

# 厨房だより

# おぎくぼ紫苑2025年8月

	8月1日(金)	8月2日(土)	8月3日(日)	8月4日(月)	8月5日(火)	8月6日(水)	8月7日(木)	8月8日(金)	8月9日(土)	8月10日(日)
今日は何の日							立秋			
朝食	米飯160g 味噌汁(白菜、にら) 大根とツナの煮物 梅びしお	米飯160g 味噌汁(油揚げ、ほうれん草) 里芋の旨煮 のり佃煮	食パン 朝りんご あさりとハムのスープ スクランブルエッグ ヨーグルト	米飯160g 味噌汁(なす、なめこ) カブとさつま揚げの煮物 梅びしお	米飯160g 味噌汁(小松菜、えのき) 信田巻煮 たいみそ	米飯160g 味噌汁(もやし、しめじ) 大根のこってり煮 ゆずみそ	米飯160g 味噌汁(カブ、大根菜) 高野豆腐の含め煮 梅びしお	米飯160g 味噌汁(わかめ、大根) いんげんのピリ辛炒め のり佃煮	あずき粥 キャベツとツナの炒め物 ヨーグルト	パン(こしあん、白あん) ミネストローネ ほうれん草ソテー ヨーグルト
栄養価	エネルギー 352kcal 蛋白質 9.1g 脂質 4.2g 炭水化物 66.8g 食塩 1.7g	エネルギー 395kcal 蛋白質 10.9g 脂質 2.9g 炭水化物 77.6g 食塩 1.6g	エネルギー 353kcal 蛋白質 18.3g 脂質 6.3g 炭水化物 55.6g 食塩 2.5g	エネルギー 341kcal 蛋白質 8.7g 脂質 1.5g 炭水化物 70.7g 食塩 2.1g	エネルギー 376kcal 蛋白質 10.9g 脂質 4.7g 炭水化物 70.6g 食塩 1.9g	エネルギー 411kcal 蛋白質 10.1g 脂質 9.4g 炭水化物 68.4g 食塩 1.3g	エネルギー 348kcal 蛋白質 10.7g 脂質 3.6g 炭水化物 65.3g 食塩 1.6g	エネルギー 367kcal 蛋白質 9.3g 脂質 6.5g 炭水化物 64g 食塩 1.6g	エネルギー 368kcal 蛋白質 12.3g 脂質 8.6g 炭水化物 58.4g 食塩 1.8g	エネルギー 424kcal 蛋白質 15.6g 脂質 11.4g 炭水化物 65.9g 食塩 2g
昼食	クロワッサンと黒糖ロール じゃが芋とベーコンのスープ ポークチャップ アボカドサラダ ぶどうゼリー	米飯160g 味噌汁(はんぺん、わかめ) サバの一味焼き ひじきと大豆の煮物 春雨サラダ	うなぎちらし寿司 梅麩のすまし汁 ほうれん草の湯葉和え すいか	米飯160g 香味野菜スープ 豚肉の韓国風炒め キャベツとかかの和え物 みかん缶	米飯160g 味噌汁(南瓜、大根菜) サバの黄身焼き ごぼう土佐煮 ブロッコリーの胡麻和え	米飯160g 味噌汁(白菜、しいたけ) チーズはんぺんフライ ほうれん草の和えもの メロンムース	メロンパンとミルクロール コンソメスープ バーベキューチキン パンプキンサラダ アロエヨーグルト	冷やし中華 餃子 カブのホタテ風味サラダ	米飯160g 味噌汁(里芋、ねぎ) チキン南蛮 小松菜コーン和え 黄桃缶	塩昆布のカニ風味炊き込みご飯 豆腐のすまし汁 赤魚の粕漬け焼き 南瓜の含め煮 カブゆかり和え
栄養価	エネルギー 584kcal 蛋白質 27.4g 脂質 24.8g 炭水化物 62.4g 食塩 2.3g	エネルギー 640kcal 蛋白質 21.7g 脂質 24.7g 炭水化物 78.3g 食塩 2.4g	エネルギー 482kcal 蛋白質 19.4g 脂質 11.7g 炭水化物 73.4g 食塩 2g	エネルギー 477kcal 蛋白質 21.2g 脂質 9.3g 炭水化物 70.3g 食塩 2.2g	エネルギー 621kcal 蛋白質 23.4g 脂質 23.5g 炭水化物 75.8g 食塩 2.5g	エネルギー 517kcal 蛋白質 13.8g 脂質 11.2g 炭水化物 82.8g 食塩 2.4g	エネルギー 507kcal 蛋白質 21.5g 脂質 19.2g 炭水化物 63g 食塩 2.3g	エネルギー 431kcal 蛋白質 19.2g 脂質 9.8g 炭水化物 63.8g 食塩 3.6g	エネルギー 550kcal 蛋白質 20.6g 脂質 13.2g 炭水化物 86g 食塩 2g	エネルギー 443kcal 蛋白質 23.6g 脂質 5.2g 炭水化物 71.4g 食塩 2.1g
