



# 給食センター 平成29年8月上旬予定献立表



熱中症に気を付けましょう！室内の温度管理に気を付けましょう！

	8月1日 火 赤飯	8月2日 水	8月3日 木	8月4日 金	8月5日 土	8月6日 日	8月7日 月 立秋	8月8日 火
昼食	鶏肉の照り焼き ソース焼きそば 人参と牛蒡の金平 青菜のピーナツ和え他	赤魚の生姜煮 デザート 糸寒天の酢の物 がんとインゲンの煮物他	トンカツの玉葱ソース 野菜炒め 干し海老と茄子の煮物 山クラゲの煮物 他	鮭の外刺し ミニ春巻き 昆布の煮物 青菜の胡麻和え 他	ハンバーグ スパゲッティ 蓮根の炒め煮 オクラの生姜和え他	さばの味噌煮 大根の味噌煮 胡瓜の胡麻和え ゴウヤチャンプル他	牛肉の時雨煮 大学芋 ひじきとパプリカのサラダ 青菜の辛子和え 他	太刀魚の柚子煮 厚揚げの煮物 枝豆サラダ 冬瓜のコンソメ煮
エネルギー	651kcal	608kcal	640kcal	640kcal	624kcal	591kcal	578kcal	635kcal
塩分	2.6g	2.5g	2.4g	2.4g	2.4g	2.6g	2.8g	2.4g
夕食	鮭の塩焼き 大根なます・出し巻き 三角こんにゃく煮 ポテトサラダ 他	ミートボールの酢豚 きびなご天 胡瓜のミョガ和え 肉じゃが 他	あじのみりん焼き 南瓜の煮物 麻婆豆腐 キャベツのサラダ 他	鶏肉のから揚げ 大根の煮物 ゴートとキノコのバター ピーマンの雑魚和え他	さばの柚子おろしソース 揚げ餃子 豚ごぼろ金平 青菜の胡麻和え 他	八宝菜 ホタテフライ 茄子のピリ辛炒め ツナと里芋の煮物他	ほきのピーナツ焼き きのこのマリネ 春雨サラダ おくらのおかか和え他	ソフトイカフライ 若芽の酢の物 高野豆腐の煮物 キャベツの胡麻和え 他
エネルギー	581kcal	640kcal	610kcal	615kcal	540kcal	593kcal	600kcal	635kcal
塩分	2.4g	2.6g	2.6g	2.5g	2.4g	2.5g	2.3g	2.4g
	8月9日 水	8月10日 木	8月11日 金 山の日・散らし寿司	8月12日 土	8月13日 日 お盆の入り	8月14日 月	8月15日 火	8月の旬の食材 魚介類・野菜・果物
昼食	牛肉のカレー風 南瓜のかき揚げ 蒸し茄子 ひじきの煮物 他	カレーの揚げ煮 蓮根の煮物 茄子のチリソース スパゲティサラダ 他	えびぶりがつ 竹輪の磯煮 薩摩芋のレモン煮 キャベツのサラダ他	鶏のから揚げ たこ焼き 蓮根の炒め煮 青梗菜のソテー 他	ほっけの塩焼き 肉団子の甘辛煮 わらび餅・そうめん 青菜の辛子和え 他	チンジャeroース 丸天煮・イグサ煮 ゴウヤの酢味噌 切干大根と昆布の煮物他	タラと牛蒡の煮物 ミニコロック 胡瓜の味噌和え 大豆の煮物 他	あじ 南瓜 かわはぎ 胡瓜 太刀魚 枝豆 きす ごうや すずき みょうが とびうお うめ まぐろ・とうもろこし はも トマト いわし なす あなご 冬瓜 西瓜・ぶどう・もも
エネルギー	620kcal	658kcal	684kcal	612kcal	598kcal	648kcal	631kcal	
塩分	2.7g	2.4g	2.3g	2.4g	2.2g	2.5g	2.4g	
夕食	ほきの南蛮漬け 福袋煮 フルーツサラダ 鶏肉とじゃがの煮物 他	豚しゃぶ風 ピーマン天 カニカマサラダ 丸天と山クラゲの煮物 他	ほきの紅生姜揚げ ミニ豆腐ハンバーグ いとこの山葵サラダ おくらの昆布和え 他	さばの煮付け 里芋・人参煮 蒸し茄子のおかかのせ マカロニカレーサラダ他	豚肉と厚揚げの煮物 海老焼売 大根の青じそ和え ピーマンのチリソース他	鶏肉と根菜の煮物 いかのげそフライ 白瓜の胡麻酢和え フルーツ 他	干草焼き 鮭の甘酢餡 団子のきな粉かけ 小松菜と揚げの煮物他	
エネルギー	630kcal	588kcal	627kcal	598kcal	610kcal	630kcal	692kcal	
塩分	2.8g	2.6g	2.4g	2.8g	2.6g	2.5g	2.4g	

\*家庭料理を大切に、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