

令和8年度
中山の園



献立一覧表



【やまゆり、りんどう、かたくり、つつじ、こぶし、ふたば、ワークなかやま】

	8月1日（土）	8月2日（日）	8月3日（月）	8月4日（火）	8月5日（水）	8月6日（木）	8月7日（金）
朝食	☆ごはん ○たまねぎと麴の味噌汁 まつまえ、つ 松前漬け ○もやし炒め ☆春菊と白菜のお浸し ☆牛乳  <566kcal 蛋白質19.1g 脂質14.8g 塩分2.6g>	ごはん 茄子の味噌汁 なす 納豆 キャベツの炒め煮 ごま和え 牛乳 <601kcal 蛋白質22.4g 脂質16.3g 塩分1.9g>	ごはん 玉葱と椎茸の味噌汁 たまねぎ しいたけ まろやかわかめ ワラビの煮付け 梅和え 牛乳 <544kcal 蛋白質15.9g 脂質11.9g 塩分2.0g>	ごはん にらと高野豆腐のみそ汁 イカ塩辛 ひじきの炒り煮 ほうれん草の磯和え 牛乳 <597kcal 蛋白質22.1g 脂質18.5g 塩分2.5g>	ごはん 大根と揚げの味噌汁 とろろ すき昆布の煮物 小松菜のお浸し 牛乳 <544kcal 蛋白質17.7g 脂質10.9g 塩分2.1g>	ごはん 玉葱とじゃがいもの味噌汁 しそ昆布 信田煮 わさび菜おひたし 牛乳 <549kcal 蛋白質17.5g 脂質10.9g 塩分2.7g>	ごはん 海草の味噌汁 牛肉の大和煮 大根と竹輪の煮物 辛子醤油和え 牛乳 <556kcal 蛋白質25.7g 脂質11.1g 塩分2.2g>
	地産地消メニュー	旬：なす キャベツの日					
昼食	雑穀ごはん まいたけの清汁 炭火鶏つくね じゃがいもとさつま揚げの煮物 杏仁（手作り）  <583kcal 蛋白質22.3g 脂質12.5g 塩分2.4g>	雑穀ごはん せんべい汁 豚の角煮 辛子醤油和え カスタードプリン（手作り） <675kcal 蛋白質21.4g 脂質16.8g 塩分2.1g>	オムライス かにスープ わかどり、からあげ 若鶏の唐揚 ブロッコリーの和え物 レモンゼリー <718kcal 蛋白質21.3g 脂質21.3g 塩分5.4g>	雑穀ごはん 夕顔汁 真だら西京漬焼 筑前煮 果物（メロンとフルーツ缶） <507kcal 蛋白質24.3g 脂質6.2g 塩分2.3g>	ざるそば 卵ロール かぼちゃのそぼろ煮 和菓子風ムース ふんわりこしあん <603kcal 蛋白質25.0g 脂質20.9g 塩分3.2g>	大きなハンバーグ&カレードーナツ 薄皮 赤肉メロンクリームパン コンソメスープ 春菊のキッシュ カニサラダ きになる野菜 赤ぶどう&トマト  <720kcal 蛋白質24.0g 脂質29.4g 塩分2.8g>	いくら丼 半片と春雨の清汁 生揚げと野菜の旨煮 果物（バナナ）  <534kcal 蛋白質25.9g 脂質11.5g 塩分1.7g>
	旬の食材：キャベツ使用	旬：キャベツ、トマト使用	旬の食材：キャベツ使用	旬：夕顔、メロン使用		パンの日	バナナの日
夕食	むぎ、はん 麦ごはん 青菜汁 酢豚 春巻き ナムル <700kcal 蛋白質19.7g 脂質24.5g 塩分2.1g>	むぎ、はん 麦ごはん モヤシと揚げの味噌汁 さば塩麹漬焼 いかの煮物 鶏肉のマリネ <672kcal 蛋白質34.5g 脂質22.5g 塩分2.8g>	むぎ、はん 麦ごはん しいたけ汁 鶏肉のみそ焼き ごぼうと牛肉の甘辛煮 あさりと青菜の和え物 <511kcal 蛋白質27.3g 脂質7.2g 塩分1.6g>	むぎ、はん 麦ごはん ジャガイモの味噌汁 生姜焼き きのこのカレー風味 シルバーサラダ <691kcal 蛋白質26.0g 脂質25.3g 塩分2.0g>	むぎ、はん 麦ごはん 茄子の味噌汁 うなぎの蒲焼 ふきのフレーク煮 ささ身の梅酢和え <618kcal 蛋白質32.8g 脂質16.6g 塩分3.4g>	むぎ、はん 麦ごはん 大根と生椎茸の味噌汁 お楽しみ献立 しっとり卵の花豆乳仕立て 玉ねぎのサラダ <631kcal 蛋白質19.4g 脂質21.1g 塩分2.3g>	むぎ、はん 麦ごはん モヤシと揚げの味噌汁 味噌でんがく 味噌田楽 ゆばの煮物 れんこんサラダ <651kcal 蛋白質26.1g 脂質20.4g 塩分2.0g>
	パインの日			旬：きゅうり、キャベツ使用	旬の食材：なす使用	旬：レタス使用 ハムの日	オクラの日
計							