おやつ	手作りアイス	もみじ饅頭	ケーキ パイン&マンゴー	スイスバウム ガトーレーズン	ぼたぼた焼き ミニたい焼き	ふわふわワッフル	バナナオムレット	薄皮饅頭	オレンジケーキ	お米deブルーベリータルト
夕食	米飯160g 具沢山味噌汁 赤魚の煮付け 焼きなす きゅうり漬け	米飯160g 味噌汁(麩、しいたけ) 豚しょうが焼き 大根わさび和え しその実漬け	米飯160g 中華スープ マーボー豆腐 棒々鶏風サラダ ザーサイ	麦ご飯 味噌汁(厚揚げ、人参) ブリの照り焼き チンゲン菜かまゆ和え 温泉玉子	米飯160g 野菜わん 鶏肉の香り味噌焼き ゴーヤチャンプルー(副菜) 昆布豆	米飯160g あさりの味噌汁(アサリ、みつば) 肉じゃが オクラと小エビの和え物 赤かっぱ漬け	米飯160g 味噌汁(小松菜、えのき) 豚ニラ炒め 里芋の煮物 たくあん漬け	米飯160g 味噌汁(麩、たまねぎ) タラの酒蒸し さつま芋のバター煮 ひきわり納豆	米飯160g 白菜のスープ チンジャオロウスー ブロッコリーとハムのサラダ ザーサイ	米飯160g 味噌汁(大根、しめじ) 野菜たっぷり卵焼き ポテトサラダ しその実漬け
栄養価	エネルギー 484kcal 蛋白質 23.2g 脂質 12.3g 炭水化物 67.4g 食塩 2.3g	エネルギー 460kcal 蛋白質 22.2g 脂質 8.7g 炭水化物 69.4g 食塩 2.2g	エネルギー 500kcal 蛋白質 24.3g 脂質 13.5g 炭水化物 66.9g 食塩 2.4g	エネルギー 590kcal 蛋白質 30.1g 脂質 21.5g 炭水化物 64.6g 食塩 2.4g	エネルギー 468kcal 蛋白質 22g 脂質 8.1g 炭水化物 75g 食塩 2.4g	エネルギー 465kcal 蛋白質 17.4g 脂質 6.1g 炭水化物 81.2g 食塩 2.4g	エネルギー 471kcal 蛋白質 19.1g 脂質 8.2g 炭水化物 77.4g 食塩 1.8g	エネルギー 534kcal 蛋白質 25g 脂質 8.2g 炭水化物 88.1g 食塩 1.7g	エネルギー 493kcal 蛋白質 20.9g 脂質 12.8g 炭水化物 67g 食塩 2.5g	エネルギー 476kcal 蛋白質 14.7g 脂質 13.6g 炭水化物 71.3g 食塩 1.8g
合計	エネルギー 1319kcal 蛋白質 60.9g 脂質 30.3g 炭水化物 196.4g 食塩 6.8g	エネルギー 1495kcal 蛋白質 54.8g 脂質 36.3g 炭水化物 225.3g 食塩 6.2g	エネルギー 1335kcal 蛋白質 62g 脂質 31.5g 炭水化物 195.9g 食塩 6.9g	エネルギー 1408kcal 蛋白質 60g 脂質 32.3g 炭水化物 205.6g 食塩 6.7g	エネルギー 1465kcal 蛋白質 56.3g 脂質 36.3g 炭水化物 221.4g 食塩 6.8g	エネルギー 1393kcal 蛋白質 41.3g 脂質 26.7g 炭水化物 232.4g 食塩 6.1g	エネルギー 1326kcal 蛋白質 51.3g 脂質 31g 炭水化物 205.7g 食塩 5.7g	エネルギー 1332kcal 蛋白質 53.5g 脂質 24.5g 炭水化物 215.9g 食塩 6.9g	エネルギー 1411kcal 蛋白質 53.8g 脂質 34.6g 炭水化物 211.4g 食塩 6.3g	エネルギー 1343kcal 蛋白質 53.9g 脂質 30.2g 炭水化物 208.6g 食塩 5.9g

