

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)
16	金	ご飯 魚のゆず胡椒マヨ焼き 南瓜の肉みそがけ マカロニサラダ すまし汁 果物	コーヒーゼリー	529	2.0
17	土	ご飯 豚肉の生姜焼き 卵の花の炒り煮 菜の花の和風サラダ みそ汁 果物	マーメイド蒸しパン	538	3.6
18	日	お休み			
19	月	ご飯 おろしハンバーグ 南瓜の煮物 キャベツのシーザーサラダ コンソメスープ 果物	パインゼリー	515	2.9
20	火	豚しゃぶサラダうどん 野菜コロッケ 小松菜のツナサラダ 若菜おにぎり 果物	芋ようかん	547	3.6
21	水	ご飯 夏野菜の肉みそ和え 車麩の煮物 春雨サラダ すまし汁 果物	ココアケーキ	455	2.0
22	木	ご飯 鶏肉の照り焼き 炒り豆腐 小松菜の磯辺和え すまし汁 果物	抹茶ケーキ	485	2.0
23	金	ソース焼きそば あんかけシュウマイ きゅうりとわかめの青じそサラダ 枝豆おにぎり 中華スープ 果物	チョコバナナケーキ	456	4.1
24	土	タレカツ丼 のっぺ風煮 オクラとなめこの和え物 そうめん入りすまし汁 果物	フルーツポンチ	588	3.4
25	日	お休み			
26	月	冷やし中華 筑前煮 カリフラワーのゆかり和え ごま塩おにぎり 果物	桃ケーキ	435	3.1
27	火	親子丼 南瓜のバターしょうゆ煮 刻み昆布とツナのサラダ みそ汁 果物	甘納豆蒸しパン	583	3.8
28	水	キーマカレー アスパラとポテトのソテー キャベツの塩昆布和え コンソメスープ 果物	黒糖蒸しパン	482	3.8
29	木	ご飯 アジフライ きんぴらごぼう 南瓜と枝豆のサラダ みそ汁 果物	オレンジゼリー	598	3.0
30	金	ご飯 豚肉と野菜のごまみそ炒め なすの煮浸し 菜の花の中華サラダ もずくスープ 果物	フレンチトースト	496	4.2
31	土	ご飯 カレイのおろし煮 里芋のゆずみそがけ 白菜の梅和え みそ汁 果物	豆乳プリン	425	4.2



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。

なすには体を冷やす作用があり、紫の成分であるナスニンとポリフェノールは
コレステロール値を下げる効果があります。
また、老化防止やガン予防によいと言われています。
なすの大部分は水分です。なす自体は低カロリーでヘルシーな食材です。
油と相性がとってもよいので揚げ物や炒め物に使用するとよいでしょう。

