

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	
31 ごはん みそ汁 さっぱりぼん酢バーグ みそきんぴら 青菜の中華和え 果物 582kcal 3.4g	<p>8月のnissinツーリストは「長崎県」の献立です。</p> <p>★浦上(うらかみ)そばろ:1500年後半、浦上地区でキリスト教を布教していた宣教師が、当時肉を食べる習慣のなかった信徒たちに「健康にいい食べ物」として豚肉を食べさせようと作られたのがはじまりと言われています。その後信徒たちは豚肉の量を減らし、野菜をたっぷり入れて現在のかたちになったそうです。</p> <p>★かんざらし風プリン:白玉粉で作った団子を島原の湧水で冷やし、砂糖やはちみつで作った蜜をかけた夏のおもてなしスイーツです。今回は食べやすいプリンにアレンジしています。</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 703kcal 2.8g	2 キーマカレー ワンタンスープ ブロッコリーの和風サラダ 福神漬け ヨーグルトムース 696kcal 3.0g
3 ごはん みそ汁 鶏肉ときのこの炒め物 小松菜のソテー キャベツのニーマスタード和え 果物 671kcal 2.8g	4 ごはん みそ汁 とまと牛皿 なすの炒め物 もやしと人参の和え物 ミックスフルーツ 643kcal 2.0g	5 ごはん みそ汁 かれのトマトチーズ焼き 五目煮 春雨の酢の物 果物 635kcal 2.3g	6 ごはん みそ汁 白身魚のほろ風味焼き 笹かまとイグサのソテー グリーンサラダ 果物 641kcal 2.7g	7 ごはん みそ汁 赤魚の漬け焼き 冬瓜のピリ辛煮 山吹和え 果物 594kcal 3.0g	8 ごはん みそ汁 牛肉の韓国風すき煮 いんげんの生姜炒め 春雨サラダ 果物 684kcal 2.9g	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 627kcal 3.3g	
10 ごはん みそ汁 赤魚の粕漬焼き かぼちゃの煮物 おくらともずくの和え物 果物 557kcal 3.2g	11 《山の日》 甘酢生姜ごはん ピリ辛スープ かれのポテ玉焼き ボン酢和え 果物 552kcal 3.3g	12 ごはん オニオンスープ 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 693kcal 2.5g	13 ごはん コンソメスープ ビーフシチュー 厚揚げと高菜の香り炒め きゅうりの酢の物 果物 686kcal 3.5g	14 ごはん コーンスープ チキンカツ 小松菜の煮びたし キャベツと人参のコールスロー 果物 666kcal 2.9g	15 ごはん みそ汁 鶏肉のみそ山椒焼き タコ1匹(野菜のトマト煮) きのこの白和え 果物 614kcal 2.4g	16 ごはん みそ汁 えびチーズたまご焼き 野菜とベーコンのスープ煮 三色ピザのピクルス 果物 546kcal 2.6g	
17 お休み	18 ごはん みそ汁 和風つつみ焼の生姜あん マカロニソテー わかめサラダ 果物 627kcal 2.5g	19 ごはん みそ汁 豚肉のねぎ塩炒め 五目煮 さつまいもサラダ フルーツカクテル 670kcal 2.4g	20 《ツーリスト 長崎県》 浦上味 風炊き込みご飯 ちゃんぽんスープ レモンステーキ 冷やし茶わん蒸し かんざらし風プリン 642kcal 3.0g	21 ごはん ワンタンスープ 白身魚のマヨネーズ焼き じゃがバター 甘酢トマト 果物 651kcal 1.8g	22 ごはん 中華スープ 和風かに玉あんかけ ウインナー入りソテー ほうろくのねばねばサラダ 果物 551kcal 3.1g	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 605kcal 2.7g	
24 ごはん みそ汁 チキン南蛮 麻婆春雨 もやしの塩だれ和え 果物ゼリー 676kcal 2.6g	25 ごはん 白湯スープ 白身魚のネギソース キャベツのトマト煮 アスパラガスのサラダ 果物 695kcal 3.1g	26 ごはん みそ汁 豆腐ハバーグ(きのこのソース) 中華風きんぴら 水菜のサラダ 果物 595kcal 3.1g	27 ごはん みそ汁 お好み焼き風たまご焼き 豆苗の和風ソテー 茄子のおろし和え 果物ゼリー 687kcal 3.0g	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 552kcal 2.5g	29 ごはん みそ汁 あじの梅しそ焼き 刻み昆布ともやし炒り煮 かぼちゃのずんだ和え 果物ゼリー 675kcal 3.2g	30 ごはん みそ汁 豚肉のねぎ塩炒め 五目ひじき 海藻サラダ 果物 686kcal 3.2g	