～8月7日は立秋です～



※都合により変更する場合がありますので、ご了承ください。

立秋とは、二十四節気の一つで「秋の始まり」という意味です。  
 暦の上では夏の暑さのピークとされていることから、暑中から残暑に変更されます。  
 七十二候では、涼風至(すずかせいたる)、寒蟬鳴(ひぐらしなく)、蒙霧升降(ふかききりまとう)に分かれており、  
 昼間は夏一番の暑さになりますが、朝晩になると少しずつ涼しさを感じるようになります。  
 深い霧がで始めたり、ひぐらしが鳴き始めたりすると、立秋だなと感じられます。



# 厨房だより

# おぎくぼ紫苑2025年8月

	8月11日(月)	8月12日(火)	8月13日(水)	8月14日(木)	8月15日(金)	8月16日(土)	8月17日(日)	8月18日(月)	8月19日(火)	8月20日(水)
今日は何の日	山の日				終戦記念日					
朝食	米飯160g 味噌汁(もやし、わかめ) 炒り豆腐 たいみそ	米飯160g 味噌汁(油揚げ、小松菜) 里芋とカブの旨煮 ゆずみそ	青菜粥 がんもどきの味噌炒め ヨーグルト	米飯160g 味噌汁(なめこ、ニラ) 厚揚げと蒟の煮物 のり佃煮	米飯160g 味噌汁(大根、わかめ) いんげんと茄子の金平 梅びしお	米飯160g 味噌汁(カブ、大根葉) ツナとじゃが芋の煮物 たいみそ	食パン 朝いちご ポトフ オムレツ ヨーグルト	梅しらす雑炊 大根の含め煮 ヨーグルト	米飯160g 味噌汁(チンゲン菜、えのき) 野菜と海老の中華煮 のり佃煮	米飯160g 味噌汁(油揚げ、わかめ) 小松菜の炒め物 たいみそ
栄養価	エネルギー 438kcal 蛋白質 15.8g 脂質 8.9g 炭水化物 70.4g 食塩 1.6g	エネルギー 360kcal 蛋白質 8.7g 脂質 2.6g 炭水化物 72.5g 食塩 1.2g	エネルギー 313kcal 蛋白質 11g 脂質 6g 炭水化物 53.6g 食塩 1.6g	エネルギー 370kcal 蛋白質 9.5g 脂質 6.2g 炭水化物 65.1g 食塩 1.6g	エネルギー 357kcal 蛋白質 7.9g 脂質 5.3g 炭水化物 67.8g 食塩 1.8g	エネルギー 426kcal 蛋白質 11g 脂質 5.3g 炭水化物 81.1g 食塩 1.5g	エネルギー 362kcal 蛋白質 13.4g 脂質 7.8g 炭水化物 59.4g 食塩 2.4g	エネルギー 300kcal 蛋白質 12.3g 脂質 2g 炭水化物 57g 食塩 2.5g	エネルギー 340kcal 蛋白質 12.9g 脂質 1.6g 炭水化物 65.3g 食塩 1.5g	エネルギー 371kcal 蛋白質 10g 脂質 5.5g 炭水化物 68.8g 食塩 1.5g
昼食	山の幸カレー スパゲティーサラダ りんごゼリー	おジンデニッシュとレス・ソール きのこスープ サーモンのムニエル 初付ソース いんげんとツナのサラダ 洋梨缶	米飯160g 味噌汁(大根、大根葉) 酢豚風炒め ほうれん草ピーナツ和え 豆乳プリン	米飯160g 麩のすまし汁 豚しゃぶ(ゴマドレとポン酢) 切干し煮 小松菜の酢味噌和え	スパゲティーミートソース キャベツとハムのスープ りんご	カツ丼 あさりの味噌汁(7割、ねぎ) 小松菜のお浸し オレンジムース	米飯160g 海老しんじょうのすまし汁 豚肉の蜂蜜味噌漬け焼き 里芋の煮物 チンゲン菜辛子和え	麦ご飯 味噌汁(厚揚げ、もやし) 白身魚のおろしソースかけ オクラの梅なめ茸和え 白桃缶	冷や汁(宮崎) 大学いも 黒蜜ゼリー	サンドイッチ(ハム・ジャム) コンソメスープ ロールキャベツのトマト煮 紅茶ゼリー
