



## 予 定 献 立 一 覧 表



|                  | 8月24日(月)                                                                                                                             |       |      | 8月25日(火)                                                                                                                            |      |      | 8月26日(水)                                                                                                                     |       |      | 8月27日(木)                                                                                                                    |       |      | 8月28日(金)                                                                       |       |      | 8月29日(土)                                                                                                                                       |       |      | 8月30日(日)                                                                   |       |      |
|------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|------|--------------------------------------------------------------------------------|-------|------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|------|----------------------------------------------------------------------------|-------|------|
| 朝                | ごはん(150)<br>ウインナーとかぶの<br>華風煮<br>納豆<br>漬物<br>味噌汁<br> |       |      | ごはん(150)<br>竹輪と野菜の和風炒め<br>インゲンとホタテ風味の<br>さっぱり和え<br>ふりかけ<br>味噌汁                                                                      |      |      | 食パン<br>肉団子のクリーム煮<br>スパゲティサラダ<br>コンソメスープ                                                                                      |       |      | ごはん(150)<br>ベーコンとじゃが芋の<br>炒め物<br>ブロッコリーとえびの<br>和風ごまサラダ<br>ふりかけ<br>味噌汁                                                       |       |      | ごはん(150)<br>にしんの塩焼き<br>茄子のポン酢和え<br>漬物<br>味噌汁                                   |       |      | ごはん(150)<br>豆乳つみれと冬瓜の<br>煮物<br>もやしのゆかり和え<br>のり佃煮<br>味噌汁<br> |       |      | ロールパン<br>アンサンブルエッグ<br>ほうれん草とレースンの<br>イタリアンサラダ<br>ポタージュ                     |       |      |
|                  |                                                                                                                                      |       |      |                                                                                                                                     |      |      | 「とりめし」は、諫早市の目代地区に伝わるおもてなし用の混ぜご飯です。昔から、正月や盆のときに、男衆が自宅で育てた鶏をさばいて作るのが習わしだったそうです。「鶏飯」を「といめし」とも呼ばれることもあります。地元で鶏を「とい」ということからきています。 |       |      |                                                                                                                             |       |      | きょうどりょうり ながさきけん<br><b>郷土料理・長崎県</b>                                             |       |      |                                                                                                                                                |       |      |                                                                            |       |      |
| 昼                | ごはん(150)<br>たらの<br>バジルオイル焼き<br>炒り豆腐<br>フルーツ<br>味噌汁                                                                                   |       |      | ごはん(150)<br>天ぷら盛り合わせ<br>ひじきの煮物<br>抹茶ゼリー<br>味噌汁<br> |      |      | ごはん(150)<br>鶏肉の柚子胡椒焼き<br>茄子の煮物<br>小松菜のピーナツ和え<br>味噌汁                                                                          |       |      | 塩ラーメン<br>焼き餃子<br>オクラとほたて風味の<br>おかか和え<br> |       |      | <b>ロールパンサンド<br/>ミネストローネ風<br/>フルーツヨーグルト<br/>乳酸菌飲料</b>                           |       |      | <b>とりめし<br/>カニカマ天<br/>春菊の生姜和え<br/>味噌汁</b>                                                                                                      |       |      | ごはん(150)<br>メルルーサの<br>マヨネーズ焼き<br>切干大根の煮物<br>白菜の梅肉和え<br>味噌汁                 |       |      |
|                  |                                                                                                                                      |       |      |                                                                                                                                     |      |      |                                                                                                                              |       |      |                                                                                                                             |       |      |                                                                                |       |      |                                                                                                                                                |       |      |                                                                            |       |      |
| タ                | ごはん(150)<br>豚肉のプルコギ風炒め<br>里芋の白だし煮<br>青梗菜と蒲鉾の<br>甘酢和え<br>味噌汁                                                                          |       |      | ごはん(150)<br>肉詰いなりと冬瓜の<br>炊き合せ<br>菜の花とツナの<br>塩麹炒め<br>胡瓜とかに風味の<br>マリネレモン和え<br>かきたま汁                                                   |      |      | ゆかりご飯<br>洋風玉子焼き<br>ズッキーニの<br>ガーリックソテー<br>フルーツ<br>コンソメスープ                                                                     |       |      | ごはん(150)<br>メヌケの梅蒸し<br>ピーマンと玉子の<br>華風炒め<br>フルーツ<br>味噌汁                                                                      |       |      | ごはん(150)<br>野菜豆腐ハンバーグの<br>玉ねぎソース<br>白菜とさつま揚げの<br>旨煮<br>青梗菜と蒸し鶏の<br>辛子和え<br>味噌汁 |       |      | ごはん(150)<br>鮭のごま味噌焼き<br>さつま芋と豚肉の<br>甘辛炒め<br>マンゴープリン<br>すまし汁                                                                                    |       |      | ごはん(150)<br>鶏肉の<br>カレーソースかけ<br>茄子の生姜炒め<br>カリフラワーとツナの<br>フレンチサラダ<br>コンソメスープ |       |      |
|                  |                                                                                                                                      |       |      |                                                                                                                                     |      |      |                                                                                                                              |       |      |                                                                                                                             |       |      |                                                                                |       |      |                                                                                                                                                |       |      |                                                                            |       |      |
