

はつらつ献立表

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)
ハムカツ (乳成分、小麦) 温野菜 蒸し鶏と野菜のマスタード炒め (小麦) キャベツの青じそ風味和え (卵、小麦、えび、かに) 豆竹輪の煮物 (卵、小麦) しそ桜 	豚たま炒め (卵、乳成分、小麦) ひじきの炒め煮 (小麦) いか団子の甘酢あん (卵、小麦) チーズ風味マカロニサラダ (卵、乳成分、小麦) 豆の五目煮 (小麦) かっぱ漬 (小麦) 	タラのねぎ塩焼き (小麦) きのこと大豆の煮物 (小麦) 小松菜の醤油オイル炒め (乳成分、小麦) ブロッコリーのごまドレサラダ (卵、小麦) チキンナゲット (小麦) れんこんの明太マヨ和え (卵、小麦) きくらげの梅風味 (小麦)	ささみ天 (小麦) もやしとメンマの塩炒め (小麦) チンゲン菜の中華風煮びたし (小麦) 冬瓜のかにかまあん (卵、小麦、えび、かに) 白菜の梅風味和え (小麦) たまごサラダ (卵、乳成分、小麦) きゅうりの佃煮 (小麦) 	ハンバーグ・トマトソース (卵、乳成分、小麦) かぶのコンソメ煮 (卵、乳成分) 茄子のピリ辛肉みそ和え (小麦) パプリカのバター風味炒め (乳成分、小麦) カリフラワーの甘酢和え セロリの漬物 (小麦) 
栄養士のちょっとひとこと 今日のメインは大きめのハムカツです。お好みでご家庭の調味料でお召し上がりください。	栄養士のちょっとひとこと 豚肉は野菜と一緒に炒め物にしました。たまごも入れて、彩りよく仕上げています。	栄養士のちょっとひとこと ごまには「ゴマリグナン」と呼ばれるごま特有の抗酸化作用を持つ成分が含まれています。	栄養士のちょっとひとこと 鶏ささみは、細長い形状が笹の葉に似ていることから「ささみ」と呼ばれるようになったといわれています。	栄養士のちょっとひとこと 茄子は豆板醤でピリ辛に仕上げた肉みそと合わせました。ごはんにもよく合うおかずです。
【おかず】 エネルギー 452 kcal たんぱく質 13.1 g 脂質 29.3 g 炭水化物 34.7 g 食塩相当量 2.9 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 429 kcal たんぱく質 19.8 g 脂質 24.4 g 炭水化物 32.4 g 食塩相当量 3.6 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 407 kcal たんぱく質 23.4 g 脂質 22.9 g 炭水化物 29.1 g 食塩相当量 3.1 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 426 kcal たんぱく質 12.9 g 脂質 26.5 g 炭水化物 25.3 g 食塩相当量 3.4 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 440 kcal たんぱく質 16.1 g 脂質 24.4 g 炭水化物 39.4 g 食塩相当量 3.3 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

*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ぎ（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品目に含まれる物です。【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」「要望等」ございましたら、「自由にお書きください」。