栄養価	エネルギー 615kcal 蛋白質 14.9g 脂質 18.7g 炭水化物 96.4g 食塩 2.9g	エネルギー 440kcal 蛋白質 28g 脂質 17.8g 炭水化物 43.2g 食塩 2.6g	エネルギー 555kcal 蛋白質 21g 脂質 13.5g 炭水化物 86.7g 食塩 3g	エネルギー 543kcal 蛋白質 21.1g 脂質 18.9g 炭水化物 68g 食塩 1.7g	エネルギー 395kcal 蛋白質 18.2g 脂質 12.1g 炭水化物 51.8g 食塩 2g	エネルギー 518kcal 蛋白質 20.2g 脂質 16.4g 炭水化物 68.8g 食塩 3.2g	エネルギー 505kcal 蛋白質 21.2g 脂質 12g 炭水化物 74.9g 食塩 2.3g	エネルギー 492kcal 蛋白質 23.6g 脂質 10g 炭水化物 74.5g 食塩 1.7g	エネルギー 572kcal 蛋白質 15.8g 脂質 13g 炭水化物 95.2g 食塩 2.1g	エネルギー 381kcal 蛋白質 13.7g 脂質 11.7g 炭水化物 55.8g 食塩 3g
おやつ	和菓子 浜遊び	チョコパイ	人形焼き マイケーキバナラ	生クリームワッフル	リングドーナツ ふんわりロールケーキ	初雁	お楽しみに☆	あんずケーキ	カステラ王子	栗カステラ饅頭
夕食	米飯160g 味噌汁(はんぺん、なめこ) 肉野菜炒め 野菜増 大根のわさび和え 高菜炒め	わかめごはん 味噌汁(じゃがいも、葉ねぎ) 豆腐の海老あんかけ チンゲン菜おかか和え ちくわ さくら漬け	米飯160g 味噌汁(白菜、人参) 鶏肉の塩麹焼き さつまいも甘煮 うぐいす豆	米飯160g あさりの味噌汁(7割、葉ねぎ) 鱈の生姜煮 人参たらこ炒め ごま昆布	米飯160g 味噌汁(はんぺん、ほうれん草) 筑前煮 さつま揚げのピリ辛炒め きゅうり漬け	米飯160g 中華スープ 回鍋肉 中華風酢の物 ザーサイ	米飯160g 味噌汁(小松菜、しいたけ) 白身魚の酒蒸し はんぺんのわさびマヨ和え うぐいす豆	米飯160g 味噌汁(ニラ、たまねぎ) とりひき肉の卵とじ さつまいも甘煮 昆布佃煮	米飯160g 味噌汁(キャベツ、人参) タラの煮付け 彩りきんぴら たくあん漬け	米飯160g 味噌汁(里芋、白菜) 鶏照り煮 ごまドレスパゲティサラダ きゅうり漬け
栄養価	エネルギー 472kcal 蛋白質 22.9g 脂質 10.7g 炭水化物 68.2g 食塩 2.3g	エネルギー 433kcal 蛋白質 21.8g 脂質 4.3g 炭水化物 74.2g 食塩 3g	エネルギー 535kcal 蛋白質 19.2g 脂質 4.1g 炭水化物 104.7g 食塩 2.2g	エネルギー 489kcal 蛋白質 26.4g 脂質 10.5g 炭水化物 67.5g 食塩 2.2g	エネルギー 558kcal 蛋白質 26.2g 脂質 14.3g 炭水化物 77.5g 食塩 3g	エネルギー 431kcal 蛋白質 19.6g 脂質 8.9g 炭水化物 64.2g 食塩 2.1g	エネルギー 462kcal 蛋白質 22.5g 脂質 5.5g 炭水化物 78.2g 食塩 2.1g	エネルギー 582kcal 蛋白質 17.1g 脂質 8.5g 炭水化物 99.5g 食塩 2.7g	エネルギー 466kcal 蛋白質 24.7g 脂質 6.2g 炭水化物 73.6g 食塩 2.2g	エネルギー 528kcal 蛋白質 20.9g 脂質 13.8g 炭水化物 74.6g 食塩 2.3g
合計	エネルギー 1525kcal 蛋白質 53.6g 脂質 38.3g 炭水化物 235g 食塩 6.8g	エネルギー 1233kcal 蛋白質 58.5g 脂質 24.7g 炭水化物 189.9g 食塩 6.8g	エネルギー 1403kcal 蛋白質 51.2g 脂質 23.6g 炭水化物 245g 食塩 6.8g	エネルギー 1402kcal 蛋白質 57g 脂質 35.6g 炭水化物 200.6g 食塩 5.5g	エネルギー 1310kcal 蛋白質 52.3g 脂質 31.7g 炭水化物 197.1g 食塩 6.8g	エネルギー 1375kcal 蛋白質 50.8g 脂質 30.6g 炭水化物 214.1g 食塩 6.8g	エネルギー 1329kcal 蛋白質 57.1g 脂質 25.3g 炭水化物 212.5g 食塩 6.8g	エネルギー 1409kcal 蛋白質 54.1g 脂質 23.5g 炭水化物 231g 食塩 6.5g	エネルギー 1378kcal 蛋白質 53.4g 脂質 20.8g 炭水化物 234.1g 食塩 5.8g	エネルギー 1280kcal 蛋白質 44.6g 脂質 31g 炭水化物 199.2g 食塩 6.8g

