

令和 4年 8月分 献立予定表

栄養課

月	火	水	木	金	土
1日 (541kcal 塩分2.9g)	2日 (515kcal 塩分2.6g)	3日 (542kcal 塩分3.1g)	4日 (532kcal 塩分3.1g)	5日 (533kcal 塩分2.7g)	6日 (537kcal 塩分2.4g)
魚のマヨネーズ焼き サラダ 煮豆・味噌汁 果物	魚の土佐漬け 炊き合せ 漬物・味噌汁 ヨーグルト	酢 鶏 三色和え 漬物・春雨スープ 果物	ロールパン ラトウユ マッシュポテト スープ・果物	魚のホイル焼き 冬瓜のそぼろ煮 トマトサラダ・味噌汁 果物	ミートボールのスパイシー煮 サラダ 漬物・味噌汁 果物
7日 (482kcal 塩分2.8g)	8日 (536kcal 塩分2.5g)	10日 (520kcal 塩分3.1g)	11日 (538kcal 塩分2.9g)	12日 (555kcal 塩分3.6g)	13日 (515kcal 塩分2.7g)
松風焼き おろし和え 漬物・味噌汁 果物	ポークカレー キャベツの胡麻酢 漬物 果物	助六寿司 胡瓜の酢の物 漬物・けんちん汁 果物	鶏の唐揚げ サラダ 漬物・味噌汁 果物	ささみのハーブマリネ キャベツとハムのマスタードサラダ 漬物・玉葱スープ ヨーグルト	魚のレモン醤油焼き 炒り豆腐 漬物・味噌汁 果物
15日 (536kcal 塩分3.0g)	16日 (531kcal 塩分2.5g)	17日 (537kcal 塩分3.4g)	18日 (531kcal 塩分2.8g)	19日 (530kcal 塩分3.0g)	20日 (540kcal 塩分3.2g)
魚の唐揚げ 冬瓜と海老のくず煮 漬物・味噌汁 果物	魚の酒蒸し 野菜炒め 漬物・味噌汁 果物	魚の梅かつお焼 野菜の煮物 漬物・味噌汁 果物	魚のムニエル キャベツサラダ コンソメスープ ヨーグルト	握り寿司 梅紫蘇ポテトサラダ 漬物・お吸い物 果物	春巻き 中華風酢の物 漬物・中華スープ ヨーグルト
22日 (532kcal 塩分2.6g)	23日 (542kcal 塩分1.9g)	24日 (515kcal 塩分2.9g)	25日 (542kcal 塩分1.7g)	26日 (546kcal 塩分2.4g)	27日 (535kcal 塩分2.1g)
鶏のソテー南蛮風 お浸し 漬物・味噌汁 ヨーグルト	プルコギ 冷 奴 漬物・味噌汁 果物	煮魚 きのこの胡麻ダレ和え 煮豆・味噌汁 果物	豆腐ミートローフ パンプキンサラダ 漬物・味噌汁 果物	魚の塩焼き 含め煮 漬物・味噌汁 果物	天ざる おろし和え 煮 豆 果物
29日 (530kcal 塩分3.0g)	30日 (541kcal 塩分2.3g)	31日 (553kcal 塩分3.1g)	日 (kcal 塩分.g)	日 (kcal 塩分.g)	日 (kcal 塩分.g)
握り寿司 とうふと水菜のサラダ 漬物・お吸い物 果物	豚しゃぶしゃぶ かぼちゃの含め煮 漬物・味噌汁 果物	魚の葱味噌焼き お浸し 漬物・和風スープ ヨーグルト			

仕入れの都合により、献立を変更することがありますのでご了承ください。

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

迎えるということからきています。熱中症対策を行いつつ、睡眠と栄養も十分にとって暑い夏を乗り切りましょう。