≪8/1朝食は地産地消メニューです≫

☆ 一戸町 ご飯、牛乳、白菜

○ 岩手県産 もやし、お麴





献立一覧表



【やまゆり、りんどう、かたくり、つつじ、こぶし、ふたば、ワークなかやま】

	8月8日（土）	8月9日（日）	8月10日（月）
朝食	ごはん だいこん みそしる 大根の味噌汁 おんせん たまご 温泉卵 ゼンマイの煮付け えのき和え ぎゅうにゅう 牛乳 <586kcal 蛋白質21.7g 脂質16.8g 塩分1.9g>	ごはん いんげんのみそ汁 しそみそ フキの炒め煮 ほうれん草のピーナツ和え ぎゅうにゅう 牛乳 <633kcal 蛋白質19.7g 脂質15.3g 塩分2.9g>	ごはん はくさい わかめ みそしる 白菜と若布の味噌汁 しょうじん にく いた 精進肉炒め きりぼし だいこん い 切干大根炒り煮 こまつな ひた やわらか小松菜のお浸し ぎゅうにゅう 牛乳 <548kcal 蛋白質17.8g 脂質12.9g 塩分1.8g>
昼食	あか あおな ごはん 赤かぶ青菜ごはん けんちん汁 あじの骨抜一汐漬焼 しょうが しょうゆ あ 生姜醤油和え キャラメルプリン（手作り） <490kcal 蛋白質23.0g 脂質9.8g 塩分2.1g>	えび 海老ピラフ じゃが芋とベーコンのスープ やさい 野菜たっぷりオムレツ フレンチサラダ マスカットゼリー（手作り） <513kcal 蛋白質18.5g 脂質16.3g 塩分3.3g>	ざっく ごはん 雑穀ごはん とんじる 豚汁 ふんわり豆腐ハンバーグ ブロッコリーのサラダ フルーチェ（ピーチ） <751kcal 蛋白質25.9g 脂質24.8g 塩分2.8g>
	旬の食材：キャベツ使用	旬：キャベツ、きゅうり使用	白桃の日
夕食	むぎ ごはん 麦ごはん ゆうがお みそしる 夕顔の味噌汁 すき焼風煮 なす い 茄子炒り トコロテン <694kcal 蛋白質17.3g 脂質33.3g 塩分2.1g>	むぎ ごはん 麦ごはん えのきのみそ汁 ホッケの塩焼き とりく 鶏肉とごぼうの炒め煮 いんげん しろあ いんげんの白和え <584kcal 蛋白質29.3g 脂質15.0g 塩分1.8g>	むぎ ごはん 麦ごはん モヤシと揚げの味噌汁 とりく 鶏肉のピザ風焼き ゆうがお 夕顔のかにあんかけ なめこのおろし和え <486kcal 蛋白質25.0g 脂質4.5g 塩分1.9g>
	旬の食材：夕顔、なす使用		旬：ピーマン、夕顔、青しそ使用
計			