※都合により変更する場合がありますので、ご了承ください。

～8月11日は山の日です～

山の日、「山に親しむ機会を得て山の恩恵に感謝する日」として2014年に制定され2016年から始まった祝日です。日本で一番高い山は富士山で3776m、二番目に高い山は北岳の3193mです。天気の良い日はおぎくぼ紫苑の屋上からも、富士山が見えますね。



# 厨房だより

おぎくぼ紫苑  
2025年8月

	8月21日(木)	8月22日(金)	8月23日(土)	8月24日(日)	8月25日(月)	8月26日(火)	8月27日(水)	8月28日(木)	8月29日(金)	8月30日(土)	8月31日(日)
今日は何の日	ホーム喫茶1. 2階							ホーム喫茶3階			
朝食	米飯160g 味噌汁(もやし、にら) 白菜と豚バラのさつと煮 ゆずみそ	米飯160g 味噌汁(ほうれん草、人参) 厚焼き玉子のり佃煮	米飯160g 味噌汁(カブ、大根葉) キャベツと豚肉の塩炒め 梅びしお	パン(クリーム、チョコ) 野菜スープ 茄子とミートボールのチキチキ炒め ヨーグルト	米飯160g 味噌汁(里芋、みつば) がんもどきの煮物 たいみそ	米飯160g 味噌汁(はんぺん、葉ねぎ) 炒り豆腐 のり佃煮	米飯160g 味噌汁(もやし、わかめ) 大豆と豚肉の炒り煮 梅びしお	中華粥 玉ねぎの含め煮 ヨーグルト	米飯160g 味噌汁(しいたけ、たまねぎ) 大根の含め煮(ちくわ) たいみそ	米飯160g 味噌汁(キャベツ、人参) いんげんのピリ辛炒め のり佃煮	食パン 朝りんご じゃが芋とベーコンのスープ スクランブルエッグ ヨーグルト
栄養価	エネルギー 399kcal 蛋白質 10.1g 脂質 9.3g 炭水化物 65.8g 食塩 1.4g	エネルギー 402kcal 蛋白質 14g 脂質 7.4g 炭水化物 66.4g 食塩 2g	エネルギー 465kcal 蛋白質 11.2g 脂質 15.2g 炭水化物 67.8g 食塩 1.6g	エネルギー 472kcal 蛋白質 14.2g 脂質 19.8g 炭水化物 59.5g 食塩 1.7g	エネルギー 371kcal 蛋白質 9.9g 脂質 4.6g 炭水化物 69.8g 食塩 1.4g	エネルギー 437kcal 蛋白質 16.8g 脂質 8.7g 炭水化物 68g 食塩 2g	エネルギー 352kcal 蛋白質 12g 脂質 4g 炭水化物 64.3g 食塩 1.7g	エネルギー 367kcal 蛋白質 17.6g 脂質 7.9g 炭水化物 55.2g 食塩 1.1g	エネルギー 344kcal 蛋白質 8.8g 脂質 1.3g 炭水化物 72g 食塩 1.5g	エネルギー 365kcal 蛋白質 11.1g 脂質 4.2g 炭水化物 67.4g 食塩 1.2g	エネルギー 394kcal 蛋白質 14.7g 脂質 10.4g 炭水化物 60.2g 食塩 2.4g
