

2021 年 8 月 献立表

かながわ地域活動ホーム ほのぼの



月	火	水	木	金	土	日
8/30	8/31					1
ごはん あまず ホキ甘酢あんかけ	ごはん びりから! チキン黒コショウ炒め					お休み
ごぼうサラダ	こんさいに 根菜煮					
たけのこ土佐煮 とくに しゅんぎく 春菊のごまマヨ和え						
すまし汁 じる	みそしる 味噌汁					
カロリー 571 kcal	カロリー 557 kcal					
タンパク質 25.9 g	タンパク質 25 g					
炭水化物 79.8 g	炭水化物 59.6 g					
脂質 16.1 g	脂質 22.5 g					
塩分 3.7 g	塩分 1.2 g					
2	3	4	5	6	7	8
ごはん	ごはん	ひ 冷やしタンメン	ぎゅきにくどん 牛焼肉丼	ごはん	ごはん	
あじ てん 鰯の天ぷら	ぶた さんぞくやき 豚の山賊焼	ハムカツ	豆腐 豆腐サラダ	すどり 酢鶏	チキンパン粉焼 こやき	
じゃが芋そぼろ煮 いも	わ 和ドレサラダ	あ もの 和え物	ふきの煮物 にもの	だいこんゆうかに 大根中華煮	グリーンサラダ	
キャベツ柚子和え ゆず あ	いそべあ 磯部揚げ	アイスクリーム	すまし汁 じる	クラゲ和え あ	ジャーマンポテト	お休み
すまし汁 じる	みそしる 味噌汁			ちゅうか 中華スープ	コンソメスープ	
カロリー 546 kcal	カロリー 565 kcal	カロリー 645 kcal	カロリー 581 kcal	カロリー 527 kcal	カロリー 573 kcal	
タンパク質 29 g	タンパク質 25.3 g	タンパク質 29.9 g	タンパク質 25.4 g	タンパク質 23.1 g	タンパク質 23.7 g	
炭水化物 70.6 g	炭水化物 60.2 g	炭水化物 73.8 g	炭水化物 73 g	炭水化物 64.3 g	炭水化物 65.6 g	
脂質 17.1 g	脂質 22 g	脂質 25 g	脂質 21.4 g	脂質 21.4 g	脂質 26.4 g	
塩分 3.1 g	塩分 2.5 g	塩分 10.9 g	塩分 2 g	塩分 2.2 g	塩分 2.8 g	

スペシャル

いちおし

★今月のおはなし★

むくみすっきり!! すっきりとした体を目指しましょう

むくみは、不規則な生活習慣や塩分過多、アルコールの摂取、血行不良などが原因で起こります。食塩量の多い食事をとると・体内ではNa濃度を下げようと水分をためこむため、むくみに。取りたい栄養素と食品（ほうれん草・かぶ・人参・たけのこ・にら・山芋・里芋等）控えたい食品（ラーメンやうどんのつゆ・かまぼこやはんぺんの練り製品・ハム・ベーコン等）