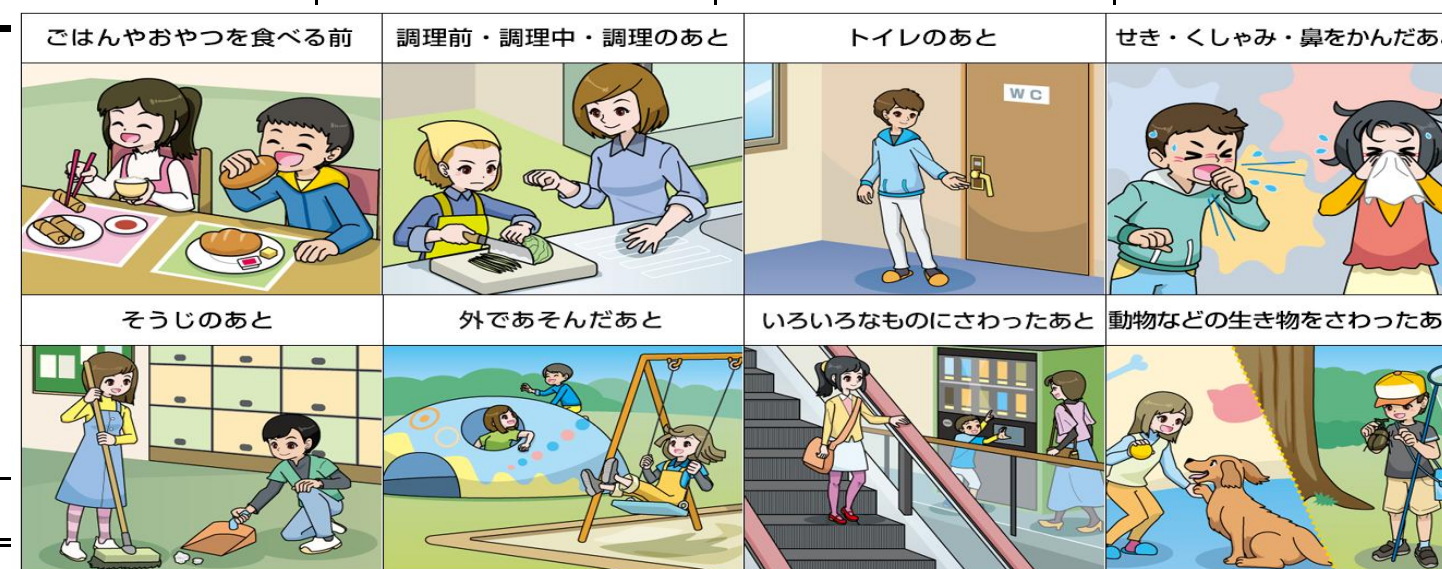
食品衛生月間 8月1日（土）～8月31日（月）

わたしたちは普段から、どんなことをするときも手を使います。遊ぶとき、ゲームをするとき、動物にさわったとき、トイレに行ったとき。いろいろなものにさわること、そこについている菌やウイルスなどの微生物が手についてしまいます。一見きれいに見える手にも、菌やウイルスなどの微生物がたくさんついているのです。

食事のときにも、もちろん手を使いますが、もし、手が汚れていたらどうなるでしょう？微生物がお皿や箸などの食器や食べものについてしまい、みなさんの体内に入り、食中毒になってしまうおそれがあります。

しかし、手についた微生物は、きちんと手を洗うことで、洗い落とすことができます。また、手洗いにより、インフルエンザ、風邪などのウイルスも洗い落とすことができます。つまり、手洗いは病気予防にも効果的です。

