

8月 職員食堂 献立表

今月の2大テーマ！

- ①世界陸上8月4日開幕！
にちなんでいろいろな
国の料理をご紹介♪
- ②夏の疲れを吹き飛ばす
身体にやさしいランチ
“薬膳ごはん。”

ぜひ、ご利用ください!!!

わくわくデー

1日(火)

納涼大会！

17日(木)

パン好きな人のための
こだわりパン
食べ放題♪

実演DAY

8日(火) ポロネーゼ

18日(金) うな玉丼

21日(月) 濃厚味噌ラーメン

31日(木) ゴーヤーの
チンジャオロース

月	火	水	木	金
イギリスの代表料理 『シェイパーズパイ』 (マッシュポテトとお肉 で作るミートパイ)を クロックにしました！	1日 ★わくわく納涼デー★ 焼きそばおかわり制 炭火焼き もも焼鳥 たこ焼き 枝豆 焼きとうもろこし 宮内農園ブルーベリー エネルギー：885kcal タンパク質：43g	2日 ★ホットな夏!!!★ ライス 野菜たっぷり！ 焼きカレー カレー屋さんのサラダ コンソメスープ マンゴーラッシー エネルギー：842kcal タンパク質：31.4g	3日 ★お肉和食デー★ 十五穀米 豚肉の生姜焼き ひじきの煮物 漬物 みそ汁 抹茶ババロア エネルギー：865kcal タンパク質：48g	4日 ★薬膳ごはん。★ 麦ごはん 鰯の 夏野菜ドレッシング 夏薬膳!冬瓜&豚肉スープ 肺を潤す杏仁豆腐 エネルギー：717kcal タンパク質：35.4g
7日 ★世界陸上イタリ編★ ライス ミックスフライ グレッグ ダイコンポタージュ ぶどうのフルール エネルギー：708kcal タンパク質：21.9g	8日 ★世界陸上イタリ編★ 実演！ポロネーゼ 絶品!イタリアンサラダ コンソメスープ チョコレートアイス エネルギー：772kcal タンパク質：26.7g	9日 ★世界陸上フランス編★ ポテトのキッシュ ラタトゥイユ 鶏ときのこのクリームスープ フランスパン グリーンサラダ じゃがいもポタージュ エネルギー：892kcal タンパク質：30g	10日 ★世界陸上ブラジル編★ アホース風 ブラジルパルメザン グリーンサラダ ジュリエヌスープ コーヒープリン エネルギー：936kcal タンパク質：36.3g	にんにくと玉ねぎで炊いた シンプルピラフ☆ 鶏むね肉をミラノ風カツレツ にしてトマトソース&チー ズをとろ〜りたっぷり！
14日 ★夏を満喫プラン★ 大きなきつね 冷かけうどん 麻婆茄子丼 ブルーベリー ヨーグルトムース エネルギー：897kcal タンパク質：33.1g	15日 ★夏の味覚弁当♪★ 枝豆とわかめごはん 里芋クロック ゴーヤと豚しゃぶの ごまみそ和え とうもろこし なす漬物/みそ汁 エネルギー：788kcal タンパク質：26.9g	16日 ★ヘルシーおいしい★ ひじき御飯 赤魚みそ焼き ほうれん草の白和え みそ汁 おさつドーナツ エネルギー：709kcal タンパク質：34.1g	17日 ★わくわくデー★ こだわりパン食べ放題 宮内農園のブルーベリー で作ったジャム シンプル♪おいしい クリームシチュー エネルギー：755kcal タンパク質：36.1g	18日 ★薬膳ごはん。★ 実演!うな玉丼 なすとみょうがの冷麦 夏!すいか エネルギー：755kcal タンパク質：36.1g
21日 ★実演♪ラーメン★ 濃厚味噌ラーメン 五目チャーハン オレンジシャーベット エネルギー：843kcal タンパク質：27g	22日 ★満腹♪お魚定食★ 十五穀米 油淋魚(ユリイリ) マカロニサラダ けんちん汁 黒糖まんじゅう エネルギー：744kcal タンパク質：39.4g	23日 ★辛まろ〜メニュー★ 辛まろ豚キムチ温玉丼 豆もやしナムル わかめスープ 柚子シャーベット エネルギー：842kcal タンパク質：25.5g	24日 ★幕の内のり弁当★ のり弁当御飯/すまし汁 鮭塩焼き ちくわ磯部揚げ 牛肉クロック だし巻卵/小松菜辛子和え エネルギー：648kcal タンパク質：32.9g	25日 ★薬膳ごはん。★ いろんなお豆の 薬膳カレー(十五穀米) きゅうりの冷製葛仕立 冬瓜と卵のスープ 人参ゼリー エネルギー：694kcal タンパク質：26.7g
28日 ★サクサクかき揚げ 麦ごはん 手作りジャポカき揚げ 高野豆腐の煮物 みそ汁 野菜の即席漬け メロンシャーベット エネルギー：742kcal タンパク質：21.8g	29日 ★夏の定食★ 三色丼 冷しゃぶサラダ すまし汁 夏の味覚!スイカ エネルギー：990kcal タンパク質：35.4g	30日 ★ホリミーサド登場!★ ガッツリ!おいしい! カツサンド ミネストローネ さっぱりみかんゼリー エネルギー：934kcal タンパク質：38.1g	31日 ★薬膳ごはん。★ ご飯 ゴーヤーの チンジャオロース風 薬膳冷ややっこ 酸辣湯はるさめスープ 腎を養うブルーベリー エネルギー：704kcal タンパク質：33g	