※仕入れの都合により献立を変更させて頂くことがあります。ご了承ください。

発行者： ニッコトラスト

2021年8月献立表

★ 栄養士からの一言 ★

かながわ地域活動ホーム ほのぼの

ゆっくり噛んで食べましょう

9	10	11	12	13	14	15
<p>やま ひ 山の白</p> <p>ふりかきゆじつ (振替休日)</p> 	<p>なめし 菜飯</p> <p>さば やき 鯖みりん焼</p> <p>い どり 炒り鶏</p> <p>なめたけあ 和え</p> <p>みそしる 味噌汁</p>	<p>ごはん</p> <p>チキンタンドリー</p> <p>フレンチサラダ</p> <p>アスパラソテー</p> <p>コンソメスープ</p>	<p>ごはん</p> <p>豚キムチ炒め</p> <p>エビカツ</p> <p>かぶドレッシングあえ</p> <p>中華スープ</p>	<p>ごはん</p> <p>ハンバーグ</p> <p>シーザーサラダ</p> <p>コンソメ煮</p> <p>コーンスープ</p>	<p>カレーうどん</p> <p>そいむす</p> <p>あえ物</p> <p>デザート</p> <p>いちおし</p>	<p>お休み</p>
<p>カロリー 600 kcal</p> <p>タンパク質 26.2 g</p> <p>炭水化物 66.9 g</p> <p>脂質 27.4 g</p> <p>塩分 3.8 g</p>	<p>カロリー 600 kcal</p> <p>タンパク質 26.2 g</p> <p>炭水化物 66.9 g</p> <p>脂質 27.4 g</p> <p>塩分 3.8 g</p>	<p>カロリー 546 kcal</p> <p>タンパク質 24.4 g</p> <p>炭水化物 59.8 g</p> <p>脂質 25.1 g</p> <p>塩分 3.1 g</p>	<p>カロリー 575 kcal</p> <p>タンパク質 22.8 g</p> <p>炭水化物 68.6 g</p> <p>脂質 24.5 g</p> <p>塩分 1.4 g</p>	<p>カロリー 604 kcal</p> <p>タンパク質 20 g</p> <p>炭水化物 78.3 g</p> <p>脂質 26.1 g</p> <p>塩分 3.9 g</p>	<p>カロリー 700 kcal</p> <p>タンパク質 20.1 g</p> <p>炭水化物 93 g</p> <p>脂質 11.4 g</p> <p>塩分 1.8 g</p>	
16	17	18	19	20	21	22
<p>おろしツナパスタ</p> <p>肉詰めいなり</p> <p>あえ物</p> <p>スープ</p>	<p>ごはん</p> <p>ほっけフライ</p> <p>厚揚げ味噌煮</p> <p>おかかあえ</p> <p>すまし汁</p> <p>スペシャル</p>	<p>ごはん</p> <p>茄子ミートグラタン</p> <p>サラダ</p> <p>コーンソテー</p> <p>コンソメスープ</p>	<p>ごはん</p> <p>鮭塩焼き</p> <p>ポテトサラダ</p> <p>挟み揚げ</p> <p>味噌汁</p>	<p>ドライカレー</p> <p>イタリアンサラダ</p> <p>スナップソテー</p> <p>コンソメスープ</p>	<p>ごはん</p> <p>牛肉オイスター炒め</p> <p>ブロッコリーサラダ</p> <p>ツナじゃが煮</p> <p>中華スープ</p>	<p>お休み</p>
<p>カロリー 668 kcal</p> <p>タンパク質 27.3 g</p> <p>炭水化物 94.8 g</p> <p>脂質 23.8 g</p> <p>塩分 6 g</p>	<p>カロリー 603 kcal</p> <p>タンパク質 32.6 g</p> <p>炭水化物 72.2 g</p> <p>脂質 22.3 g</p> <p>塩分 2.3 g</p>	<p>カロリー 590 kcal</p> <p>タンパク質 19.3 g</p> <p>炭水化物 71.9 g</p> <p>脂質 27.7 g</p> <p>塩分 2.1 g</p>	<p>カロリー 641 kcal</p> <p>タンパク質 26.8 g</p> <p>炭水化物 74 g</p> <p>脂質 29.6 g</p> <p>塩分 2 g</p>	<p>カロリー 529 kcal</p> <p>タンパク質 20.9 g</p> <p>炭水化物 80.5 g</p> <p>脂質 17.2 g</p> <p>塩分 2 g</p>	<p>カロリー 619 kcal</p> <p>タンパク質 21.1 g</p> <p>炭水化物 71.8 g</p> <p>脂質 30 g</p> <p>塩分 2.4 g</p>	
23	24	25	26	27	28	29
<p>ごはん</p> <p>コロッケ盛合せ</p> <p>ほうれん草ナムル</p> <p>里芋のりまぶし</p> <p>すまし汁</p>	<p>ごはん</p> <p>白身魚タルタル焼</p> <p>ロールキャベツ</p> <p>ソーセージオニオンマスタード</p> <p>コンソメスープ</p>	<p>ごはん</p> <p>鶏の唐揚げ</p> <p>さつま揚げ煮</p> <p>ゆかりあえ</p> <p>味噌汁</p>	<p>ひやむぎ</p> <p>豚バラ大根</p> <p>山芋和え</p> <p>デザート</p> <p>スペシャル</p>	<p>ごはん</p> <p>豚のみそ焼き</p> <p>高野豆腐煮</p> <p>ごまあえ</p> <p>すまし汁</p>	<p>わかめご飯</p> <p>ぶりの照焼</p> <p>肉豆腐</p> <p>あえ物</p> <p>味噌汁</p>	<p>お休み</p>
<p>カロリー 664 kcal</p> <p>タンパク質 7.5 g</p> <p>炭水化物 63.3 g</p> <p>脂質 14.3 g</p> <p>塩分 1.7 g</p>	<p>カロリー 477 kcal</p> <p>タンパク質 23.4 g</p> <p>炭水化物 65.6 g</p> <p>脂質 12.6 g</p> <p>塩分 2.7 g</p>	<p>カロリー 622 kcal</p> <p>タンパク質 26.1 g</p> <p>炭水化物 72.3 g</p> <p>脂質 26.3 g</p> <p>塩分 2.9 g</p>	<p>カロリー 594 kcal</p> <p>タンパク質 26.1 g</p> <p>炭水化物 100 g</p> <p>脂質 11.3 g</p> <p>塩分 5.1 g</p>	<p>カロリー 518 kcal</p> <p>タンパク質 26.2 g</p> <p>炭水化物 68.5 g</p> <p>脂質 16.4 g</p> <p>塩分 2.9 g</p>	<p>カロリー 622 kcal</p> <p>タンパク質 37.5 g</p> <p>炭水化物 65.8 g</p> <p>脂質 26 g</p> <p>塩分 2.9 g</p>	

※仕入れの都合により献立を変更させて頂くことがあります。ご了承ください。

発行者：ニッコトラスト