つぎのようなときには手を洗いましょう！



令和8年度
中山の園



献立一覧表



【やまゆり、りんどう、かたくり、つつじ、こぶし、ふたば、ワークなかやま】

	8月11日（火）	8月12日（水）	8月13日（木）	8月14日（金）	8月15日（土）	8月16日（日）	8月17日（月）
朝食	ごはん たまねぎ きのこ みそしる 玉葱と茸の味噌汁 えいよう とうふ 栄養豆腐 みずの炒め煮 わさび菜おひたし ぎゅうにゅう 牛乳 <559kcal 蛋白質21.4g 脂質13.3g 塩分1.9g>	ごはん ゆうがお じる 夕顔汁 ちやわん む 茶碗蒸し はくさい はんぺん にもの 白菜と半片の煮物 えのき和え ぎゅうにゅう 牛乳 <564kcal 蛋白質20.6g 脂質14.0g 塩分2.6g>	ごはん かいそう きのこ みそしる 海藻と茸の味噌汁 なつとう 納豆 たけのこ しお ふきと筍の塩きんぴら な はな からし あ 菜の花辛子和え ぎゅうにゅう 牛乳 <589kcal 蛋白質24.4g 脂質15.8g 塩分1.9g>	ごはん はくさい にんじん みそしる 白菜と人参の味噌汁 さんま かばやき さんまの蒲焼 キャベツ いた に キャベツの炒め煮 さんとうな ひた 山東菜のお浸し ぎゅうにゅう 牛乳 <611kcal 蛋白質22.5g 脂質18.8g 塩分1.9g>	ごはん いんげんのみそ汁 たらこ和風煮 だいこん はんぺん にもの 大根と半片の煮物 ピーナツ和え ぎゅうにゅう 牛乳 <543kcal 蛋白質18.1g 脂質10.2g 塩分2.5g>	ごはん なす みそしる 茄子の味噌汁 しょうきり こがね 小切イカ黄金 ワラビの煮付け キャベツ かつお あ キャベツの香り和え ぎゅうにゅう 牛乳 <531kcal 蛋白質18.2g 脂質12.2g 塩分2.2g>	ごはん な まいたけ みそしる かぶ菜と舞茸の味噌汁 あつ や たまご 厚焼玉子 キャベツ いた に キャベツの炒め煮 はくさい ひた 白菜のお浸し ぎゅうにゅう 牛乳 <587kcal 蛋白質22.0g 脂質16.6g 塩分2.5g>
		旬の食材：夕顔使用		旬の食材：キャベツ使用		旬の食材：なす、キャベツ使用	旬の食材：キャベツ使用
昼食	うめ はん 梅ひじきごはん はな ふ み ば すましじる 花麩と三つ葉の清汁 やわらかチキンカツ ぎゅうにく あまからに ごぼうと牛肉の甘辛煮 チョコのパバロア（手作り） <552kcal 蛋白質18.2g 脂質5.6g 塩分2.5g>	カレーライス やさい 野菜スープ グリーンサラダ スイカのゼリー <544kcal 蛋白質15.2g 脂質13.8g 塩分2.3g> 	コロネ(スーパーカップ風味) 塩バターパン きのこのスープ チキングラタン：手作り ジャーマンポテト ジョア（ストロベリー） <762kcal 蛋白質27.5g 脂質24.1g 塩分3.0g>	ごもく や 五目焼きそば ちゅうか 中華スープ ポークシューマイ はるさめ 春雨サラダ すりおろしりんごゼリー <590kcal 蛋白質24.9g 脂質20.6g 塩分4.1g>	ざっくく はん ☆雑穀ごはん とうふ すましじる 〇つみれと豆腐の清汁 わかどり あまず からあげ ☆若鶏の甘酢唐揚げ かぼちゃ 南瓜サラダ あんじん てづく 杏仁（手作り） <692kcal 蛋白質22.1g 脂質18.0g 塩分1.8g> 	ごはん わかめ御飯 とうふ あ みそしる 豆腐と揚げの味噌汁 テリヤキハンバーグ ごまサラダ くだもの 果物（バナナ） <610kcal 蛋白質24.1g 脂質16.5g 塩分1.7g> 	ざっくく はん 雑穀ごはん しお 塩ちゃんこ とうふ 豆腐チーズオムレツ：手作り しゅんぎく 春菊のくるみあえ パイナップルゼリー（手作り） <648kcal 蛋白質22.6g 脂質23.4g 塩分1.8g>
	旬の食材：レタス、トマト使用	旬の食材：レタス使用	パンの日 旬の食材：レタス使用	旬の食材：ピーマン、きゅうり使用	地産地消メニュー		パイナップルの日
夕食	むぎ はん 麦ごはん いた ふ 板麩とえのきの味噌汁 かに玉 なす こうみ いた なすの香味炒め きゅうり づけ きゅうりの漬もの <489kcal 蛋白質16.9g 脂質11.4g 塩分1.7g>	むぎ はん 麦ごはん ふ 麩といんげんの味噌汁 ほね 骨なしさば味噌煮 にがうり とうふ いた もの 苦瓜と豆腐の炒め物 きゅうり あ もの 胡瓜とホタテの和え物 <730kcal 蛋白質30.3g 脂質29.5g 塩分2.1g>	むぎ はん 麦ごはん えのき みそしる えのきの味噌汁 ほいこうろう 回鍋肉 なす む ひた なすの蒸し浸し なが いも うめ あ 長芋の梅和え <512kcal 蛋白質18.6g 脂質10.8g 塩分1.6g>	むぎ はん 麦ごはん こまつな しる 小松菜汁 ミックスフライ いろど やさい 彩り野菜のクリーム煮 セロリー と ささ身 の サラダ <579kcal 蛋白質20.2g 脂質14.0g 塩分1.6g>	むぎ はん 麦ごはん めかぶ じる めかぶ汁 さけ しおや 鮭の塩焼き さと とり 里いもの鶏そぼろがけ はくさい 白菜とかにカマの酢の物 <440kcal 蛋白質20.3g 脂質3.3g 塩分1.9g>	むぎ はん 麦ごはん だいこん な ぱ みそしる 大根菜っ葉の味噌汁 はつぼうさい 八宝菜 レバニラ炒め オクラ と ひじき の おかか 和え <578kcal 蛋白質27.8g 脂質15.2g 塩分2.2g>	むぎ はん 麦ごはん さんとうな みそしる 山東菜の味噌汁 たら の タルタル 焼き さんしよく やさい た あ 三色いなりと野菜の炊き合わせ すのもの モズクの酢の物 <546kcal 蛋白質27.6g 脂質6.2g 塩分1.9g>
	旬の食材：なす、きゅうり使用	旬の食材：苦瓜、きゅうり使用	旬の食材：なす使用	旬の食材：セロリー、トマト使用	旬の食材：きゅうり使用		旬の食材：きゅうり使用
計							



