

# 2022年8月度献立

特別養護老人ホーム 第二好意の庭


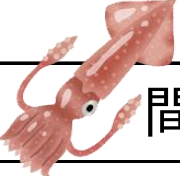


※献立は材料仕入れ等の都合により変更となる場合があります。

曜日	月	火	水	木	金	土	日			
日にち	1	2	3	4	5	6	7			
 <b>朝食</b>	ご飯 梅びしお 青梗菜の中華煮 みそ汁 バナナ	梅シソご飯 卵の花 みそ汁 洋梨缶	ご飯 のり佃煮 卵サラダ みそ汁 みかん缶	ご飯 梅びしお ポパイサラダ みそ汁 白桃缶	ご飯 ふりかけ 菜の花の胡麻和え みそ汁 黄桃缶	ご飯 のり佃煮 ほうれん草の煮浸し フルーツカクテル みそ汁	菓子パン マンゴー缶 牛乳 			
	<b>昼食</b> 	ご飯 ☀️麻婆茄子 または 🌿たらのチーズ焼き キャベツの胡麻和え 中華スープ	散らし寿司 ひじきの煮物 赤だし フルーツ 	ご飯 ☀️筑前煮 または 🌿さわらの塩焼き 冷奴 みそ汁 	郷土食 福井県 わかめご飯 越前おろしそば 厚揚げの煮物 フルーツ 	ご飯 ☀️八宝菜 または 🌿エビマヨ 玉子豆腐 中華スープ	ご飯 ☀️鶏肉のおろしソース または 🌿赤魚の塩麴焼き 揚げ茄子 すまし汁	外食メニュー たいめいけんのハヤシライス スペイン風オムレツ ヨーグルト 		
		<b>間食</b>	カステラ饅頭 牛乳	クレープ 牛乳	誕生日会 牛乳 	バラエティ 牛乳	今川焼き 牛乳	抹茶水羊羹 牛乳	マドレーヌ	
			<b>夕食</b> 	ご飯 豚肉と野菜の炒め物 豆腐のそぼろあんかけ みそ汁	ご飯 鶏肉のおろしポン酢かけ ほうれん草の和え物 すまし汁	ご飯 白身魚のカレー風味焼き 白菜のピーナッツ和え コンソメスープ	ご飯 鶏肉のみそマヨ焼き 青梗菜の煮浸し すまし汁	ご飯 ロールキャベツ 大根サラダ コンソメスープ	ご飯 五目玉子焼き ブロッコリーサラダ みそ汁	紅サケご飯 青梗菜の信田煮 すまし汁 抹茶ムース
		一日当たりの 栄養価		エネルギー(Kcal)	1273	1476	1382	1334	1366	1241
			タンパク質(g)	55.1	63.4	58.5	49.9	41.1	49.7	64.8
			脂質(g)	30.3	38.3	41.5	27	43.5	28.4	60
			塩分(g)	7.5	8.4	7.2	8.4	7.8	7.5	6.2

# 2022年8月度献立

特別養護老人ホーム 第二好意の庭

※献立は材料仕入れ等の都合により変更となる場合があります。

曜日	月	火	水	木	金	土	日	
日にち	8	9	10	11	12	13	14	
 <b>朝食</b>	ご飯 梅びしお しろ菜のお浸し みそ汁 バナナ	菜飯 じゃが芋のコンソメ煮 みそ汁 洋梨缶	ご飯 のり佃煮 ブロッコリーサラダ みそ汁 みかん缶	ご飯 ふりかけ 野菜のトマト煮 みそ汁 白桃缶	ご飯 たいみそ 小松菜の煮浸し みそ汁 ヨーグルトムース	ご飯 のり佃煮 ほうれん草のソテー みそ汁 フルーツカクテル	焼きたてパン スパゲティサラダ マンゴー缶 牛乳	
	 <b>間食</b>	桃饅頭 牛乳	上用饅頭 牛乳	抹茶パンケーキ 牛乳	フルーチェ 牛乳	味噌饅頭 牛乳	シュークリーム 牛乳	淡雪ゼリー
<b>昼食</b>  	ご飯 🍗 鶏肉の山椒焼き または 🐟 白身魚の野菜あんかけ 大根の煮物 すまし汁	ご飯 🍖 豚肉のスタミナ炒め または 🍊 🐟 サバのレモン焼き 小松菜の炒め煮 かきたま汁	ご飯 🍖 肉団子と夏野菜の甘酢あん または 🌽 たらこのコーン焼き 白菜のゴマ風味サラダ 中華スープ	<div style="background-color: #90EE90; padding: 2px;">山の日 おにぎり🍙</div> 🍗 鶏肉のピリ辛炒め または 🐟 白身魚の香味焼き 焼きナス みそ汁	ご飯 🍖 豚肉の炒め物 または 🌿 さばのみりん焼き 青梗菜の和え物 すまし汁	ご飯 🍖 豚肉と大根の煮物 または 🌿 たらこの中華蒸し 冷奴 みそ汁	ご飯 回鍋肉 菜の花のサラダ 中華スープ 	
	<b>夕食</b>	ご飯 千草焼き レバーの炒め煮 みそ汁	ご飯 すき焼き風 海藻サラダ みそ汁	ご飯 海老と卵の炒め物 ほうれん草ののり和え みそ汁	ご飯 ぶりの煮付 菜の花の辛子和え すまし汁	ご飯 🍊 鶏肉のママレード焼き 春雨のチャプチェ コンソメスープ	ご飯 🧀 チーズオムレツ 大根サラダ ポタージュスープ	ご飯 鶏肉のさっぱり煮 白菜とウインナーの炒め物 みそ汁
一日当たりの 栄養価	エネルギー(Kcal)	1371	1440	1274	1270	1299	1340	1385
	タンパク質(g)	51.9	58.4	52.7	54.8	56.2	57.5	51.7
	脂質(g)	39.6	36.6	35.3	35.2	30.8	37.8	45.9
	塩分(g)	10.3	7.9	7.6	7.5	6.5	7.2	6.4