昼食	高遠風そば(福島) こづゆ(福島) ひじきサンド ピーチムース	ハヤシライス ブロッコリーとハムのサラダ ミルクティー風味	米飯160g 味噌汁(油揚げ、玉ねぎ) 鮭のゆうあん焼き 小松菜のピーナツ和え みかん缶	スタミナ豚丼 えのきの和風スープ 里芋まんじゅう	ゆかりごはん 味噌汁(じゃがいも、しいたけ) アサリの卵とじ 小松菜の煮浸し 冷奴 ねぎ	かき揚げうどん 南瓜の含め煮	米飯160g 麩のすまし汁 豚肉と夏野菜の味噌炒め チンゲン菜の生姜和え フルーツポンチ	米飯160g 味噌汁(大根葉、里芋) メンチカツ 春雨サラダ ぶどうムース	菜めし 味噌汁(えのき、オクラ) しそ鶏つくね ほうれん草ピーナツ和え 豆乳プリン	五目御飯 味噌汁(南瓜、ねぎ) 豆腐のなめこあんかけ 焼きなす ひじきの5品目サラダ	エビピラフ 野菜たっぷりリウウ風 野菜サラダ レアステーキ風味
栄養価	エネルギー 447kcal 蛋白質 21.3g 脂質 6.1g 炭水化物 76.1g 食塩 3g	エネルギー 592kcal 蛋白質 15.2g 脂質 20.9g 炭水化物 83.3g 食塩 2.6g	エネルギー 461kcal 蛋白質 24.4g 脂質 6.2g 炭水化物 72.8g 食塩 1.7g	エネルギー 498kcal 蛋白質 20.2g 脂質 10.5g 炭水化物 77.6g 食塩 2.1g	エネルギー 432kcal 蛋白質 16.5g 脂質 6.8g 炭水化物 72.9g 食塩 2.6g	エネルギー 411kcal 蛋白質 11.0g 脂質 12.9g 炭水化物 61.2g 食塩 3.3g	エネルギー 495kcal 蛋白質 19.9g 脂質 11.5g 炭水化物 74.9g 食塩 2.1g	エネルギー 578kcal 蛋白質 17.1g 脂質 12g 炭水化物 96.8g 食塩 3g	エネルギー 557kcal 蛋白質 24.4g 脂質 13.8g 炭水化物 83.2g 食塩 2.8g	エネルギー 495kcal 蛋白質 20.1g 脂質 10.7g 炭水化物 77.7g 食塩 3.4g	エネルギー 604kcal 蛋白質 22.7g 脂質 19.7g 炭水化物 81.6g 食塩 1.8g
おやつ	富士山ゼリー	今川焼こしあん	ヨーグルトケーキ	厚切りバウム	福栗饅頭	紅茶ケーキ	クリームコンフェ	水まんじゅうゼリー	ホットケーキ	揚げせん こしあんクリームどら焼き	手作りおやつ
夕食	米飯160g 味噌汁(なす、みつば) 豚肉のポン酢炒め 南瓜のいとこ煮 しその実漬け	米飯160g 豆腐の味噌汁(豆腐、みつば) サバのみりん焼き 白菜おかか和え 金時豆	米飯160g 味噌汁(わかめ、じゃがいも) 治部煮 チンゲン菜としめじの辛子マヨ和え きゅうり漬け	米飯160g 中華スープ カニ玉風 ほうれん草のナムル ザーサイ	麦ご飯 味噌汁(キャベツ、にんじん) 鶏の甘酢照り焼き さつま揚げと玉ねぎのマスタード炒め とろろ	ポークカレーライス ブロッコリーの和え物 マンゴー缶	米飯160g 味噌汁(厚揚げ、白菜) 鶏肉のさっぱり煮 いんげんの金平 しば漬け	米飯160g そうめんすまし汁 鱈の西京焼き キャベツと鶏ムネ肉のポン酢和え うぐいす豆	米飯160g 味噌汁(カブ、大根葉) ミートボールの甘酢炒め 明太ポテトサラダ きゅうり漬け	米飯160g 味噌汁(白菜、わかめ) 豚のしょうが焼き ブロッコリーとカニかまの和え物 しその実漬け	米飯160g 味噌汁(はんぺん、チンゲン菜) ブリの照り焼き 里芋の煮物 金時豆