| 1<br>日<br>合<br>計 | kcal                                                                                                                                 | 1533  | kcal | kcal                                                                                                                                | 1526 | kcal | kcal                                                                                                                         | 1404  | kcal | kcal                                                                                                                        | 1473  | kcal | kcal                                                                           | 1418  | kcal | kcal                                                                                                                                           | 1413  | kcal | kcal                                                                       | 1439  | kcal |
|                  | 蛋白質                                                                                                                                  | 60.5  | g    | 蛋白質                                                                                                                                 | 46   | g    | 蛋白質                                                                                                                          | 50.4  | g    | 蛋白質                                                                                                                         | 60.4  | g    | 蛋白質                                                                            | 49.4  | g    | 蛋白質                                                                                                                                            | 57.6  | g    | 蛋白質                                                                        | 57    | g    |
|                  | 脂質                                                                                                                                   | 44.7  | g    | 脂質                                                                                                                                  | 37.5 | g    | 脂質                                                                                                                           | 41.5  | g    | 脂質                                                                                                                          | 33.5  | g    | 脂質                                                                             | 42.9  | g    | 脂質                                                                                                                                             | 27.7  | g    | 脂質                                                                         | 43.5  | g    |
|                  | 炭水化物                                                                                                                                 | 224.7 | g    | 炭水化物                                                                                                                                | 232  | g    | 炭水化物                                                                                                                         | 207.5 | g    | 炭水化物                                                                                                                        | 226.2 | g    | 炭水化物                                                                           | 209.6 | g    | 炭水化物                                                                                                                                           | 230.5 | g    | 炭水化物                                                                       | 204.3 | g    |
|                  | 無機質 鉄                                                                                                                                | 7.9   | mg   | 無機質 鉄                                                                                                                               | 6.5  | mg   | 無機質 鉄                                                                                                                        | 6.4   | mg   | 無機質 鉄                                                                                                                       | 6.1   | mg   | 無機質 鉄                                                                          | 4.8   | mg   | 無機質 鉄                                                                                                                                          | 5.9   | mg   | 無機質 鉄                                                                      | 5.6   | mg   |
|                  | 塩分相当量                                                                                                                                | 9.6   | g    | 塩分相当量                                                                                                                               | 11.8 | g    | 塩分相当量                                                                                                                        | 10.9  | g    | 塩分相当量                                                                                                                       | 11.1  | g    | 塩分相当量                                                                          | 9.5   | g    | 塩分相当量                                                                                                                                          | 9.1   | g    | 塩分相当量                                                                      | 8.9   | g    |

仕入れの都合や気候、要望等により、献立が変更になる場合がございます。ご了承くださいませようお願い申し上げます。