



平成30年8月前半献立表



熱中症予防に気を付けましょう！こまめな水分補給や室温の温度管理など。すいかは熱中症予防に大変効果がある果物です。

日付	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
曜日	水 赤飯	木	金	土	日	月	火	水
昼食	ほっけの塩焼き 出し巻き卵・蒲鉾 山クラゲの煮物 マカロニサラダ他	鶏肉の照り焼き 蓮根と蒟蒻の煮物 しめじのサラダ 豆腐とオクラの中華煮他	さばのカレー焼き 蒸し餃子 五目ビーフン 青梗菜のお浸し他	メンチカツ スパソテー・ブロッコリー 高野豆腐の煮物 ところてん他	鶏肉の味噌煮 ミニコロッケ 冬瓜のコンソメ煮 菜の花の山葵他	赤魚の塩焼き 焼きそば 南瓜のコロッケ ひじきの煮物他	肉団子と豆腐の煮物 ホタテフライ 大学芋 春菊の土佐和え他	さわらの幽庵焼き 厚揚げと人参の含め煮 茄子の中華煮 法蓮草のソテー他
エネルギー	629Kcal	639Kcal	590Kcal	585Kcal	630Kcal	605Kcal	556Kcal	568Kcal
食塩相当量	2.6g	2.9g	2.4g	2.3g	2.4g	2.9g	2.3g	2.3g
たんぱく質	20.0g	20.7g	23.5g	19.3g	23.0g	23.5g	19.3g	24.3g
夕食	豚肉のさっぱり炒め ささがきごぼうの炒め物 糸寒天の柚子風味 キャベツの胡麻和え他	ホキの磯辺揚げ 里芋の煮物 若芽のりんご酢和え 大豆の煮物他	豚肉のオムライス焼き きびなご天 昆布と人参の煮物 彩野菜の和え物他	さけのホイル焼き 大根の煮物 イグサのサラダ ゴウヤの味噌炒め他	ミートローフ 揚げ出し茄子・コーンソテー 大根サラダ オクラの昆布和え他	八宝菜 がんもの煮物 枝豆と春雨のサラダ ターサイと竹輪の和え物他	さばの竜田揚げ 南瓜とブロッコリーの煮物 白瓜の酢の物 青梗菜のソテー他	豚肉の塩レモン風味 ねぎいり玉子焼き いんげんの煮物 コルスローサラダ他
エネルギー	662Kcal	518Kcal	565Kcal	603Kcal	598Kcal	600Kcal	611Kcal	620Kcal
食塩相当量	2.7g	2.3g	3.0g	2.4g	2.2g	2.6g	2.3g	2.5g
たんぱく質	23.3g	18.3g	21.2g	20.0g	18.0g	17.0g	21.0g	20.3g
日付	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月旬の食材
曜日	木	金	土 散らし寿司	日	月 お盆の入り	火	水 終戦記念日	魚介類・野菜類
昼食	三元豚のトンカツ きのこスパゲティ ぜんまいの炒め煮 青梗菜のお浸し他	鮭フライのポテトソースかけ じゃが芋のかき揚げ 大根と丸天の煮物 法蓮草のピザ和え他	ささみ天のピザソース 厚揚げと里芋の煮物 デザート・ざるそば 小松菜のツナソテー他	豚肉と大豆の洋風煮 ミニコロッケ ジャガイモと干し海老の炒め オクラのおかか和え他	茄子のはさみ揚げ 白瓜の胡麻和え 昆布の煮物 そうめん他	豚肉のオムライス炒め ブロッコリーとジャガイモの天ぷら 高野豆腐の柚子煮 若芽の生姜和え他	タラと牛蒡の煮物 ピーマンの天ぷら がんも稚茸の炊き合わせ 胡瓜の金山寺味噌他	あじ 南瓜 かわはき 胡瓜 太刀魚 枝豆 きす とうもろこし すずき みょうが とびうお なす あなご とうもろこし まぐろ 冬瓜 はも トマト 西瓜・ブドウ・もも
エネルギー	620Kcal	648Kcal	621Kcal	625Kcal	600Kcal	565Kcal	535Kcal	
食塩相当量	2.4g	2.5g	2.5g	2.4g	2.5g	2.8g	2.3g	
たんぱく質	19.8g	21.0g	19.3g	19.3g	20.0g	21.2g	16.0g	
夕食	赤魚の梅マヨ焼き 南瓜のコンソメ煮 トマトと豆のサラダ 胡瓜の異加和え和え	牛肉と異加の焼肉 つみれの煮物 蒸し茄子 たたき胡瓜他	あじの揚げ煮 蓮根の煮物 春雨の柚子和え ブロッコリーの胡麻和え他	豆腐ハンバーグの昆布餡かけ 竹輪のかき揚げ 信田煮 菜の花の辛子和え他	チキンカツ 薩摩芋の甘煮 冷ややっこ 春菊の山椒和え他	白身魚の甘辛煮 カレーコロッケ 蒸し茄子 法蓮草の胡麻和え他	鶏肉の香草焼き 大根のコンソメ煮 白玉団子のきな粉かけ プチマリンの酢の物他	
エネルギー	535Kcal	601Kcal	600Kcal	525Kcal	615Kcal	610Kcal	620Kcal	
食塩相当量	2.4g	2.6g	2.6g	2.3g	2.4g	2.5g	2.3g	
たんぱく質	23.0g	18.3g	22.3g	17.3g	20.0g	17.5g	20.0g	

◎皆様の健康に配慮し、野菜を多く栄養バランスの良い献立にしています。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ことがあります。ご了承の程よろしくお願い致します。

◎当センターは、国産米（県産米）を使用しています。

◎7月よりたんぱく質も表示しております。

◎お弁当は、食品衛生上お早めにお召し上がりください。また、食べ残した食事は後で食べないでください。



粕屋給食センター
福岡県高齢者福祉生活協同組合
092-933-0641