

令和7年 8月

さくら夕食弁当献立表



月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
<p>《厨房からの一言メモ》 ズッキーニについて ズッキーニは見た目は胡瓜に似ていますが、南瓜の仲間の野菜です。 一般の南瓜よりも低カロリーなのが特徴で、カリウム、ビタミンC、βカロテンが豊富に含まれています。美肌効果、疲労回復、免疫力アップ、むくみ防止に役立ちます。 効率的に栄養を摂るなら、油を使った加熱調理がおすすめです！ 夏バテ防止にもピッタリな野菜なのでズッキーニを食べてこの暑い夏を乗り切りましょう！！</p> 				<p>1日</p> <ul style="list-style-type: none"> * 味噌カツ、てまり串 * 切り干し大根の煮物 * 枝豆 * ご飯 * 吸い物 <p>エネルギー(kcal) 563</p>
<p>4日</p> <ul style="list-style-type: none"> * 鶏の胡麻焼き カニ焼売、煮味噌 * キャベツのゆかり和え * フルーツ * ご飯 * 吸い物 <p>エネルギー(kcal) 555</p>	<p>5日</p> <ul style="list-style-type: none"> * メヌケの柚子胡椒焼き 玉ねぎ炒め、鶏つみれ * 長芋のポン酢和え * 佃煮 * ご飯 * 味噌汁 <p>エネルギー(kcal) 430</p>	<p>6日</p> <ul style="list-style-type: none"> * 鯖のうまダレ焼き ゆば飛龍頭の煮物 きのこのめかぶ和え * 人参しりしり * 金時豆 * ご飯 * 味噌汁 <p>エネルギー(kcal) 449</p>	<p>7日</p> <ul style="list-style-type: none"> * ホイコーロー * チンゲン菜のナムル * 鮭のほぐし身 * ご飯 * 中華スープ <p>エネルギー(kcal) 470</p>	<p>8日</p> <ul style="list-style-type: none"> * 白身魚の幽庵焼き だし巻き玉子 がんもの煮物 * さつま芋のサラダ * 漬物 * ご飯 * 味噌汁 <p>エネルギー(kcal) 483</p>
<p>11日</p> <ul style="list-style-type: none"> * ホッケの塩焼き かに豆腐蒸し 白菜の煮びたし * ほうれん草のごま和え * 漬物 * ご飯 * 味噌汁 <p>エネルギー(kcal) 446</p>	<p>12日</p> <ul style="list-style-type: none"> * 豚肉のスタミナ炒め * オクラの昆布和え * 黒豆 * ご飯 * 味噌汁 <p>エネルギー(kcal) 459</p>	<p>13日</p> <p>お盆休み</p>		<p>14日</p> <p>お盆休み</p>
<p>18日</p> <ul style="list-style-type: none"> * 肉野菜炒め * 南瓜の煮物 * 佃煮 * ご飯 * 味噌汁 <p>エネルギー(kcal) 489</p>	<p>19日</p> <ul style="list-style-type: none"> * マスのムニエル こふき芋、ミニオムレツ * きのこことベーコンの クリーム煮 * 金山寺味噌 * ご飯 * コンソメスープ <p>エネルギー(kcal) 490</p>	<p>20日</p> <ul style="list-style-type: none"> * 鶏のはちみつ焼き 焼き餃子 海藻と胡瓜の酢の物 * さつま芋のレモン煮 * フルーツ * ご飯 * 味噌汁 <p>エネルギー(kcal) 516</p>	<p>21日</p> <ul style="list-style-type: none"> * 豚肉のピリ辛焼き ベビーチーズ ズッキーニの炒め物 * 根菜の煮物 * コーンマヨ * ご飯 * 味噌汁 <p>エネルギー(kcal) 495</p>	<p>22日</p> <ul style="list-style-type: none"> * 白身魚のホイル焼き * 炒り豆腐 * なめたけ * ゆかりご飯 * 味噌汁 <p>エネルギー(kcal) 432</p>
<p>25日</p> <ul style="list-style-type: none"> * 太刀魚の梅しょうゆ焼き アスパラの和え物 つくね串 * けんちん煮 * 白花豆 * ご飯 * 味噌汁 <p>エネルギー(kcal) 494</p>	<p>26日</p> <ul style="list-style-type: none"> * 鶏の治部煮 * じゃが芋と アゲの味噌和え * 佃煮 * ご飯 * 吸い物 <p>エネルギー(kcal) 493</p>	<p>27日</p> <ul style="list-style-type: none"> * チンジャオロースー 海鮮大焼売 * ザーサイと胡瓜の 和え物 * ツナマヨ * ご飯 * 中華スープ <p>エネルギー(kcal) 465</p>	<p>28日</p> <ul style="list-style-type: none"> * カレイの昆布煮 野菜とカニつみれの煮物 * モロヘイヤのおかか和え * 漬物 * ご飯 * 味噌汁 <p>エネルギー(kcal) 430</p>	<p>29日</p> <ul style="list-style-type: none"> * 豚肉の塩だれ焼き アジ大葉フライ 茄子の辛子和え * 大豆の磯煮 * フルーツ * ご飯 * 味噌汁 <p>エネルギー(kcal) 525</p>

※ここに記載されている栄養成分表示は常食の数値です
 ※電子レンジ対応の容器を使用しています

* 材料の仕入れの状況により、献立を変更する場合がありますのでご了承ください
 ※食中毒防止のため、お弁当は当日中にお召し上がりください