



分予定献立表

八福

電話 63-1020 FAX 63-1022

日付		副 食	上 副	幕 の 内
8月1日	金	味噌かけ／なす、豆腐よせ 南瓜、ピーマン マカロニケチャップ炒め 白菜炒め煮 きゃべつピーナツ和え 大根梅肉和え	たらの竜田揚げ 竹輪の薄衣揚げ 生野菜 一食ポン酢 海藻サラダ	煮物/餅巾着、南瓜、大根、ピーマン 野菜サラダ 合鴨ロース 茄子はさみ揚げ 人参搔揚げ コロッケ
1日分		307kcal 蛋白質8.4g 脂質19.1g 食塩2.1g	241kcal 蛋白質17.0g 脂質11.0g 食塩2.1g	377kcal 蛋白質11.5g 脂質20.0g 食塩2.1g
8月4日	月	ほきの竜田揚げ ポン酢 インゲンソテー ナポリタンスパ 茄子の揚げ煮 高菜油いため ねり梅	チキンカツ 生野菜 豚ロース串カツ 絹厚揚げ煮物	鯖の煮付け 絹厚揚げの煮物 おくらのおかか和え 豆腐ハンバーグ フライドポテト 枝豆
8月5日	火	酢豚 切干大根煮物 キャベツのごま酢和え 一食わさび漬け 胡瓜ゆかり和え	豚肉の生姜焼き トマトソースのピザロール春巻き こんにゃくのピリ辛煮	さんまの蒲焼風 ぎょうざフライ 炒めビーフン 人参サラダ かにふわ豆腐 竹輪 大根 生姜あんかけ
8月6日	水	味噌かけ/ふわふわ揚豆腐、花型さつま他 木耳わさびマヨ和え 白菜お浸し 金平ごぼう 玉葱おかか和え	八宝菜 かに風味しゅうまい 水菜和風クリーミーサラダ	豚肉の生姜焼き レタス 揚げ南瓜 ミニオムレツ 生野菜 ブロッコリー 小結こんにゃくのおかか煮 オレンジ
8月7日	木	いかのから揚げ レモン添え 生野菜 白菜とハムのサラダ すきやき 竹の子の炒め煮 キャベツの中華和え	野菜天照り焼き 一食マヨネーズ キンナゲット キャベツソテー 大根の煮物	ししゃもフライ たこキャベツカツ 生野菜 ウインナー チヂミ じゃが芋の南蛮炒 中華くらげ
8月8日	金	冷し中華 ハム 椎茸佃煮 中華スープ おばこ煮 きゃらぶき しそ昆布 ビーフカツ ぎょうざ	肉包み揚げ トマトソースかけ ビーフン炒め物 ポテトサラダ	鶏の唐揚げ レモン添え カレーコロッケ 明太スパサラダ ひじきの炒め煮 揚げ茄子 こんにゃくの煮物
#本日は使い捨てパックでお届けさせていただきます。ご協力お願いいたします。				
5日間平均		248kcal 蛋白質12.5g 脂質12.6g 食塩2.1g	317kcal 蛋白質15.1g 脂質17.6g 食塩2.7g	372kcal 蛋白質18.9g 脂質22.2g 食塩2.7g
ボイラーメンテナンスとお盆休みの為 8/9(土)～8/17(日)はお休みさせていただきます。				
8月18日	月	天ぷら/えび、蓮根、おくら、竹輪、塩 高野豆腐の含め煮 きゃらぶき 中華春雨 たいみそ	鯖の煮付け がり 一食ふりかけ 茄子の揚げ煮	メンチカツトマトソースかけ 九条ネギオムレツ 生野菜 ざるそば めんつゆ しそ昆布
8月19日	火	牛肉コロッケ ビーフン炒め物 蓮根の炒め煮 ひじきの炒め煮 かにふわ豆腐のあんかけ 小松菜ナムル	照り焼きハンバーグ インゲンソテー じゃが芋キッシュ かぼちゃサラダ	ほっけの塩焼 野菜搔揚げ 筑前煮 野菜コロッケ 生野菜 竹輪の煮物
8月20日	水	赤魚の照焼き 花型さつまの煮物 じゃが芋の南蛮炒め ナポリタンスパ 玉葱とトマトのサラダ 大根なます	イカの唐揚げ南蛮漬け 生野菜 オレンジ 白菜のごま和え	味噌かけ/茄子、揚げ豆腐、大根、冬瓜 ごま豆腐 青梗菜のおかか和え 高菜の油炒め
8月21日	木	魚と野菜の豆腐寄 あんかけ 蒸南瓜 大根とツナの煮物 キャベツ塩昆布和え 八福鶏チャン 白菜ピーナツ和え	天ぷら/えび、竹輪、薩摩芋、搔揚げ レタスとチーズのサラダ	豚肉の焼き肉風 パイナップル 生野菜 煮物/南瓜、蒟蒻、ふき 春雨サラダ