栄養価	エネルギー 512kcal 蛋白質 20.9g 脂質 9.2g 炭水化物 83.7g 食塩 1.8g	エネルギー 569kcal 蛋白質 21.4g 脂質 21.1g 炭水化物 68.7g 食塩 1.9g	エネルギー 524kcal 蛋白質 20.6g 脂質 15.8g 炭水化物 70.4g 食塩 2.4g	エネルギー 456kcal 蛋白質 16.8g 脂質 9.9g 炭水化物 68.8g 食塩 2.6g	エネルギー 527kcal 蛋白質 25.3g 脂質 8.3g 炭水化物 88.3g 食塩 2.9g	エネルギー 490kcal 蛋白質 16.5g 脂質 9.6g 炭水化物 81.9g 食塩 1.6g	エネルギー 545kcal 蛋白質 22.5g 脂質 17.1g 炭水化物 71.2g 食塩 2.8g	エネルギー 500kcal 蛋白質 27g 脂質 8.1g 炭水化物 75.5g 食塩 2.4g	エネルギー 543kcal 蛋白質 16.9g 脂質 15.2g 炭水化物 82.4g 食塩 2.6g	エネルギー 453kcal 蛋白質 21.9g 脂質 9.3g 炭水化物 68g 食塩 1.8g	エネルギー 562kcal 蛋白質 25.3g 脂質 13.5g 炭水化物 81.1g 食塩 2.3g
合計	エネルギー 1358kcal 蛋白質 52.3g 脂質 24.6g 炭水化物 225.6g 食塩 6.2g	エネルギー 1563kcal 蛋白質 50.6g 脂質 49.4g 炭水化物 218.4g 食塩 6.5g	エネルギー 1450kcal 蛋白質 56.2g 脂質 37.2g 炭水化物 211g 食塩 5.7g	エネルギー 1426kcal 蛋白質 51.2g 脂質 40.2g 炭水化物 205.9g 食塩 6.4g	エネルギー 1330kcal 蛋白質 51.7g 脂質 19.7g 炭水化物 231g 食塩 6.9g	エネルギー 1338kcal 蛋白質 44.3g 脂質 31.2g 炭水化物 211.1g 食塩 6.9g	エネルギー 1392kcal 蛋白質 54.4g 脂質 32.6g 炭水化物 210.4g 食塩 6.6g	エネルギー 1445kcal 蛋白質 61.7g 脂質 28g 炭水化物 227.5g 食塩 6.5g	エネルギー 1444kcal 蛋白質 50.1g 脂質 30.3g 炭水化物 237.6g 食塩 6.9g	エネルギー 1313kcal 蛋白質 53.1g 脂質 24.2g 炭水化物 213.1g 食塩 6.4g	エネルギー 1560kcal 蛋白質 62.7g 脂質 43.6g 炭水化物 222.9g 食塩 6.5g

～8月21日は福島県民の日です～

※都合により変更する場合がありますので、ご了承ください。

明治9年(1876年)8月21日に、旧福島県・磐前県・若松県の3県が合併して現在とほぼ同じ福島県の姿が誕生したことから、「郷土への理解を深め、郷土愛を育みながら県民が心を合わせてより豊かな福島県を築き上げ次世代に引き継ごう」と、平成9年(1997)に福島県民の日条例を制定しました。21日の昼食は福島県の郷土料理「高遠そば風」、「こづゆ」をご用意いたします。ぜひお楽しみに☆

