

◆今週の献立◆



8月3日 ~ 8月9日

	8月3日(日)	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)
朝食	粥食 果物 飲み物	粥食 ソテー 果物 飲み物	粥食 野菜のコンソメ煮 果物 飲み物	粥食 デザート 飲み物	パン食 粥食 ソテー 果物 飲み物	粥食 ソテー 果物 飲み物	粥食 サラダ デザート 飲み物
エネルギー	536kcal	506kcal	502kcal	467kcal	513kcal	529kcal	506kcal
蛋白質	17g	15.6g	14.4g	15.3g	14.2g	14.1g	14.3g
脂質	10.9g	9.8g	8.8g	10.5g	11.7g	13.7g	12g
炭水化物	96.3g	94.2g	96.1g	82.1g	91.7g	91.9g	90.8g
食塩相当量	1.1g	0.6g	1.1g	1.3g	0.5g	0.5g	0.8g
昼食	米飯 エビフライ 付け合わせ(サラダ) たけのこの土佐煮 清汁	米飯 味噌ラーメン 中華和え 果物	米飯 中華丼 香り和え 味噌汁	米飯 トマト煮込みハンバーグ 付け合わせ(サラダ) 煮浸し 清汁	米飯 ビーフシチュー サラダ デザート	米飯 冷やしうどん しらす和え 果物	米飯 チキン南蛮 付け合わせ(サラダ) 炒りこん 味噌汁
エネルギー	508kcal	634kcal	498kcal	624kcal	674kcal	532kcal	735kcal
蛋白質	21.4g	21.8g	22.1g	25.8g	19.6g	17g	26.9g
脂質	8.5g	5.2g	8.8g	20.8g	20.4g	2.4g	25.5g
炭水化物	88.5g	133g	86.7g	84.7g	109.6g	112g	102.2g
食塩相当量	2.3g	3.9g	2.7g	1.7g	2.9g	2.6g	3.6g
夕食	米飯 有馬焼き 付け合わせ(和え物) いとし煮 サラダ	米飯 肉詰めいなり ナマス ゴマ和え	米飯 鮭のチャンチャン焼き 白和え 果物	米飯 チンジャオロース ミモザサラダ 酢の物	米飯 蒸し魚のあんかけ だいがく芋 中華和え	米飯 炊き合わせ 回鍋肉 ツナサラダ	米飯 ぶり大根 野菜炒め フルーツポンチ
エネルギー	557kcal	533kcal	626kcal	536kcal	565kcal	585kcal	570kcal
蛋白質	24.3g	15g	28.5g	18.2g	21.7g	19.9g	24.4g
脂質	9.1g	10.1g	17.8g	13.4g	7g	13g	15.3g
炭水化物	99.4g	98.6g	92.3g	88.4g	106.7g	100.9g	89.5g
食塩相当量	2g	1.9g	2.1g	1.4g	1.3g	2.3g	0.9g

立秋 8月7日~22日

『立秋』とは暦上秋の始まり。夏の暑さが極まり、秋に向け季節が移り変わり始める日といういみです。つまり、暦のうえでは立秋が暑さのピークであるとされ、立秋の翌日からの暑さは「残暑」と呼ばれます。しかし、暦上では秋の始まりといっても、実際にはまだまだ暑さの厳しい日は続き、どちらかというとも夏真っ盛りという印象を持つ人のも少なくないでしょう。暦上の季節と実際の季節感が異なるようです。