≪8/15昼食は地産地消メニューです≫



一戸町 米、雑穀、レタス



岩手県産

しいたけ





献立一覧表



【やまゆり、りんどう、かたくり、つつじ、こぶし、ふたば、ワークなかやま】

	8月18日（火）	8月19日（水）	8月20日（木）	
朝食	ごはん 豆腐とねぎの味噌汁 牛肉のしぐれ煮 ひじきの炒り煮 菜の花のお浸し 牛乳 <641kcal 蛋白質31.9g 脂質18.2g 塩分2.1g>	ごはん 蕪と凍豆腐の味噌汁 まぐろフレーク味付 白菜と竹輪の煮物 つるむらさきのお浸し 牛乳 <505kcal 蛋白質19.7g 脂質9.6g 塩分1.8g>	ごはん 白菜と人参の味噌汁 とろろ 信田煮 えのき和え 牛乳 <576kcal 蛋白質19.6g 脂質11.9g 塩分2.2g>	お盆 8月13日～16日 「お盆」は、亡くなった方やご先祖様の霊をお迎えして感謝の気持ちを伝える日です。「お盆」は地域によって時期が変わり、7月13日～16日を「新のお盆」、8月13日～15日を「旧のお盆」や「月遅れ盆」と呼びます。 ご先祖様をお迎えするお盆の夜には道しるべのために迎え火を焚き、迷わず帰ってこられるように出迎える習慣があります。お座敷には盆棚を設けて季節の野菜や果物、精霊の乗り物を飾ります。きゅうりの馬には「早くお迎えできるように」、なすの牛には「ゆっくり帰れるように」という思いが込められています。
昼食	カツ丼 茶そばの清汁 チンゲンサイの煮浸し 豆乳プリン <707kcal 蛋白質21.3g 脂質22.6g 塩分2.7g>	イタリアンパゲティ ほうれん草のスープ 若鶏のレモンバジル風味 海老サラダ ブラマンジェ風デザート <689kcal 蛋白質30.4g 脂質29.2g 塩分3.2g>	オニオンチーズマヨパン レモンのロールケーキ コーンスープ 鶏レバー野菜肉団子 シーザーサラダ ミルージュ <733kcal 蛋白質21.0g 脂質24.8g 塩分3.3g>	
夕食	麦ごはん 茄子の味噌汁 さば塩麹漬焼 ビーフン 酢の物 <593kcal 蛋白質24.7g 脂質8.8g 塩分2.4g>	麦ごはん かぶ汁 味噌田楽 牛肉と茸のさっと炒め トコロテン <700kcal 蛋白質30.0g 脂質26.4g 塩分3.0g>	麦ごはん 豆腐とわかめの味噌汁 しゃぶしゃぶ マーボーなす オクラのツナ和え <606kcal 蛋白質30.7g 脂質17.3g 塩分1.9g>	
計	ビーフンの日 旬の食材：夕顔、なす		旬の食材：なす使用	



