

健康バランス食 献立表																												※調理(味付け)・加工(カット)していないものに★印をつけています。※当日の21時までにお召し上がりください。【今週分】																											
8月12日(月)								8月13日(火)								8月14日(水)								8月15日(木)								8月16日(金)																							
オムレツ〜トマトソースがけ								八宝菜								仙台麩入り肉じゃが								マスの香草焼き								ホタテシチュー																							
ピーマンと豚肉炒め								厚揚げの含め煮								ひじき煮								炒り鶏								照り焼き鶏つくね																							
枝豆腐								ポテコロサラダ								イワシの梅煮								かにかまと玉ねぎのサラダ								白菜となめ茸の煮和え																							
白菜の甘酢和え								もやしの中華和え								きゅうりなます								ほうれん草のお浸し								わかめときゅうりの酢の物																							
★漬物								★昆布巻								★豆昆布佃煮								★漬物								★ザーサイ																							
ごはん(利用者のみ)								ごはん(利用者のみ)								ごはん(利用者のみ)								わかめごはん(利用者のみ)								ごはん(利用者のみ)																							
アレルギー								アレルギー								アレルギー								アレルギー								アレルギー																							
卵	乳	小麦	そば	落花生	えび	かに		卵	乳	小麦	そば	落花生	えび	かに		卵	乳	小麦	そば	落花生	えび	かに		卵	乳	小麦	そば	落花生	えび	かに		卵	乳	小麦	そば	落花生	えび	かに																	
○	○	○						○	○	○				○		○	○	○					○	○	○						○	○	○																						
エネルギー 241 kcal								エネルギー 245 kcal								エネルギー 263 kcal								エネルギー 266 kcal								エネルギー 241 kcal																							
タンパク質 14.1 g								タンパク質 13.6 g								タンパク質 16.1 g								タンパク質 21.5 g								タンパク質 13.4 g																							
脂質 11.3 g								脂質 11.8 g								脂質 10.6 g								脂質 8.1 g								脂質 7.8 g																							
炭水化物 21.4 g								炭水化物 23.3 g								炭水化物 23.8 g								炭水化物 26.2 g								炭水化物 30.1 g																							
食塩相当量 2.4 g								食塩相当量 2.3 g								食塩相当量 1.4 g								食塩相当量 1.9 g								食塩相当量 2.3 g																							

健康バランス食 献立表														※お浸しなどは調味料を加えていません。お好みの調味料で味付けしてください。														【翌週分】						
8月19 日(月)							8月20日(火)							8月21日(水)							8月22日(木)							8月23日(金)						
タラのねぎソースがけ							キッシュ風							親子丼風煮							アジの田楽							チキンのレモン揚げ						
昆布炒め							春雨炒め							いんげん炒め							竹の子の含め煮							キャベツ炒め						
かぼちゃサラダ							大豆の煮物							白菜の酢の物							金平ごぼう							長芋のお浸し						
小松菜の和え物							きゅうりのさっぱり和え							青菜の胡麻味噌和え							味噌マヨネーズサラダ							なすのだし割り						
★甘酢生姜							★漬物							津軽和え							★昆布佃煮							★漬物						
生姜ごはん(利用者のみ)							ごはん(利用者のみ)							ごはん(利用者のみ)							ごはん(利用者のみ)							ごはん(利用者のみ)						
アレルギー							アレルギー							アレルギー							アレルギー							アレルギー						
卵	乳	小麦	そば	落花生	えび	かに	卵	乳	小麦	そば	落花生	えび	かに	卵	乳	小麦	そば	落花生	えび	かに	卵	乳	小麦	そば	落花生	えび	かに	卵	乳	小麦	そば	落花生	えび	かに
○	○	○					○	○	○					○	○	○					○	○	○					○	○	○				○
エネルギー 263 kcal							エネルギー 269 kcal							エネルギー 248 kcal							エネルギー 257 kcal							エネルギー 253 kcal						
タンパク質 13 g							タンパク質 12.2 g							タンパク質 19.9 g							タンパク質 17.6 g							タンパク質 17.8 g						
脂質 11.6 g							脂質 12.6 g							脂質 9 g							脂質 6.9 g							脂質 8.4 g						
炭水化物 25.7 g							炭水化物 28.3 g							炭水化物 21.9 g							炭水化物 34.6 g							炭水化物 25.8 g						
食塩相当量 2.3 g							食塩相当量 2.2 g							食塩相当量 2.1 g							食塩相当量 2.4 g							食塩相当量 1.9 g						

* 献立表のエネルギーにごはんは含まれていません。月曜日～金曜日のごはんのエネルギーは320kcalです。(ごはん利用者のみ)

＜献立について＞