

# 8月献立表



ごきげん倶楽部 しゃんしゃん

日	曜日	おひる	おやつ	エネルギー (kcal)	塩分(g)
1	木	ご飯 フレンチ風煮込みハンバーグ 南瓜とインゲンのクリーム煮 ブロッコリーと大豆のサラダ コンソメスープ 果物	ほうれん草の ケーキサレ	586	4.1
2	金	ご飯 魚のムニエル 鶏肉と大根の洋風煮 オクラとトマトのサラダ ポテトのヴィシソワーズ 果物	プチシュークリーム	487	3.0
3	土	ラタトゥイユパスタ 魚のペニエ(洋風天ぷら) キャベツのフレンチサラダ グリーンピースおにぎり コンソメスープ 果物	レモンケーキ	668	4.2
4	日	お休み			
5	月	ご飯 鶏肉のハニーマスタードソース 野菜のポトフ ブロッコリーのツナサラダ 南瓜のヴィシソワーズ 果物	白ゴマの ブラマンジェ	542	3.8
6	火	ご飯 魚のソテー マッシュポテト添え 豚肉と豆の煮込み コールスローサラダ オニオンスープ 果物	チョコレートケーキ	580	3.8
7	水	コーンバターご飯 鶏肉のフリカッセ(白ソース煮込み) オープンオムレツ 南瓜とレーズンのサラダ コンソメスープ 果物	マドレーヌ	698	4.3
8	木	ご飯 魚のピカタ ひじきの炒め煮 小松菜のフレンチサラダ みそ汁 果物	ヨーグルトゼリー	506	3.2
9	金	ご飯 油淋鶏 切干大根の炒め煮 三色ナムル わかめスープ 果物	紅茶ケーキ	533	4.1
10	土	夏野菜カレー ブロッコリーときのこのソテー ビーンズサラダ コンソメスープ 果物	わらび餅風	575	3.5
11	日	お休み			
12	月	ご飯 魚の南蛮酢がけ 高野豆腐の含め煮 チンゲン菜ともやしのおかか和え みそ汁 果物	レーズンケーキ	410	3.4
13	火	ご飯 鶏肉のカレー焼き 大豆の甘辛煮 コールスローサラダ みそ汁 果物	ココアプリン	530	2.6
14	水	ご飯 サバのかば焼き 刻み昆布の炒め煮 白菜と菜の花のわさび和え かきたま汁 果物	ピザトースト	487	4.2
15	木	冷やし中華 がんもの煮物 ポテトサラダ 塩昆布おにぎり 果物	パインケーキ	491	3.1

## 8月

がんばれ！  
ニッポン！



食材の入荷状況により献立が一部変更になる場合があります。  
予めご了承ください。

7月26日から8月11日まで、フランスのパリでオリンピックが開催されます。  
それにちなんで、しゃんしゃんでは8月1日から7日まで、パリオリンピック  
記念メニューを予定しています。

暑い日々が続き体調も崩しやすい季節ですね。  
喉が渴いたなど感じた時は脱水症状が始まっていると言われています。  
こまめに水分補給をし脱水症、熱中症にお気をつけください。