令和8年度
中山の園



献立一覧表



【やまゆり、りんどう、かたくり、つつじ、こぶし、ふたば、ワークなかやま】

	8月21日（金）	8月22日（土）	8月23日（日）	8月24日（月）	8月25日（火）	8月26日（水）	8月27日（木）
朝食	ごはん たまねぎ しいたけ みそしる 玉葱と椎茸の味噌汁 なつとう 納豆 ふき みそ いた 露の味噌炒め ほうれん草のお浸し ぎゅうにゅう 牛乳 <609kcal 蛋白質24.2g 脂質16.9g 塩分1.8g>	ごはん なす みそしる 茄子の味噌汁 げんえん 減塩まるやかひじき もやし いた 炒め わさび菜おひたし ぎゅうにゅう 牛乳 <576kcal 蛋白質18.3g 脂質15.4g 塩分2.2g>	ごはん しょうき はななき ジャガイモの味噌汁 小切り花咲イカ やさい 野菜いため こまつな ひた 小松菜のお浸し ぎゅうにゅう 牛乳 <571kcal 蛋白質19.4g 脂質14.2g 塩分2.0g>	ごはん たまねぎ しいたけ みそしる 玉葱と椎茸の味噌汁 うめ 梅くらげ こんぶ にもの すき昆布の煮物 おかか ぁ 和え ぎゅうにゅう 牛乳 <528kcal 蛋白質17.9g 脂質10.3g 塩分2.8g>	ごはん なす みそしる 茄子の味噌汁 ほたて 帆立うに きりぼし だいこん い に 切干大根炒り煮 ほうれん草のお浸し ぎゅうにゅう 牛乳 <566kcal 蛋白質21.0g 脂質12.7g 塩分2.2g>	ごはん ゆうがお みそしる 夕顔の味噌汁 にまめ 煮豆 ふりかけ ひじきの炒り煮 もやしの ごま ぁ 和え ぎゅうにゅう 牛乳 <665kcal 蛋白質23.0g 脂質18.1g 塩分2.1g>	ごはん いんげんのみそ する 汁 えだまめ 枝豆とうふ ほたて はくさい いた に 帆立と白菜の炒め煮 オクラとモロヘイヤのおかか ぁ 和え ぎゅうにゅう 牛乳 <675kcal 蛋白質24.5g 脂質17.9g 塩分3.4g>
		旬の食材：なす使用	旬の食材：キャベツ使用			旬の食材：夕顔使用	
昼食	ひ そうめん 冷やし素麺 まんじゅう ニラ饅頭 ささみ ぁ もの の和え物 レモンのムース <554kcal 蛋白質23.3g 脂質18.7g 塩分3.2g>	ざっこく ごはん 雑穀ごはん のっぺい じる 汁 てりやき 照焼チキン しらたきのくるみ ぁ 和え フルーチェ（オレンジ） <574kcal 蛋白質25.3g 脂質9.2g 塩分2.4g>	いろうど ごはん ☆彩りちりめんごはん はん へん ねぎ すまし じる 〇半片と葱の清汁 やさい ☆野菜たっぷりオムレツ ゆうがお とり にく にもの 〇夕顔と鶏肉の煮物 ☆アロエヨーグル <557kcal 蛋白質25.5g 脂質13.2g 塩分2.1g>	まーぼー どん 麻婆丼 たまご 卵とにらのスープ にく エビ肉シューマイ あお 青りんごゼリー <603kcal 蛋白質32.0g 脂質14.6g 塩分2.5g>	