



今週の献立表



てしろもりの丘

	8月4日(月)		8月5日(火)		8月6日(水)		8月7日(木)		8月8日(金)		8月9日(土)		8月10日(日)	
朝食	ご飯		ご飯		ご飯		ご飯		ご飯		ご飯		ご飯	
	味噌汁		味噌汁		味噌汁		味噌汁		味噌汁		味噌汁		味噌汁	
	鯖の塩焼き		焼き豆腐のそぼろ炒め		めだまや 目玉焼き		ひやっこ 冷奴		納豆		鮓の梅煮		チーズオムレツ	
	キャベツとさつま揚げの炒め煮		オクラとなめこの和え物		きざこんぶにもの 刻み昆布の煮物		なすいたに 茄子の炒め煮		はくさいい 白菜の炒り煮		いんげんの金平		ほうれん草とウインナーのソテー	
	ふりかけ		ふりかけ		たいみそ 鯛味噌		味のり						ジョア	
	609 kcal		614 kcal		593 kcal		569 kcal		577 kcal		554 kcal		645 kcal	
昼食	ご飯		冷やしきつねうどん		パンの選択メニュー		ご飯		夏野菜のトマトスパゲティ		カニあんかけチャーハン		ご飯	
	えびと厚揚げのチリソース		揚げ茄子の香味和え		きゅうりと大根の梅しそサラダ		ふたにくやながわふうに 豚肉の柳川風煮		ブロッコリーとコーンのサラダ		かぼちゃ 南瓜のサラダ		にくじゃが	
	レタスサラダ		バナナ		オレンジ		もやしとほうれん草のナムル		オレンジ		あんにと豆腐 杏仁豆腐		きゅうりと春雨の酢の物	
	ヨーグルト和え		ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう 牛乳		キウイ		ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう 牛乳		オレンジ	
							ぎゅうにゅう 牛乳						ぎゅうにゅう 牛乳	
	747 kcal		605 kcal		804 kcal		793 kcal		734 kcal		876 kcal		778 kcal	
夕食	ご飯		ご飯		ご飯		ご飯		鮭のちらし寿司		焼き鳥丼		ご飯	
	味噌汁		味噌汁		味噌汁		コンソメスープ		おくずかけ		味噌汁		味噌汁	
	おやこに 親子煮		とりにく 鶏肉のチーズ焼き		さわらあだふう 鯖の揚げ出し風		ハンバーグきのこソース		ちくわと笹かまの磯部揚げ		キュービックサラダ		あかうおやさいむ 赤魚の野菜蒸し	
	ブロッコリーの梅マヨサラダ		ほうれん草の錦糸和え		ポテトサラダ		キャベツとレンコンのサラダ		レモンゼリー		パイン		ちんげんさい 青梗菜とちくわの辛し和え	
	キウイ		ぎゅうにゅう 牛乳かてん		オレンジ		バナナ						ココアプリン	
	692 kcal		670 kcal		722 kcal		741 kcal		713 kcal		723 kcal		642 kcal	
1日の栄養量	エネルギー	2048kcal	エネルギー	1889kcal	エネルギー	2119kcal	エネルギー	2103kcal	エネルギー	2024kcal	エネルギー	2153kcal	エネルギー	2065kcal
	たんぱく質	77g	たんぱく質	76g	たんぱく質	68g	たんぱく質	60g	たんぱく質	66g	たんぱく質	81g	たんぱく質	85g
	脂質	39g	脂質	57g	脂質	51g	脂質	44g	脂質	51g	脂質	69g	脂質	49g
	食塩相当量	8.2g	食塩相当量	6.6g	食塩相当量	8.4g	食塩相当量	6.2g	食塩相当量	9.7g	食塩相当量	8.9g	食塩相当量	7.4g

毎日35℃を超える猛暑日が続いていますが、8月7日は「立秋」です。暦の上では秋の始まりになります。朝と夕方は涼しい風が感じられるようになるといいですね。

8月8日は、グリーンハウスさんのイベントメニューです。今年のテーマは「花想い～笑顔ひろがるハレの日の寿司～」です。今月は宮城県の郷土料理が提供されます。「おくずかけ」とは、精進料理として主にお盆やお彼岸に食べる郷土料理です。数種類の野菜やお麩などを出し汁で煮て、とろみをつけた具沢山の汁物です。おくずかけに使われる「油麩」は宮城県登米市の名物で、麩を棒状にしてあげたものです。スーパーなどでは、仙台麩として売られています。笹かまは宮城県の特産品です。昔、ヒラメがたくさんとれたため、保存方法としてすり身にして笹の葉型の焼きかまぼこを作ったのが始まりとされています。今は、スケソウダラなど白身の魚が原料となっています。

※6日の昼食はパンの選択メニューです。リクエストメニューから、カレーパン、ソーセージパン、メロンパン、チョコパンを取り入れました。事前の聞き取りでは、どれも同じくらいの人気となっています。お楽しみに♪