# 2022年8月度献立

特別養護老人ホーム 第二好意の庭

※献立は材料仕入れ等の都合により変更となる場合があります。

曜日	月	火	水	木	金	土	日	
日にち	15	16	17	18	19	20	21	
 <b>朝食</b>	ご飯 梅びしお 切干大根の煮物 みそ汁 バナナ	梅シソご飯 <small>青梗菜のケチャップ炒め</small> みそ汁 洋梨缶	ご飯 ふりかけ 茄子の含め煮 みそ汁 みかん缶	ご飯 梅びしお だし巻き卵 白桃缶 みそ汁	ご飯 たいみそ ポテトサラダ みそ汁 黄桃缶	ご飯 のり佃煮 春雨サラダ みそ汁 フルーツカクテル	菓子パン みかん缶 牛乳 	
	<b>昼食</b> 	精進料理(終戦記念日) 炊き込みご飯 <small>夏野菜と豆腐の揚げだし</small> 二色胡麻和え けんちん汁	ご飯 🍖豚肉のオイスター炒め または 🌿たらひの胡麻味噌焼き 冬瓜の煮物 すまし汁	ご飯 フライ盛り合わせ (あじフライ、コロケ メンチカツ) ブロッコリーの和え物 みそ汁	ご飯 🍖豚肉の生姜焼き または 🌿ぶりのねぎあんかけ 白菜のカニカマ和え みそ汁	ご飯 🍗鶏肉のケチャップ焼き または 🐟白身魚のマスターソース 小松菜の中華炒め コンソメスープ	和風カレー 青菜とわかめのサラダ フルーツ 福神漬 	ご飯 鶏肉の照り焼き 冬瓜のくず煮 のっぺい汁 
<b>間食</b> 	おはぎ 牛乳 	カップケーキ 牛乳	ババロア 牛乳 	手作り水羊羹 グリーンティ 大人気!	たこ焼き 牛乳 	炭酸饅頭 牛乳	ビタミンゼリー	
<b>夕食</b> 	ご飯 メルルーサの味噌マヨ焼き ジャーマンポテト コンソメスープ	ご飯 鶏肉の和風マリネ ポパイソテー パンプキンスープ	ご飯 白身魚のニラソース 大根サラダ すまし汁 	ご飯 鶏肉の和風煮 ほうれん草の炒め物 すまし汁	ご飯 サバの煮付 冷奴 すまし汁 	ご飯 牛肉の柳川風 白なのツナ炒め みそ汁	ご飯 肉鶏団子と野菜の旨煮 ビーフン炒め 中華スープ	
一日当たりの 栄養価	エネルギー(Kcal)	1358	1336	1297	1223	1416	1424	1371
	タンパク質(g)	46.5	54.8	44.6	50.4	57	51.2	51.1
	脂質(g)	36.8	32	32.2	24.9	46.3	39.3	28.3
	塩分(g)	7.2	7	7.3	7.6	8.1	7.6	5.6