ざっこく ごはん 雑穀ごはん いも こ じる 芋の子汁 さば ぼね ぬき ぼん つけ や さば骨抜本みりん漬焼き ふき たけのこ しお と筍の塩きんぴら くだもの 果物（メロンと白桃缶） <642kcal 蛋白質29.9g 脂質18.9g 塩分2.2g>	ざっこく ごはん 雑穀ごはん すいとん ぎん ぼ ぼね ぬき かす づ 銀宝骨抜粕漬け あおな たまご ぁ もの 青菜と卵の和え物 ぶどうゼリー（手作り） <530kcal 蛋白質40.8g 脂質4.5g 塩分1.2g>	しお 塩キャラメルホイップ クロワッサン キャベツとじゃが芋の ぁ スープ なす にく 茄子とひき肉のトマト煮 コーンサラダ たの こんだて いんりょう お楽しみ献立（飲料） <770kcal 蛋白質27.7g 脂質31.4g 塩分3.2g>
	旬の食材：セロリー使用	旬の食材：キャベツ使用	旬の食材：夕顔使用		旬の食材：メロン使用	旬の食材：銀宝使用	旬の食材：なす、レタス使用
夕食	むぎ ごはん 麦ごはん ゆうがお じる 夕顔汁 ほね ぼつ いち しお づけ や ホッケの骨抜一汐漬焼 ちやわん む てづく 茶碗蒸し：手作り ミモザサラダ <516kcal 蛋白質29.7g 脂質9.0g 塩分2.5g>	むぎ ごはん 麦ごはん こまつな する 小松菜汁 あ とうふ 揚げだし豆腐 ぎょうざ 餃子 しらす 入 り 酢 の 物 <758kcal 蛋白質19.1g 脂質31.7g 塩分3.2g>	むぎ ごはん 麦ごはん だいこん ぁ みそしる 大根と揚げの味噌汁 ほね てんねん てりやき 骨なし天然ぶり照焼 とうふ ちゅうかふう に 豆腐の中華風煮 めかぶ トロロ <665kcal 蛋白質30.9g 脂質22.1g 塩分2.0g>	むぎ ごはん 麦ごはん こまつな まめ ふ みそしる 小松菜と豆麩の味噌汁 しろみぎかな 白身魚のムニエル なす みそ いた 茄子の味噌炒め もやしとハムの ぁ もの 和え物 <743kcal 蛋白質33.7g 脂質28.1g 塩分2.6g>	むぎ ごはん 麦ごはん だいこん きのこ みそしる 大根と茸の味噌汁 ミックスフライ いろうど やさい に 彩り野菜のクリーム煮 オクラときゅうりのサラダ <774kcal 蛋白質28.1g 脂質23.9g 塩分2.7g>	むぎ ごはん 麦ごはん サツマイモと絹さやの味噌汁 デミグラスハンバーグ キャベツとウインナーのソテー ブロッコリーのおかか ぁ 和え <625kcal 蛋白質23.1g 脂質16.9g 塩分2.1g>	むぎ ごはん 麦ごはん しいたけ する 汁 かれいの につけ 煮付 かぶ に 蕪のクリーム煮 はるさめ きゅうり す ぶつ 春雨と胡瓜の酢物 <528kcal 蛋白質25.0g 脂質9.4g 塩分1.9g>
	旬の食材：夕顔、レタス使用	旬の食材：きゅうり使用		旬の食材：なす使用	旬の食材：きゅうり使用	旬の食材：ピーマン使用	旬の食材：きゅうり使用
計							



