蟹あんかけ 昆布佃煮 牛乳	ごはん みそ汁 目玉焼き スナップエンドウのソテー フルーツ缶 牛乳
昼食	ごはん みそ汁 メバルの幽庵焼き きのこの醤油炒め めかぶ・杏仁豆腐	ごはん みそ汁 麻婆豆腐 シューマイ 春雨サラダ・果物	ミートソースパスタ コンソメスープ さつまいものレモン煮 フレンチサラダ オレンジゼリー	ごはん みそ汁 照り焼きチキン ふろふき大根 小松菜の胡麻和え	ごはん みそ汁 赤魚のみりん焼き がんもの含め煮 もやしの海苔和え	ごはん みそ汁 豚バラ大根 南瓜の甘煮 キャベツの塩昆布和え・漬物	七夕メニュー フルーツインゼリー そうめん 夏野菜の生姜和え おくらのおろし和え
夕食	ごはん みそ汁 豚肉のみそ炒め スナップエンドウのソテー ポテトサラダ	ごはん みそ汁 鶏肉のゆかりマヨ焼き アスパラのソテー ブロッコリーのおかか和え	ごはん みそ汁 豚肉の塩だれ炒め 筑前煮 菜の花の辛し和え	ごはん みそ汁 たらの梅焼き 揚げ茄子の煮びたし ほうれん草の桜えび和え	ごはん ○ みそ汁 チキンカツ ブロッコリーのソテー オイマヨ和え・ヨーグルト	ごはん みそ汁 さわらの西京焼き 卵の花 白菜のゆかり和え	ごはん コンソメスープ 鶏肉のレモンペッパー焼き もやしのソテー 南瓜サラダ

※一部メニューの変更となる場合がございます。

### ◇週間献立表

エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
1547 kcal	63.0 g	43.1 g	9.8 g

### ◇今週の一言

今週から8月ですね。8月7日は「立秋」で、暦上では秋になります。  
「秋」とはいいつつまだまだ暑い日が続きます。体調を崩さないよう、  
しっかりと水分を補給しましょう^^  
また、8月7日は1ヶ月遅れの「七夕」でもあります。  
北海道の七夕は7月ではなく8月に行うのが一般的で、  
各地で「ろうそくもらい」が行われます。