# 2022年8月度献立

特別養護老人ホーム 第二好意の庭

※献立は材料仕入れ等の都合により変更となる場合があります。

曜日	月	火	水	木	金	土	日	
日にち	22	23	24	25	26	27	28	
 <b>朝食</b>	ご飯 ふりかけ たまごサラダ みそ汁 バナナ	菜飯 キャベツサラダ みそ汁 洋梨缶	ご飯 のり佃煮 青梗菜の信田煮 みそ汁 みかん缶	ご飯 梅びしお ほうれん草の和え物 みそ汁 白桃缶	ご飯 たいみそ 野菜ソテー みそ汁 黄桃缶	ご飯 のり佃煮 菜の花のソテー みそ汁 みかん缶	焼きたてパン パンプキンサラダ マンゴー缶 牛乳 	
	 <b>昼食</b>	ご飯  豚肉と夏野菜のマスタード炒め または  たらのバジル焼き ほうれん草サラダ コンソメスープ	ご飯  牛肉と野菜の煮物 または  ぶりの胡麻醤油煮 白菜の塩昆布和え みそ汁	わかめご飯 ミートスパゲティ コールスローサラダ プリン風ムース 	ご飯  鶏の照り煮 または  メルルーサのねぎ焼き 金平大根 すまし汁	散らし寿司 小松菜の煮浸し みそ汁 フルーツ 	ご飯  牛肉のスタミナ炒め または  あじの梅煮 キャベツの青シソ和え すまし汁	ご飯 鶏と根菜の煮物 青梗菜のなめたけ和え みそ汁 
<b>間食</b>	吹雪饅頭 牛乳	チョコドーナツ 牛乳	ソフトクリーム 牛乳	たいやき 牛乳 	メロンゼリー 牛乳	ロールケーキ 牛乳	水饅頭	
<b>夕食</b> 	ご飯 和風卵焼き ブロッコリーのおかか和え みそ汁	ご飯 鶏のもろみ焼き ほうれん草のお浸し すまし汁	ご飯 さわらの幽庵焼き 小松菜の酢味噌和え すまし汁	ご飯 チーズインハンバーグ 白菜のツナサラダ コンソメスープ	ご飯 鶏肉のゴマダレかけ かぶの煮物 すまし汁	ご飯 豚肉の香り焼き 茄子の煮物 みそ汁	ご飯 サバのレモン焼き 炒り豆腐 すまし汁	
	一日当たりの栄養価	エネルギー(Kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 塩分(g)	1321 54.9 29.7 7.3	1348 56.8 34.1 7.2	1460 53 34.5 7.6	1256 47.8 30.4 6.9	1204 52.5 18.8 6.8	1296 56.1 31.8 6.9

# 2022年8月度献立

特別養護老人ホーム 第二好意の庭

※献立は材料仕入れ等の都合により変更となる場合があります。

曜日	月	火	水	
日にち	29	30	31	
 <b>朝食</b>	ご飯 ふりかけ ポパイソテー みそ汁 フルーツカクテル	梅シソご飯 青梗菜サラダ みそ汁 みかん缶	ご飯 梅びしお 白菜の信田和え みそ汁 白桃缶	
<b>昼食</b> 	ご飯  ♡鶏肉のトマト煮込み または ♡たらのマヨネーズ 焼き 白菜のサラダ コンソメスープ	ご飯 ♡肉団子と野菜の旨煮 または ♡白身魚のカレムニエル 春雨サラダ すまし汁	ご飯 ♡鶏肉の有馬煮 または ♡さわらの胡麻味噌焼き 冷奴 みそ汁	
<b>間食</b>	ブドウゼリー 牛乳	黒糖饅頭 牛乳	ドームケーキ 牛乳	
<b>夕食</b> 	ご飯 赤魚の塩麴焼き キャベツのゆかり和え みそ汁	ご飯 千草焼き 里芋の煮物 みそ汁 	ご飯 鶏の胡麻味噌焼き 大根の酢の物 すまし汁	
一日当たりの 栄養価	エネルギー(Kcal)	1241	1356	1223
	タンパク質(g)	54.8	48.2	58.2
	脂質(g)	34.1	28.9	26.2
	塩分(g)	6.9	8.2	6.1

## 茄子の美味しい季節です

今が旬の野菜「茄子」。  
 焼いても、煮ても、漬物にしても美味しい茄子。  
 皮には「ナスニン」と呼ばれるポリフェノールや食物繊維が含まれます。  
 「ナスニン」には強い抗酸化力があり、老化防止に良いとされています。  
 そのため、茄子を食べる時は、皮つきで 召し上がることがオススメです。  
 また、水にさらしすぎると、水溶性の栄養素（ナスニンやカリウム）が水へ流れ出てしまうため、長時間、水に漬けっぱなしにならないようにしましょう。