8月22日	金	ざるそば 鰯フライ 生野菜 マリネ もやし黒胡椒炒め 人参和え物	北海道ポテトコロッケ ほたて風味フライ 生野菜 ピリ辛蒟蒻煮 南瓜の煮物	鯖の煮付け ピーマン天 じゃが芋揚げ煮 若布としめじの生姜醤油和え 鶏肉のから揚げ 生野菜
5日間平均		240kcal 蛋白質10.3g 脂質11.7g 食塩1.5g	286kcal 蛋白質13.1g 脂質16.3g 食塩1.6g	321kcal 蛋白質16.1g 脂質16.0g 食塩2.2g
8月25日	月	カレーコロッケ チキンカツ 生野菜 蓮根のサラダ 茎わかめ醤油煮 高菜の油炒め 梅ザーサイ	冷やし中華 エビかつ 生野菜	赤魚の照り焼き がり 軟骨入粗挽きつくね 出し巻玉子 酢の物 かにかまのせ
8月26日	火	さんまの蒲焼風 搔揚げ 切干大根煮物 豚肉ときゃべつ黒胡椒炒め かぼちゃの煮物 玉葱おかか和え	やわらかソース豚カツ 生野菜 大豆と人参の煮物	デミグラスコロッケ ベーコン巻き 生野菜 ナポリタン 八宝菜 チキンナゲット
8月27日	水	いかの唐揚げ南蛮漬け 筑前煮 白菜とツナの含め煮 大根の酢のもの キャベツ塩昆布和え	ほっけの塩焼き 長芋となめこの和え物 玉葱と魚肉ソーセージのソテー	煮物/厚揚げ、ごぼう天、蒟蒻、鶏肉、大根 ぎょうざ スパイシーカレー揚げ 生野菜 胡瓜の浅漬け
8月28日	木	豚肉の焼肉風 じゃが芋サラダ 茄子のなべしぎ キャベツゆかり和え 大根の生姜醤油和え	鶏肉のから揚げ レモン添え 生野菜 パリッとウインナー 椎茸の佃煮	ほきのムニエル トマトソースかけ じゃが芋、ウインナーコンソメ煮 オレンジ 中華春雨 れんこん饅頭
8月29日	金	白身フライ 青のり入コロッケ もやし炒め キャベツのごま酢和え 棒々鶏 マカロニカレー炒め 胡瓜の浅漬けの素和え	トマトソースのピザロール春巻き ごろごろいかメンチ 生野菜 煮物/厚揚げ、大根	天ぷら/海老、さつま芋、ピーマン、竹輪、搔揚げ ゆでささみの梅肉ソース 生野菜(レタス、大葉) ごま昆布
5日間平均		270kcal 蛋白質12.7g 脂質15.5g 食塩2.0g	356kcal 蛋白質17.8g 脂質20.7g 食塩2.5g	359kcal 蛋白質17.7g 脂質19.2g 食塩3.5g
1ヶ月平均		256kcal 蛋白質11.6g 脂質13.6g 食塩1.9g	315kcal 蛋白質15.4g 脂質17.8g 食塩2.2g	352kcal 蛋白質17.2g 脂質19.2g 食塩2.8g

★ ご迷惑をおかけしますが、日曜、祝祭日、土曜日、はお休みさせていただきますので、ご了承ください。★
★ 材料の入荷により多少献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。★
◎ 黒字の献立は上副食、幕の内にも入ります。

食中毒警報発令中！！

当組合におきましても、食中毒予防やノロウイルス感染予防にも万全を期しております。
皆様方におかれましても配達後のお弁当は必ず冷所又は冷蔵庫で保存
配達後2時間以内に召し上がっていただきますよう
特にご注意ください食中毒予防にご協力の程よろしくお願い申し上げます。

STOP 食中毒



熱中症予防にも心がけましょう

水分補給は喉が渇く前にこまめにとりましょう。夏野菜(胡瓜、トマト、茄子、ゴーヤ、すいかなど)は水分やカリウムなどのミネラルを多く含み発汗で失われる成分の補給に最適です。

梅干し、塩昆布、お味噌汁なども上手に食事に取り入れてみましょう。(塩分のとりすぎには気を付けながらお願いします)

