

ほがらか献立表

8月3日(月)	8月4日(火)	8月5日(水)	8月6日(木)	8月7日(金)
チキンステーキ 小松菜と厚揚げの煮びたし (小麦) いんげんのバター風味炒め (乳成分、小麦) マカロニサラダ (卵、乳成分、小麦) なすの生姜風味 (小麦) 豆の甘煮 	さばの塩焼き 山菜の煮物 (小麦) 野菜の白湯炒め (小麦) 豆腐のオクラあんかけ (小麦) カリフラワーのレモン甘酢和え (乳成分、小麦) きくらげの梅風味 (小麦)	豚肉と野菜のトマト風味炒め (卵、乳成分、小麦) 里芋の煮物 (小麦) もずくの酢の物 肉団子・ガーリックオニオンソース (卵、乳成分、小麦) かっぱ漬 (小麦) 	豚肉と野菜のみそ炒め (小麦) 笹かまの煮物 (卵、小麦) 干草焼き (卵) ジャが芋とツナのカレーマヨサラダ (卵、小麦) しそ桜 	白身【タラ】フライ (小麦) 大根とツナの炒め煮 (小麦) にんにくの芽のピリ辛炒め (小麦) ごぼうの梅風味和え (小麦) さつまいものサラダ (卵、乳成分、小麦) 松前風高菜 (小麦)
栄養士のちょっとひとこと 小松菜には、カルシウムや鉄分が含まれ、その含有量は、実はほうれん草よりも多いといわれています。	栄養士のちょっとひとこと カリフラワーはさっぱりとしたレモン風味の和え物にしました。魚のお口直しにもピッタリです。	栄養士のちょっとひとこと もずくには、水溶性食物繊維が含まれ、血糖値の急激な上昇を抑える働きがあるといわれています。	栄養士のちょっとひとこと ジャが芋はカレー粉を加えたサラダにしました。カレーの風味が食欲増進に役立ちます。	栄養士のちょっとひとこと 今日のメインは白身フライです。お好みでご家庭の調味料でお召し上がりください。
【おかず】 エネルギー 301 kcal たんぱく質 13.9 g 脂質 17.0 g 炭水化物 24.9 g 食塩相当量 2.3 g 【ごはん】 エネルギー 285 Kcal たんぱく質 4.9 g 脂質 0.7 g 炭水化物 62.1 g 食塩相当量 0.0 g	【おかず】 エネルギー 301 kcal たんぱく質 13.7 g 脂質 19.6 g 炭水化物 17.3 g 食塩相当量 2.3 g 【ごはん】 エネルギー 285 Kcal たんぱく質 4.9 g 脂質 0.7 g 炭水化物 62.1 g 食塩相当量 0.0 g	【おかず】 エネルギー 302 kcal たんぱく質 12.2 g 脂質 14.8 g 炭水化物 29.7 g 食塩相当量 2.7 g 【ごはん】 エネルギー 285 Kcal たんぱく質 4.9 g 脂質 0.7 g 炭水化物 62.1 g 食塩相当量 0.0 g	【おかず】 エネルギー 303 kcal たんぱく質 13.8 g 脂質 17.0 g 炭水化物 24.4 g 食塩相当量 2.7 g 【ごはん】 エネルギー 285 Kcal たんぱく質 4.9 g 脂質 0.7 g 炭水化物 62.1 g 食塩相当量 0.0 g	【おかず】 エネルギー 318 kcal たんぱく質 10.8 g 脂質 16.4 g 炭水化物 32.4 g 食塩相当量 2.5 g 【ごはん】 エネルギー 285 Kcal たんぱく質 4.9 g 脂質 0.7 g 炭水化物 62.1 g 食塩相当量 0.0 g

*栄養成分値は配合に基づいた基準値です。原材料事情や調理工程により誤差が出る場合がございますのでご了承ください。

*食材入手の関係でメニューを一部変更させていただく場合がございますのでご了承ください。

*肉類・魚介類・玉子などの食材は加熱時間により破裂の恐れがございますのでご注意ください。

*夕食コースのごはんは山形県産はえぬき（特別栽培米）を180g使用しています。

*（ ）内はアレルギー表示義務8品目中含まれる物です。【卵・乳成分・小麦・そば・落花生・えび・かに・くるみ】

※赤のチェックカップはサラダ・和え物類です。取り外してから温めて下さい。

電子レンジ加熱時間の目安
 500W：1分30秒
 700W：1分20秒

生協共立社
 配食事業
 TEL：0800-800-6265

◆◆アンケートにご協力ください◆◆ 今週のメニューはいかがでしたか？「意見」を要望等ございましたら、「自由」にお書きください。