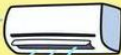


令和8年 8月分 献立予定表

栄 養 課

月	火	木	金	土
				1日 (555kcal 塩分3.6g) ささみのハーブマリネ 炒め物 小皿・スープ ヨーグルト
3日 (543kcal 塩分2.5g) コロッケ 和え物 小皿・味噌汁 果物	4日 (kcal 塩分.g) (おもてなし食) 暑い夏を乗り切るメニューです お楽しみに！	6日 (537kcal 塩分3.4g) 魚の梅かつお焼き 焼きびたし 小皿・味噌汁 ヨーグルト	7日 (566kcal 塩分2.8g) タンドリーチキン サラダ 小皿・スープ 果物	8日 (541kcal 塩分2.9g) 魚のチーズ焼き 和え物 小皿・味噌汁 果物
10日 (482kcal 塩分2.8g) 松風焼き 和え物 小皿・味噌汁 果物	11日 (520kcal 塩分2.5g) 豚もやしニラ炒め サラダ 小皿・味噌汁 ヨーグルト	13日 (515kcal 塩分2.9g) 煮魚 サラダ 小皿・味噌汁 果物	14日 (530kcal 塩分3.0g) 握り寿司 味噌炒め ガリ・煮豆・お吸い物 果物	15日 (541kcal 塩分1.8g) ゴーヤチャンプルー 和え物 小皿・スープ 果物
17日 (532kcal 塩分3.1g) かに豆腐 煮物 小皿・味噌汁 ヨーグルト	18日 (537kcal 塩分2.4g) ミートボールのスパイシー煮 サラダ 小皿・味噌汁 果物	20日 (532kcal 塩分2.7g) ロールレタス サラダ 小皿・スープ 果物	21日 (533kcal 塩分2.7g) 魚のホイル焼き そばろ煮 小皿・味噌汁 果物	22日 (536kcal 塩分3.8g) 冷やし中華 焼きびたし 和え物 果物
24日 (537kcal 塩分3.3g) 酢豚 和え物 小皿・スープ 果物	25日 (520kcal 塩分2.6g) 魚のネギみそ焼き 酢の物 小皿・スープ 果物	27日 (532kcal 塩分3.1g) ロールパン ラタトゥイユ・マッシュポテト 小皿・スープ 果物	28日 (582kcal 塩分3.2g) 餃子 サラダ 小皿・スープ ヨーグルト	29日 (513kcal 塩分2.7g) 魚のレモン醤油焼 入り豆腐 小皿・味噌汁 果物
31日 (530kcal 塩分3.0g) 握り寿司 味噌炒め ガリ・煮豆・お吸い物 果物	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。			



適切な予防をして
熱中症を防ごう!!



 上手に活用 エアコン	 避けよう 直射日光	 適度な 塩分補給	 こまめに 水分補給	 ムリせず 休憩する	 日傘や帽子 を忘れずに
--	--	--	---	---	---