

いろいろ(彩)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)
さばの醤油麹焼き (小麦) 厚揚げの肉みそ炒め (小麦) 切干大根の煮物(小麦) チンゲン菜のにんにく醤油炒め (小麦) ごぼうサラダ (卵、乳成分、小麦) パプリカのだし風味ピクルス (小麦) のり塩ポテト (小麦) チキンナゲット・ハニーマスタードソース (小麦) 豆の甘煮 	鶏肉とねぎの焼肉風炒め (卵、小麦) スペイン風オムレツ (卵、乳成分) ふきの煮物(小麦) 大根葉の炒め煮 (小麦) 白菜の柑橘風味和え (小麦) 小松菜の海苔和え (小麦) ブロッコリーと蒸し鶏のチリマヨ和え (卵、小麦) にんにくの芽のみそ炒め (小麦) 高菜油炒め(小麦)	豚肉と茄子のみそマヨ炒め (卵、小麦) いか団子の南蛮あん (卵、小麦) 金平ごぼう(小麦) 人参の明太炒め (小麦) ひとくちハンバーグ・おろしソース (卵、乳成分、小麦) ポテトサラダ (卵、乳成分、小麦) いんげんのシーザーサラダ (卵、乳成分、小麦) 大根の甘酢和え 松前風高菜 (小麦) 	プリのバター醤油焼き (乳成分、小麦) ひき肉と野菜のカレー (乳成分、小麦) がんもの含め煮(小麦) ほうれん草のおかか和え (小麦) パプリカのバジル風味炒め (乳成分、小麦) チーズ風味マカロニサラダ (卵、乳成分、小麦) こんにゃくの田楽風 (小麦) もやしの梅風味和え (小麦) 福神漬(小麦)	豚肉と野菜のキムチ炒め (小麦) 照り焼きつくね (卵、乳成分、小麦) 冬瓜のコンソメ煮 (乳成分、小麦) 茄子のねぎ生姜和え コーンのバター風味炒め (乳成分、小麦) カリフラワーの白ブドウ酢和え 豆竹輪の煮物 (卵、小麦) さつまいもの甘煮 きのこの佃煮 (小麦) 
栄養士のちょっとひとこと 麺には、食材のうま味を引き出し、肉や魚をやわらかくするはたらきがあるといわれています。	栄養士のちょっとひとこと 小松菜は海苔の佃煮と和えてみました。海苔の風味が、お浸しとはまた違った味わいです。	栄養士のちょっとひとこと 人参に多く含まれるβ-カロテンは脂溶性のため、油と一緒に摂取すると吸収率が高まります。今日は明太子風味の炒め物にしてみました。	栄養士のちょっとひとこと 梅にはクエン酸が多く含まれており、クエン酸は疲労回復や食欲増進に役立つといわれています。	栄養士のちょっとひとこと 冬瓜の旬は夏です。夏に収穫したものが冷暗所で冬まで日持ちすることからその名が付けられました。カリウムやビタミンCが豊富に含まれているため、夏の火照った体を冷やすのにぴったりです。
【おかず】 エネルギー 499 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 27.3 g 炭水化物 41.9 g 食塩相当量 3.5 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	【おかず】 エネルギー 486 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 31.7 g 炭水化物 33.9 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	【おかず】 エネルギー 483 kcal たんぱく質 18.0 g 脂質 27.6 g 炭水化物 40.9 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	【おかず】 エネルギー 474 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 28.3 g 炭水化物 32.8 g 食塩相当量 3.9 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 462 kcal たんぱく質 16.5 g 脂質 24.7 g 炭水化物 44.2 g 食塩相当量 3.5 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」・「要望等」ございましたら、ご自由にお書きください。