

献立日	8月15日(金)	8月16日(土)	8月17日(日)	8月18日(月)	8月19日(火)	8月20日(水)	8月21日(木)	8月22日(金)
朝食	閉寮	閉寮	ごはん みそ汁 ベーコンと れんこんの金平 納豆 梅干し	ごはん みそ汁 ひき肉ともやしの 辛味焼き 温泉玉子 ふりかけ	ごはん みそ汁 豚肉の柳川風 味付けもずく しば漬け	ピザトースト 胚芽ロール サラダ 野菜スープ グレープフルーツジュース	ごはん みそ汁 れんこんとツナのサラダ ロースハム のり佃煮	ごはん みそ汁 野菜炒め 刻みたくあん 韓国のり
昼食	閉寮	閉寮	ごはん 焼肉 海藻サラダ ニラ玉スープ キムチ	中華ちまき 冷やし中華 焼きギョーザ フルーツ杏仁プリン	ごはん 鶏肉のマスタード焼き ごぼうと人参のサラダ ゆで玉子 きのこ汁	ごはん カレイの煮つけ もやしと蒸し鶏のサラダ 山芋の梅しそ巻き さつま汁	ごはん 豚キムチ 中華サラダ 揚げシューマイ 玉子スープ ヨーグルト	ごはん 鶏肉の唐揚げ 焼きそば 長芋のポテトサラダ わかめと葱の 中華風スープ
夕食	閉寮	閉寮	ごはん 関東煮 トマトと きゅうりの酢の物 すまし汁	ごはん イカフライ アジフライ サラダ ポテトサラダ 野菜たっぷりバーコンスープ	ビビンバ 豆腐と水菜の さっぱりサラダ カリフラワーと しめじのかきたま汁 マンゴープリン	ごはん 牛肉コロッケ カマンフライ サラダ ロールキャベツ ゆで玉子のマヨネーズサラダ コンソメスープ	炊き込みごはん 豚肉のたたき風 小エビの天ぷら 豆腐と葱のあんかけ汁	ごはん みそ汁 エビフライ ハンバーグ かぼちゃの煮物 彩温野菜
熱量	kcal	kcal	2277kcal	2438kcal	2451kcal	2794kcal	2443kcal	2454kcal
献立日	8月23日(土)	8月24日(日)	8月25日(月)	8月26日(火)	8月27日(水)	8月28日(木)	一口メモ	
朝食	ごはん みそ汁 さばの青じそ焼き だし巻き玉子 グリーンサラダ 納豆 ふりかけ	パン ミックスフルーツ ハムステーキ ミートオムレツ 野菜ドレサラダ フルーツミックス缶	ごはん みそ汁 焼きさば ごぼうのしぐれ煮 青きゅうり漬け	ごはん みそ汁 豆腐チャンプルー きゅうりのたたき ふりかけ	ごはん みそ汁 キャベツと 焼き豚の和え物 とろろ 梅干し	ごはん みそ汁 豚肉の生姜焼き 一口天ぷら しば漬け 乳酸菌飲料	<u>ゆば</u> 成分・効能 チロシンが頭の回転をよくする 集中力を高めるグルタミン酸、頭の回転をよくするチロシン、神経伝達物質の原料のメチオニンなどを豊富に含んでいます。メチオニンは、肝臓の解毒作用を高め、肝臓を強くします。 カルシウムなどのミネラル、ビタミンB1、B2、Eも豊富なうえ、消化・吸収がよいのが特徴です。 選び方 破れたり、黒ずんでいないもの。ツヤがあり、縮んでいないものを選ぶ。 食べ合わせのコツ ゆばのうまみ成分グルタミン酸は、集中力を高める作用がある。かぼちゃのβカロテンを合わせると、βカロテンの抗酸化作用で脳細胞が守られ、脳の働きがアップする。	
昼食	カレーライス とんかつ ウインナーの ケチャップ炒め 胡麻ドレサラダ	ごはん みそ汁 えびカツ 八宝菜 煮豚 ブロッコリーサラダ	カツめし じゃがいもといんげんの 粒マスタード和え あげとセロリ、 玉子のスープ バナナ	ごはん 和風ハンバーグ ひじきとじゃがいものピリ辛煮 ポテトフライ のっぺい汁 しば漬け	焼きおにぎり 冷やしうどん 野菜天ぷら 西瓜	ごはん 麻婆茄子 海藻サラダ 春巻き かきたま風スープ		
夕食	ごはん 春巻き プルコギ風炒め 焼売 ポテトサラダ みそ汁	ごはん 牛肉と葱の チンジャオロース風 サラダ 蒸し海老餃子 コーンとしめじの中華風スープ	ごはん 鶏肉の中華風煮込み 春雨サラダ ミニギョーザ 豚肉と豆苗のスープ	ごはん えびカツ・白身魚フライ コールスロー パンプキンサラダ 野菜たっぷりバーコンスープ ゼリー	ごはん 鶏肉のはちみつ レモン焼き 切り干し大根の炒り煮 ビストロポテト 彩りスープ	ごはん ホキのムニエル サラダ ロールキャベツ ジャーマンポテト きのこ水菜のスープ		
熱量	2722kcal	2515kcal	2783kcal	2526kcal	2043kcal	2485kcal		