



今週の献立



令和7年 8月 25日 ~ 8月31日

	8月25日	8月26日	8月27日	8月28日	8月29日	8月30日	8月31日
	月	火	水	木	金	土	日
朝	ごはん 大根のみそ汁 五色きんぴら 漬物 牛乳	ごはん 茄子のみそ汁 ひじきの煮付け 漬物 牛乳	ごはんかパン選択 しめじのみそ汁 もやしのカレーソテー 海苔 牛乳	ごはん えのきのみそ汁 切り干し大根の煮物 漬物 牛乳	ごはん 白菜のみそ汁 蓮根と昆布の煮物 漬物 牛乳	ごはん じゃがいものみそ汁 系こんにゃくの金平 漬物 牛乳	ごはん 南瓜のみそ汁 厚揚げの煮物 漬物 牛乳
昼	麦ごはん カツとじ 小松菜の煮びたし 高野豆腐の味噌汁 みかん缶	麦ごはん 魚の黄身焼き 揚げ出し豆腐 蓮根と挽肉の照り焼き ヤクルト80	麦ごはん 回鍋肉 卵豆腐 清し汁 プルーンの紅茶漬け	麦ごはん 鮭のポテサラ焼き 春雨の酢の物 エビとグリーンピースの煮物 ジョア	茄子カレー 福神漬け、らっきょう スパゲッティサラダ すいか	麦ごはん さわらの幽庵ムニエル 青菜と昆布の和え物 清し汁 キウイ	麦ごはん さんまの蒲焼き 鶏肉のサラダ 清し汁 梨
タ	麦ごはん 魚のおろし煮 いかの酢味噌和え しば漬け ミルミル	麦ごはん 豚肉の味噌炒め もずくの酢の物 なめ茸のおろし和え パインゼリー	麦ごはん 焼き魚 法蓮草のピーナツ和え 胡瓜のしおっぺ 人参寒天	高菜ピラフ エビチリ アスパラのカニあんかけ 杏仁豆腐	麦ごはん おでん風煮 トマトと青しそのサラダ 牛肉と生姜の佃煮 ピーチゼリー	麦ごはん 豚肉の生姜焼き 炒り豆腐 Qちゃん漬け 梅ゼリー	麦ごはん 肉じゃが レタスとツナのみそサラダ 桜大根 豆びよ

栄養士より



今季節によく取れる茄子は、食物繊維が豊富で便秘の解消や、脳の活性化に役立つと言われています。
食べすぎると水分過多でお腹を壊す可能性があるなので、適量を守って食べることが大切です。



栄養士
鷺崎由希子

