

◆今週の献立◆



8月2日 ~ 8月8日

	8月2日(日)	8月3日(月)	8月4日(火)	8月5日(水)	8月6日(木)	8月7日(金)	8月8日(土)
朝食	粥食 果物 飲み物	粥食 サラダ 果物 飲み物	粥食 半熟風オムレツ 果物 飲み物	雑炊 果物 飲み物	粥食 ソテー 果物 飲み物	粥食 ソテー 果物 飲み物	粥食 ソテー ゼリー 飲み物
エネルギー	536kcal	508kcal	542kcal	451kcal	510kcal	489kcal	469kcal
蛋白質	17g	14.4g	15.4g	13.9g	13.8g	13.6g	12.9g
脂質	10.9g	10.4g	13.2g	10.4g	11.5g	8.7g	10.9g
炭水化物	96.5g	94.5g	93.2g	80.6g	92.2g	93.6g	84.1g
食塩相当量	1.1g	0.5g	0.6g	1.1g	0.7g	0.3g	0.5g
昼食	米飯 ゆで豚のごまだれがけ 付け合わせ(サラダ) きんぴらごぼう 味噌汁	米飯 ちゃんぽん そぼろあんかけ 果物	炊き込みご飯 焼き魚 付け合わせ(和え物) 芋と平天の煮物 清汁	米飯 酢豚 切干大根と大豆の煮物 中華風スープ	米飯 魚の味噌煮 付け合わせ(炊き物) 炒り豆腐 清汁	米飯 中華丼 香り和え 味噌汁	米飯 肉豆腐 酢の物 清汁
エネルギー	661kcal	696kcal	554kcal	683kcal	652kcal	490kcal	652kcal
蛋白質	24.6g	30.1g	27.8g	18.9g	24.8g	21g	23.6g
脂質	20.4g	11g	11.8g	24.2g	22.3g	8.7g	24.2g
炭水化物	97.9g	127.3g	89.7g	101.7g	93g	86g	87.8g
食塩相当量	3.1g	3g	3.1g	1.6g	2.7g	2.5g	2.6g
夕食	米飯 福袋煮 卵の花 果物	米飯 魚のみぞれソース 付け合わせ(炊き物) ナスとひき肉の炒め物 ゴマ和え	米飯 焼き肉風 煮物 ナマス	米飯 魚の塩麴焼き 付け合わせ(和え物) 卵とじ煮 サラダ	米飯 高野の肉詰め煮 マカロニサラダ 果物	米飯 梅味噌焼き 付け合わせ(サラダ) 酢の物 ごまよごし	米飯 幽庵焼き 付け合わせ(和え物) ミルク煮 フルーツポンチ
エネルギー	540kcal	520kcal	580kcal	509kcal	567kcal	560kcal	566kcal
蛋白質	18.7g	26g	16.8g	25.1g	19.4g	22.5g	24.2g
脂質	10.9g	6.4g	15.4g	11.3g	12.2g	13.9g	8.6g
炭水化物	95.8g	92.7g	97.8g	79.6g	99.8g	88.3g	102.7g
食塩相当量	2.1g	1.8g	2.1g	2.8g	1.8g	1.8g	2.4g

立秋 (りっしゅう)

立秋とは、暦の上で秋が始まる日です。2026年の立秋は8月7日です。
実際には一年の中でも特に暑さが厳しい時期ですが、立秋を過ぎると、「暑中見舞い」から「残暑見舞い」に変わり、季節は少しずつ秋へと移り始めます。朝夕の風や虫の声など、少しずつ秋の気配を感じられる頃です。

