

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。 ・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。 ・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。 ・ごぼうのごまみそ和え:ごぼうを柴木に見立てています。</p>				<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 ワンタンスープ 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 ごはん みそ汁 鶏肉のきのこの炒め物 小松菜ソテー キャベツのハニーマスタード和え 果物</p>	700kcal 2.9g	628kcal 2.6g	688kcal 2.8g				
<p>4 ごはん コンソメスープ ビーフシチュー 笹かまとイグサの炒め物 もやしと人参の和え物 果物</p>	<p>5 ごはん みそ汁 きれいのトマトスープ 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 ごはん オニオンスープ 赤魚の粕漬け焼き かぼちゃの煮物 おくらともずくの和え物 果物</p>	681kcal 3.2g	660kcal 2.7g	645kcal 2.7g	639kcal 3.1g	660kcal 3.1g	591kcal 3.3g	555kcal 3.0g
<p>11 ≪山の日≫ さっぱり生姜ごはん ピリ辛スープ 青じそタルタル焼き 夏野菜のジュレかけ 果物</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 かつお(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 ごはん あさりと野菜のスープ 白身魚のパン粉焼き キムチ炒め 青菜のピーナツ和え 果物</p>	574kcal 3.1g	686kcal 3.3g	591kcal 3.4g	654kcal 3.4g	610kcal 2.6g	578kcal 2.8g	629kcal 3.0g
<p>18 ごはん みそ汁 和風つつみ焼き マカロニソテー わかめサラダ 果物</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 めかぶ入りワンタンスープ ほうれん草のねばねばサラダ 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 ごはん 白湯スープ チキン南蛮 麻婆春雨 もやしの塩だれ和え 果物ゼリー</p>	574kcal 2.5g	665kcal 2.5g	685kcal 3.0g	565kcal 2.8g	664kcal 3.0g	577kcal 2.8g	644kcal 3.0g
<p>25 ごはん みそ汁 白身魚のねぎソース キャベツのトマト煮 アスパラサラダ 果物</p>	<p>26 ごはん みそ汁 豆腐ハンバーグ(きのこのソース) 中華風きんぴら 水菜のサラダ 果物</p>	<p>27 ごはん ワンタンスープ 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 刻み昆布とイカの炒り煮 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 ごはん みそ汁 さっぱりぽん酢バーグ みそきんぴら 青菜の中華和え 果物</p>	686kcal 2.8g	590kcal 3.2g	686kcal 2.8g	665kcal 2.4g	671kcal 3.2g	630kcal 3.1g	578kcal 2.9g

