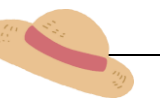
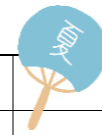


美しが丘地域ケアプラザ

2022年 8月献立表



月		火		水		木		金		土	
A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B
1		2		3		4		5		6	
夏野菜カレー 漬物 南瓜サラダ きのこのスープ ヨーグルト和え	ご飯 鮭のムニエル	三色丼 お茶福豆 揚げ出し豆腐 味噌汁 果物	ご飯 赤魚の粕漬け焼き	鶏肉の梅しそ焼き 蒸し鶏の野菜あんかけ 五目ひじき 味噌汁 果物	カレイの中華蒸し 豆腐シュウマイ コーンスープ 果物	八宝菜	アジフライ 磯和え 味噌汁 果物	鶏団子と大根の煮物	かじきの生姜焼き 大根のサラダ 味噌汁 果物	チンジャオロース	
549kcal	520kcal	659kcal	482kcal	448kcal	404kcal	470kcal	531kcal	492kcal	424kcal	433kcal	403kcal
塩分3.5	塩分2.0	塩分3.0	塩分1.8	塩分3.4	塩分2.7	塩分3.0	塩分3.3	塩分2.4	塩分2.4	塩分2.3	塩分2.8
8		9		10		11		12		13	
白身魚の蒲焼き なめ草和え 味噌汁 果物	ご飯 チキンカツ	枝豆ご飯 金目鯛の煮付け 茄子と豚肉の味噌炒め 清汁 果物	揚げ出し豆腐のエビあんかけ	牛肉の柳川風 ほうれん草のお浸し 味噌汁 果物	鯖の竜田揚げ ほうれん草のお浸し 味噌汁 果物	豚肉のごまだれ和え 金平ごぼう 清汁 果物	鮭の南蛮漬け	鯖の西京焼き 筑前煮 味噌汁 果物	揚げ鶏の葱ソースかけ	カレイの金山寺味噌焼き	カツ丼 つけもの 五色なます 清汁 果物
410kcal	441kcal	450kcal	540kcal	551kcal	514kcal	430kcal	466kcal	467kcal	499kcal	445kcal	543kcal
塩分2.1	塩分2.0	塩分2.5	塩分2.6	塩分2.3	塩分2.1	塩分2.3	塩分3.1	塩分1.7	塩分2.5	塩分2.1	塩分3.0
15		16		17		18		19		20	
鮭のちらし寿司 浅漬け 厚揚げの煮物 清汁 果物	ご飯 豚肉のしゃぶしゃぶ	鮭の梅しそ天ぷら 南瓜の煮物 味噌汁 果物	牛肉とごぼうの煮物	カレイのボン酢蒸し 冬瓜のエビあんかけ 中華スープ 果物	かに玉	海老フライ オクラと長芋の梅和え 味噌汁 果物	鶏肉のくるみ味噌焼き	カレイのおろし煮 じゃがいもの煮物 味噌汁 果物	ヒレカツ	チキンバーグ ピーナツ和え 味噌汁 果物	赤魚の揚げ煮
477kcal	487kcal	516kcal	515kcal	412kcal	489kcal	517kcal	420kcal	413kcal	489kcal	490kcal	463kcal
塩分2.7	塩分2.1	塩分2.0	塩分2.2	塩分3.0	塩分3.5	塩分1.9	塩分2.3	塩分2.5	塩分2.3	塩分2.6	塩分2.6
22		23		24		25		26		27	
親子煮 おろし酢和え 味噌汁 果物	ご飯 白身魚のフライ	和風つくね ナスの生姜和え 味噌汁 果物	カレイの南蛮漬け	金目鯛の酒蒸し 高野豆腐の煮物 味噌汁 果物	ポテトコロケ	鯖のカレー風味焼き 卵豆腐のカニあんかけ 味噌汁 果物	肉団子の酢豚風	牛丼 漬物 トマトサラダ 味噌汁 果物	鮭の照り焼き	タラの香草フライ ハムのマリネ風 コンソメスープ 果物	鶏肉のトマト煮
457kcal	519kcal	483kcal	458kcal	446kcal	639kcal	490kcal	543kcal	490kcal	424kcal	441kcal	450kcal
塩分2.7	塩分2.6	塩分2.5	塩分2.9	塩分2.3	塩分2.6	塩分2.8	塩分2.8	塩分3.1	塩分2.4	塩分3.2	塩分3.3
29		30		31		【夏の風物詩 … 風鈴 … 】 最近は見かけることが少なくなりましたが、チリンチリンとう風鈴の音は涼を運んでくれる気がします。風鈴は、昔厄除けや魔除けとして使われお寺の軒の四隅に吊り下げられた青銅の風鐸（ふうたく）がはじまりだとか。あの清らかな音が聞こえるところでは災いが起こらないといわれていたそうです。風鈴の魅力は、なんととっても弱い風で奏でられる繊細で優しい音色。そして短冊の揺れによって、目に見えない風を見ることができ、この2つの効果で暑い夏に涼をとるという意味も込めて夏の風物詩といわれています。					
和風ハンバーグ ひじきの煮物 味噌汁 果物	ご飯 鮭の南蛮漬け	鯖の生姜醤油焼き 冬瓜の煮物 味噌汁 果物	鶏肉のから揚げ甘酢かけ	ナスのはさみ揚げ 煮浸し 味噌汁 果物	鮭の粕漬け焼き						
509kcal	490kcal	425kcal	456kcal	576kcal	411kcal						
塩分3.0	塩分3.5	塩分2.6	塩分2.6	塩分3.5	塩分2.3						

