



給食センター 平成28年8月予定献立表

立春・・・暑い日の連続ですが暦の上では秋の始まりを意味しています。



	8月1日	8月2日	8月3日	8月4日	8月5日	8月6日	8月7日	8月8日
	月 赤飯	火	水	木	金	土	日 立秋	月
昼食	カレーのしそ揚げ キャベツの風味和え 山くらげの煮物 大学芋 他	鶏肉のチリソース ピーマンの加熱 揚げと冬瓜の煮物 胡瓜のみょうが和え 他	鮭のマヨネーズ焼き チキンナゲット 切干大根の煮物 ところ天 他	豚肉と厚揚げの生姜煮 ミニコロッケ わかめの酢の物 ゴウヤチャンプル他	あじのさっぱり餡かけ 焼き餃子 蒸し茄子のおかか和え 南瓜のそぼろ煮 他	ヒレ味噌カツ インゲンの煮物 じゃこと茄子の煮物 大根のゆかり和え 他	さばの煮付け 蓮根・人参煮 冷やし中華 キャベツのピーマン和え他	鶏肉の照り焼き ゴウヤのかき揚げ ぜんまいの煮物 マカロニサラダ 他
I補給 -	553 kcal	604 kcal	618 kcal	620 kcal	620 kcal	595 kcal	686 kcal	620 kcal
塩分	2.0 g	2.4 g	2.6 g	2.7 g	2.5 g	2.4 g	2.7 g	2.6 g
食	八宝菜 ゴウヤの味噌炒め 大根と干しエビの煮物 春菊の胡麻和え 他	赤魚のみりん焼き ポテトサラダ あげなすの煮物 法蓮草の揚げ 他	メンチカツ 南瓜のコンソメ煮 ビーンズサラダ ひじきの炒め煮 他	さばの塩焼き 白瓜の胡麻和え 金平蓮根 オクラのコンソメ炒め 他	鶏肉と里芋の揚げ煮 干草焼き スパサラダ 小松菜の胡麻和え他	太刀魚の香草焼き 焼売・三角蒟蒻煮 オクラのソテー 大豆の煮物 他	牛焼肉 ホタテフライ 麩のたまごとじ インゲンの昆布和え他	カレーの紅生姜揚げ 豆腐の煮物 茄子のみょうが和え じゃが芋の加熱煮他
I補給 -	618 kcal	595 kcal	646 kcal	602 kcal	640 kcal	639 kcal	567 kcal	553 kcal
塩分	2.3 g	2.5 g	3.0 g	2.4 g	2.5 g	2.2 g	2.7 g	2.4 g
	8月9日	8月10日	8月11日	8月12日	8月13日	8月14日	8月15日	8月の旬の食材
	火	水	木 散らし寿司・山の日	金	土 お盆の入り	日	月	魚介類・野菜
昼食	あじの塩焼き ミニ春巻き 五目大豆煮 オクラの胡麻和え他	チキンカツ 茹でとうもろこし 枝豆サラダ ささがき牛蒡の金平他	ほっけの塩焼き 肉団子の甘辛煮 里芋の柚子煮 金時豆の甘煮 他	すき焼き風煮 蒸し茄子 ポテトサラダ ブロッコリーの胡麻和え他	和風ハンバーグ フレンチポテト オクラのゆかり和え 大根の味噌煮 他	エビフライ オムレツ・焼きそば もろきゅう 昆布の煮物 他	タラとごぼうの煮物 春巻き コールスローサラダ そうめん 他	あじ アスパラ いさき いんげん かつお おくら かます 南瓜 さわら きくらげ すすき キャベツ
I補給 -	601 kcal	635 kcal	605 kcal	646 kcal	643 kcal	584 kcal	631 kcal	
塩分	2.1 g	2.6 g	2.5 g	3.1 g	2.7 g	2.3 g	2.4 g	
夕食	豚肉の甘酢あん きびなごのから揚げ トマトのサラダ 大根の煮物 他	さけの塩焼き じゃが芋の煮物 えりんぎの揚げ 麻婆厚揚げ 他	ソフトイカフライ 梅風味のおろし和え 一口肉まん 胡瓜の胡麻和え 他	さばの竜田揚げ 南瓜の煮物 ごぼうとセロリの金平 春雨サラダ 他	鶏肉と根菜の煮物 ピーマンと玉葱の揚げ 薩摩芋の甘煮 わかめの酢の物 他	赤魚の生姜煮 茄子の煮物 ゴーヤのたまごとじ ミックスベジタブルのサラダ 他	鶏肉の甘酢あん 寄せ焼きたまご 白玉団子のきなこかけ 高野豆腐の炊き合わせ他	とびうお 胡瓜 れんこん グリンピース めばる キャベツ わかめ おおば もずく ぜんまい みょうがトマト
I補給 -	690 kcal	598 kcal	580 kcal	630 kcal	604 kcal	612 kcal	604 kcal	
塩分	2.5 g	2.2 g	2.2 g	2.6 g	2.4 g	2.9 g	2.4 g	

*皆様の健康に配慮し、野菜を沢山、栄養のバランスがよい献立にしております。何かご意見がありましたらご連絡下さい。

- * メニューは仕入れの都合により変更になる場合があります。
- * 当センターは国産米を使用しています。

- * お弁当はお早めにお召し上がり下さい。また、食べ残した食事は後で食べないでください。

粕屋老人給食センター

福岡県高齢者福祉生活協同組合

092-933-0641