≪8/23昼食は地産地消メニューです≫

☆ 一戸町 米、牛乳、ヨーグルト、レタス

○ 岩手県産 卵、お麩、しいたけ





献立一覧表



【やまゆり、りんどう、かたくり、つつじ、こぶし、ふたば、ワークなかやま】

	8月28日（金）	8月29日（土）	8月30日（日）	8月31日（月）			
朝食	ごはん かいそう みそしる 海草の味噌汁 ごもく あつやき たまご 五目厚焼玉子 みずの炒め煮 つるむらさきのお浸し ぎゅうにゅう 牛乳 <655kcal 蛋白質22.6g 脂質23.1g 塩分2.6g>	ごはん きぬ みそしる 絹さやの味噌汁 えいよう とうふ 栄養豆腐 はくさい はんぺん にも 白菜と半片の煮物 こまつな ひた 小松菜のお浸し ぎゅうにゅう 牛乳 <572kcal 蛋白質22.6g 脂質13.8g 塩分1.9g>	ごはん は ふ みそしる かぶの葉と麩の味噌汁 さんま うめ に 秋刀魚梅煮 もやし炒め しゅんぎく ひた 春菊のお浸し ぎゅうにゅう 牛乳 <606kcal 蛋白質25.9g 脂質17.5g 塩分2.1g>	ごはん いた ふ まいたけ みそしる 板麩と舞茸の味噌汁 たまご豆腐 すき昆布の煮物 やわらか小松菜のお浸し ぎゅうにゅう 牛乳 <540kcal 蛋白質18.9g 脂質12.8g 塩分2.3g>	夏野菜で熱をとりましょう キュウリ・トマト・ナス・セロリ・レタス・モヤシ・オクラ・ホウレンソウなど、夏の暑い時期に旬を迎える夏野菜は、体の余分な熱をとるものが多いです。		
	旬の食材：つるむらさき使用						
昼食	やき 焼うどん わかめスープ きんし たまご えび 錦糸卵の海老しんじょう しめじのピーナッツ和え ハスカップゼリー <494kcal 蛋白質19.6g 脂質20.1g 塩分3.3g>	や にく 焼き肉ピラフ きくらげスープ えび ぎょうざ 海老餃子 かいそう 海草サラダ お楽しみ献立（デザート） <761kcal 蛋白質23.1g 脂質14.5g 塩分5.9g>	ごはん わかめ御飯 そうめんの清汁 とり肉のすき焼き風煮 さつま芋の甘煮 カットマンゴー <589kcal 蛋白質19.9g 脂質9.1g 塩分2.2g>	さんしよく どん 三色丼 しいたけとみょうがの清汁 いもど 彩りしんじょうのかに風味あんかけ アイス風デザート いちご <706kcal 蛋白質51.2g 脂質24.6g 塩分4.3g>	夏バテを防ぐための方法 ジュースや炭酸飲料より、お茶をたくさん飲みましょう。お菓子や果物のとり過ぎにも注意してください。朝食・昼食を抜かないように心がけましょう。		
	旬の食材：ピーマン使用	焼き肉の日		旬の食材：みょうが使用			
夕食	むぎ はん 麦ごはん モヤシと揚げの味噌汁 てん 天ぷら（糸・ナス・ピーマン） しっとり卵の花豆乳仕立て なが いも つけもの 長芋の漬物 <602kcal 蛋白質18.3g 脂質19.7g 塩分1.8g>	むぎ はん 麦ごはん なす みそしる 茄子の味噌汁 あかうお しろ しょうゆ づけ や 赤魚の白醤油漬焼 みそ 味噌きんぴら モズクの酢の物（柚子風味） <510kcal 蛋白質22.4g 脂質7.0g 塩分2.6g>	むぎ はん 麦ごはん とうふ 豆腐とねぎの味噌汁 すぶた 酢豚 にんじんしゅうまい しそ和え <591kcal 蛋白質19.9g 脂質15.3g 塩分2.0g>	むぎ はん 麦ごはん なす みそしる 茄子の味噌汁 ハンバーグのオイスターソース キャベツとベーコンのカレー煮 スパゲッティサラダ <757kcal 蛋白質23.8g 脂質29.4g 塩分2.4g>			
	旬の食材：ピーマン、なす使用	旬の食材：なす、ピーマン使用	旬の食材：ピーマン、青しそ使用	野菜の日			
計							

