

# 8月のお献立



お問い合わせ：第二日就苑 0223-33-0855 管理栄養士 福角志織

日	月	火	水	木	金	土					
<p>8月の日本昔ばなし御膳は「かちかち山」をテーマにした献立です。 かちかち山は、いじわるなたぬきにおばあさんを殺されてしまったおじいさんのために、2人が息子のように可愛がっていたうさぎが敵討ちをする物語です。”カチカチ”とうさぎが火打石を叩き、たぬきが背負っていた柴木を燃やす場面が印象的な少し怖いお話です。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・たぬきごはん:混ぜた揚げ玉でたぬきをイメージしています。</li> <li>・鶏のホットチリソースがけ:たぬきが背負った柴木が燃える場面を表現しました。</li> <li>・ごぼうのごまみそ和え:ごぼうを柴木に見立てています。</li> </ul>				<p>1 ごはん みそ汁 さばの生姜煮 ひじきの炒め煮 ほうれん草のごま和え 果物</p>	<p>2 ごはん ワタンスープ たら香草焼き 青梗菜とたまごのソテー ずんだ和え 果物</p>	<p>3 <b>お休み</b></p>	700kcal 2.9g	628kcal 2.6g			
<p>4 <b>お休み</b></p>	<p>5 ごはん みそ汁 かれのトマトソース 焼き 五目煮 春雨の酢の物 果物</p>	<p>6 ごはん 白湯スープ 白身魚の味噌風味焼き なすのカレー炒め グリーンサラダ 果物</p>	<p>7 ごはん みそ汁 金目鯛の漬け焼き 冬瓜のピリ辛煮 山吹和え 果物</p>	<p>8 ごはん みそ汁 牛肉と大根韓国風すき焼 いんげんの炒め物 春雨サラダ 果物</p>	<p>9 ごはん みそ汁 煮込みハンバーグ かわりきんぴら 小松菜のくるみ和え 果物</p>	<p>10 <b>お休み</b></p>	660kcal 2.7g	645kcal 2.7g	639kcal 3.1g	660kcal 3.1g	591kcal 3.3g
<p>11 <b>お休み</b></p>	<p>12 ごはん みそ汁 スパニッシュオムレツ なすとおくらのみそかけ もやしの和え物 果物</p>	<p>13 ごはん コンソメスープ ハッシュドビーフ オイスターソース炒め 胡瓜の酢の物 果物</p>	<p>14 ごはん コーンスープ チキンカツ 冬瓜のピリ辛煮 キャベツと人参のコールスロー 果物</p>	<p>15 ごはん おくずかけ 鶏肉のみそ山椒焼き トマト(野菜のトマト煮) きのこの白和え 果物</p>	<p>16 ごはん みそ汁 えびチーズたまごやき 野菜とベーコンのスープ 煮 三色ピーマンのピクルス 果物</p>	<p>17 <b>お休み</b></p>	686kcal 3.3g	591kcal 3.4g	654kcal 3.4g	610kcal 2.6g	578kcal 2.8g
<p>18 <b>お休み</b></p>	<p>19 ごはん みそ汁 豚肉のねぎしお炒め 五目煮 さつまいもサラダ 果物</p>	<p>20 《昔ばなし かちかち山》 たぬきごはん たぬきうどん 鶏のホットチリソースかけ ごぼうのごまみそ和え いちごヨーグルトババロア</p>	<p>21 ごはん 青梗菜と椎茸の中華スープ かに玉あんかけ ほうれん草のソテー ブロッコリーの和風サラダ フルーツポンチ</p>	<p>22 ビーフカレー めかぶ入りワタンスープ トマトのねばねばサラダ らっきょう漬 りんごフルーチェ</p>	<p>23 ごはん みそ汁 白身魚フライ きんぴら大根 二色キャベツのイタリアンサラダ 果物</p>	<p>24 <b>お休み</b></p>	665kcal 2.5g	685kcal 3.0g	565kcal 2.8g	664kcal 3.0g	577kcal 2.8g
<p>25 <b>お休み</b></p>	<p>26 ごはん みそ汁 豆腐ハンバーグ(きのこソース) 中華風きんぴら 水菜のサラダ 果物</p>	<p>27 ごはん ワタンスープ お好み焼き風卵焼き 豆苗の和風ソテー 茄子のおろし和え 果物ゼリー</p>	<p>28 ごはん みそ汁 鶏肉のガーリック焼き 油麩の煮物 小松菜とキャベツのお浸し 果物</p>	<p>29 ごはん みそ汁 あじの梅しそ焼き 刻み昆布とトマトの炒り煮 かぼちゃのずんだかけ 果物ゼリー</p>	<p>30 ごはん みそ汁 豚肉の炒め物 五目ひじき 海藻サラダ 果物</p>	<p>31 <b>お休み</b></p>	590kcal 3.2g	686kcal 2.8g	665kcal 2.4g	671kcal 3.2g	630kcal 3.1g

