



# 給食センター 平成29年8月下旬予定献立表



連日の猛暑です！お茶・水などしっかりと、水分不足を予防しましょう！

	8月16日	8月17日	8月18日	8月19日	8月20日	8月21日	8月22日	8月23日
	水	木	金	土	日	月	火	水
昼食	牛肉のケチャップ煮 豆腐の中華煮 切干大根の煮物 青梗菜のｺｰﾝﾈｰ他	ホッケの塩焼き 揚げ餃子 ポテトサラダ 山クラゲの煮物他	鶏の生姜焼き 出し巻き卵・蒲鉾 インゲン煮 マカロニサラダ	白身魚の天ぷら お好み焼き お豆と南瓜のサラダ 五目ビーフン他	ミンチカツ 和風スパ・ﾌﾟｯｼｰ 大根サラダ ゴウヤの味噌炒め他	さばの塩焼き 冬瓜のコンソメ煮 煮豆・春雨サラダ 青菜の胡麻和え	鶏肉の幽庵焼き 焼きそば 三色ピーマンの酢の物 人参と蒟蒻の金平他	かれの揚げ煮 里芋・人参煮 大根の青じそサラダ 青菜の胡麻和え他
エネルギー	610kcal	570kcal	651kcal	640kcal	621kcal	610kcal	629kcal	588kcal
塩分	2.3g	2.4g	2.6g	2.3g	2.3g	2.3g	2.5g	2.6g
夕食	ホキの磯辺揚げ 若芽の酢の物 ツキコンの煮物 ｷﾞﾈﾞの辛子和え他	豚のさっぱり炒め 竹輪の生姜煮 ささがきごぼうの炒め煮 おくら胡麻和え他	サバの柚子味噌煮 大根・人参煮 なし ｷﾞﾈﾞの青じそ和え	牛のオムレツ炒め ｷﾞﾈﾞのﾐｯｼﾞｶ 和え ツナとじゃが芋の煮物 菜の花の胡麻和え他	鮭のホイル焼き インゲンソテー なし ところてん	肉団子のデミソース煮 胡瓜の生姜和え マーボー豆腐 大根のおろし和え他	鮭の西京焼き 野菜のかき揚げ なし ブロッコリーの胡麻和え	豚肉の味噌炒め 蓮根の煮物 蒸し茄子 薩摩芋の甘煮他
エネルギー	627kcal	578kcal	598kcal	648kcal	583kcal	625kcal	625kcal	628kcal
塩分	2.3g	2.5g	2.8g	2.5g	2.5g	2.5g	2.4g	2.5g
	8月24日	8月25日	8月26日	8月27日	8月28日	8月29日	8月30日	8月31日
	木	金	土	日	月	火	水	木
昼食	牛肉ときのこの焼肉 厚揚げ煮 ｷﾞﾈﾞのﾌﾗｲﾀﾞ 青菜の辛子和え他	鮭の塩焼き おろしﾌﾗｲ チキンナゲット 小籠包の餡かけ 豆苗と玉葱のﾌﾗｲ他	ヒレカツ きのこのスパソテー 蓮根の中華風炒め ところてん他	白魚のフライ 肉団子の甘辛煮 インゲンソテー 蒸し芋・そば他	煮込みハンバーグ スパ三色ピーマンソテー ポテトのコンソメ味 いとごんの真砂和え他	あじの大葉フライ 肉しゅうまい 揚げ出し豆腐 小松菜のﾌﾗｲ他	豚肉のバター醤油焼き ｷﾞﾈﾞのﾌﾗｲ 夏野菜の炊き合わせ 青菜の胡麻和え他	白身魚の生姜煮 ミニコロケ じゃが芋のカレー煮 青菜の辛子和え他
エネルギー	610kcal	579kcal	640kcal	588kcal	624kcal	577kcal	640kcal	600kcal
塩分	2.4g	2.4g	2.3g	2.3g	2.5g	2.3g	2.4g	g
夕食	さばの竜田揚げ 南瓜の煮物 ゴウヤチャンプル ｲﾝｸﾞﾝとﾋﾞｰﾏﾝのﾌﾗｲ	チキン南蛮 いんげんの天ぷら なし 細切り昆布の煮物	赤魚の生姜煮 じゃが芋・人参煮 大根の梅和え 青菜の辛子和え他	肉豆腐 デザート ｶﾘﾌﾗｲの胡麻和え ごぼうサラダ他	ホキのマリネ 白木耳のﾌﾗｲと和え ｲﾝｸﾞﾝと蓮根の炒め煮 胡瓜の昆布和え	鶏肉のみぞれかけ 竹輪の生姜煮 冬瓜の煮物 おくらのおかか和え他	イカソフト天 エリンギとｷﾞﾈﾞのﾌﾗｲ 高野豆腐の含め煮 枝豆のサラダ他	豆腐ハンバーグ ﾌﾗｲﾀﾞの磯風味 ｺｰﾝとﾋﾞｰﾏﾝのﾌﾗｲ 竹輪と蓮根の胡麻ﾌﾗｲ
エネルギー	598kcal	592kcal	608kcal	588kcal	630kcal	602kcal	598kcal	610kcal
塩分	2.3g	2.4g	2.5g	2.8g	2.8g	2.4g	2.5g	2.3g

\* 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