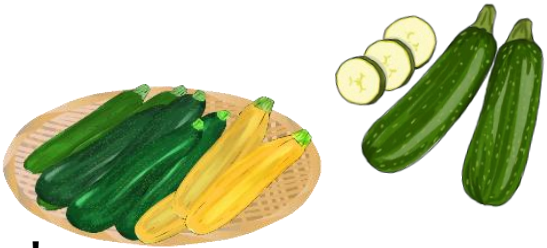


令和8年
8月

さくら夕食弁当献立表

SAKURA

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
3日	4日	5日	6日	7日
* 鶏の胡麻焼き てまり串、煮味噌 * キャベツのゆかり和え * フルーツ * ご飯 * 吸い物 エネルギー(kcal) 555	* メヌケの柚子胡椒焼き 玉ねぎ炒め、チーズ * 長芋のポン酢和え * 佃煮 * ご飯 * 味噌汁 エネルギー(kcal) 430	* 鰯のうまダレ焼き きのこのめかぶ和え 寒天ゼリー * 人参しりしり * 金時豆 * ご飯 * 味噌汁 エネルギー(kcal) 449	* キャベツと豚肉の 中華風味噌炒め * チンゲン菜のナムル * 鮭のほぐし身 * ご飯 * ワカメスープ エネルギー(kcal) 470	* 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 エネルギー(kcal) 483
10日	11日	12日	13日	14日
* 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 エネルギー(kcal) 446	* 豚肉のスタミナ炒め * オクラの昆布和え * 黒豆 * ご飯 * 味噌汁 エネルギー(kcal) 459	* 白身魚の香草焼き パプリカ炒め 焼き半平 * マカロニサラダ * 佃煮 * ご飯 * コンソメスープ エネルギー(kcal) 436	お盆休み	
17日	18日	19日	20日	21日
* 肉野菜炒め 南瓜の煮物 * ポテトサラダ * 佃煮 * ご飯 * 味噌汁 エネルギー(kcal) 489	* 豚肉の鯵焼き ズッキーニの炒め物 さつまあげ * 根菜の煮物 * コーンマヨ * ご飯 * 味噌汁 エネルギー(kcal) 471	* 鶏のはちみつ焼き 海鮮かにつみれの煮物 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 エネルギー(kcal) 516	* マスのムニエル こぶき芋、ミニオムレツ * きのことベーコンの クリーム煮 * 金山寺味噌 * ご飯 * コンソメスープ エネルギー(kcal) 490	* 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 エネルギー(kcal) 432
24日	25日	26日	27日	28日
* 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 エネルギー(kcal) 494	* 鶏の治部煮 * じゃが芋と アゲの味噌和え * 佃煮 * ご飯 * 吸い物 エネルギー(kcal) 493	* 千切り竹の子と豚肉の 中華風炒め、海老フリッター 海鮮大焼売 * ザーサイと胡瓜の 和え物 * ツナマヨ * ご飯 * はるさめスープ エネルギー(kcal) 465	* カレイの昆布煮 野菜と湯葉飛龍頭の煮物 * モロヘイヤのおかか和え * 漬物 * ご飯 * 味噌汁 エネルギー(kcal) 436	* 豚肉の塩だれ焼き 玉子豆腐 茄子の辛子和え * 大豆の磯煮 * フルーツ * ご飯 * 味噌汁 エネルギー(kcal) 508
31日	《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！！ 			
* 味噌カツ、だし巻き玉子 * 切り干し大根の煮物 * 枝豆 * ご飯 * 吸い物 エネルギー(kcal) 563				

※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