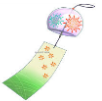


# 予 定 献 立 表

2024年8月1日～8月15日

《 ミニ栄養メモ 》



日	朝 食	昼 食	夕 食	kcal
1日 (木)	パン・マーガリン・フルーツ スクランブルエッグ・コンポータージュ・牛乳	ご飯・からすがれいおろし煮 冷しトマト・じゃこ和え・みそ汁	ご飯・ごまだれ豚しゃぶ・漬物 茄子とピーマンみそ炒め・みそ汁	1682
2日 (金)	ご飯・一口生揚げ煮・ふりかけ 竹輪とオクラ和え物・みそ汁	トマトソーススパゲッティ サラダ・フルーツ・牛乳	親子寿司・ひじき煮 お浸し・みそ汁	1527
3日 (土)	バターロール・クロワッサン・オムレツ ミネストローネ・フルーツ・牛乳	ご飯・鶏肉の塩こうじから揚げ 里芋煮付・お浸し・みそ汁	ご飯・豆腐ハンバーグ・酢の物 ほうれん草ソテー・みそ汁	1746
4日 (日)	ご飯・高野豆腐卵とじ煮 おろし和え・みそ汁・佃煮	盛岡冷麺  ウエハース・フルーツ・牛乳	ご飯・豚かつ・大根の煮付 みそ汁・佃煮	1709
5日 (月)	パン・マーガリン・ウィンナーソテー パンプキンスープ・フルーツ・牛乳	ご飯・銀だらの照焼・信田煮 ひじきサラダ・みそ汁	ご飯・豚肉とはすの中華炒め 冷しトマト・華風スープ・漬物	1708
6日 (火)	ご飯・納豆・五目煮 みそ汁・梅干	冷し中華・ごま団子 フルーツ・牛乳	ご飯・鯖の塩焼・お浸し ズッキーニとホトトの Маринаド・みそ汁	1571
7日 (水)	バターロール・くるみロール・コンソメスープ ビーンズサラダ・フルーツ・牛乳	ご飯・鶏肉の治部煮・ごまあえ ところてん・みそ汁	ご飯・白身魚フライ 南瓜煮付・みそ汁・佃煮	1717
8日 (木)	パン・マーガリン・ポテトのチーズ焼 スープ煮・フルーツ・牛乳	オムライス  海藻サラダ・スープ	ご飯・ぎょうざ かぶと青菜浸し・みそ汁	1687
9日 (金)	ご飯・厚焼卵・切干大根煮付 みそ汁・焼のり	焼きそば・もずくスープ ぶどうゼリー・牛乳	ご飯・鮭の塩焼・冷奴  ポテト煮付・みそ汁 	1560
10日 (土)	マーブル食パン・マーガリン・オムレツ きのこスープ・フルーツ・牛乳	ご飯・豚肉とキャベツの中華炒め 華風冷奴・華風スープ	ご飯・ <u>かれいの唐揚げor鶏肉の唐揚げ【選択食】</u> 筑前煮・みそ汁・ゆかり和え	1668
11日 (日)	ご飯・ほっけ旨味干 煮浸し・みそ汁・佃煮	冷し茄子そうめん・カステラ巻 フルーツ・牛乳	ご飯・鶏肉のねぎ塩だれ・清汁 人参じゃこきんぴら・おろし和え	1628
12日 (月)	パン・マーガリン・目玉焼 スープ煮・フルーツ・牛乳	ご飯・とんてき玉葱ソース  サラダ・なめこ汁・漬物 	ご飯・ <u>海老チリor海老マヨ【選択食】</u>  粉ふき芋おほか風味・モロヘイヤのスープ・漬物	1778
13日 (火)	ご飯・納豆・みそ汁・漬物 さつま揚げといんげん炒め煮	梅冷しうどん  フルーツあんみつ・牛乳	ご飯・ハンバーグステーキ ピーマン焼浸し・みそ汁・佃煮	1740
14日 (水)	バターロール・クロワッサン・コンソメスープ スペイン風オムレツ・フルーツ・牛乳	ご飯・めかじきの香味焼・お浸し ぜんまい油揚げ煮・みそ汁	ご飯・豚肉みそ漬焼 酢の物・けんちん汁・漬物	1651
15日 (木)	パン・マーガリン・ほうれん草のスープ 三色野菜スクランブル・フルーツ・牛乳	カレーライス モロヘイヤサラダ・ジョア	ご飯・鶏肉のトマト醤油 南瓜煮付・焼茄子・みそ汁	1727

## ～食品の期限表示 1～

お店で売られるほとんどの食品には食品表示があり、その中に日付の印字があります。“期限表示”はその食品を食べられる期限を判断する目安となります。“期限表示”は「賞味期限」と「消費期限」の2種類があります。一体何が違うのでしょうか？

### ●賞味期限●

容器や包装が未開封の状態、決められた方法で保存した場合のおいしく食べられる期限を示しています。牛乳やヨーグルト、バターといった乳製品、清涼飲料水、スナック菓子、即席麺類、レトルト食品、缶詰など比較的傷みにくい食品に表示されています。期間が製造から3ヶ月を超えるものは、「年月」での表示が認められています。

### ●消費期限●

容器や包装が未開封の状態、決められた保存方法で保存した場合、腐敗、変敗、その他品質の劣化によって、安全性が損なわれることなく、食べても安全な期限、言い換えれば、表示の日付を過ぎたら食べない方がよいことを示しています。弁当、惣菜、調理パン、生菓子類、生麺類など劣化の早い、傷みやすい食品に表示されています。

どちらも開封前の、記載された方法で保存した場合の期限です。開封した食品は、表示された期限にかかわらず、早めに食べるようにしましょう。

### ＜お知らせ＞

\*10日夕と12日夕の選択食は6日頃までに希望集約します。（\*一部の方対象外）

