

令和 6年 8月分 献立予定表

栄 養 科

月	火	木	金	土
		1日 (541kcal 塩分2.9g)	2日 (515kcal 塩分2.6g)	3日 (523kcal 塩分2.7g)
		魚のマヨネーズ焼き サラダ 漬物・味噌汁 ヨーグルト	魚の土佐漬け 炊き合せ 漬物・味噌汁 果物	ロールレタス サラダ 漬物・味噌汁 果物
5日 (578kcal 塩分3.3g)	6日 (533kcal 塩分2.7g)	8日 (537kcal 塩分2.4g)	9日 (532kcal 塩分3.1g)	10日 (536kcal 塩分3.8g)
★土用丑の日御膳★ 鰻ちらし・煮物・小鉢 冷やしうどん 漬物・果物 	魚のホイル焼き そばろ煮 漬物・味噌汁 ヨーグルト	ミートボールのスパイシー煮 サラダ 漬物・味噌汁 果物	かに豆腐 和え物 漬物・お吸い物 果物	冷やし中華 煮物 和え物 果物
12日 (538kcal 塩分2.9g)	13日 (582kcal 塩分3.2g)	15日 (532kcal 塩分3.1g)	16日 (482kcal 塩分2.8g)	17日 (537kcal 塩分3.4g)
鶏の唐揚げ サラダ 漬物・味噌汁 ヨーグルト	餃子 サラダ 漬物・スープ 果物	ロールパン ラトウイユ マッシュポテト スープ・果物	松風焼き 和え物 漬物・味噌汁 果物	魚の梅かつお焼 焼き浸し 漬物・味噌汁 果物
19日 (515kcal 塩分2.9g)	20日 (543kcal 塩分2.5g)	22日 (513kcal 塩分2.7g)	23日 (530kcal 塩分3.0g)	24日 (542kcal 塩分3.1g)
煮魚 サラダ 漬物・味噌汁 果物	コロッケ きんぴら 漬物・味噌汁 果物	魚のレモン醤油焼き 入り豆腐 漬物・味噌汁 果物	握り寿司 サラダ 漬物・味噌汁 ヨーグルト	酢鶏 和え物 漬物・スープ 果物
26日 (542kcal 塩分1.7g)	27日 (536kcal 塩分2.5g)	29日 (536kcal 塩分3.0g)	30日 (520kcal 塩分2.6g)	31日 (553kcal 塩分3.1g)
豆腐ミートローフ サラダ 漬物・味噌汁 果物	ポークカレー 酢の物 漬物・スープ 果物	魚の唐揚げ 煮物 漬物・味噌汁 果物	豚もやしニラ炒め サラダ 漬物・味噌汁 果物	魚の葱味噌焼き 酢の物 漬物・スープ ヨーグルト

暦の上では秋でもまだまだ暑さが続く頃。旧暦の「葉月」は葉が繁るという意味ではなく、葉が散り始める頃を

迎えるという事からきています。猛暑日が続く予報…睡眠と栄養を十分にとって暑い夏を乗り切りましょう。