

8月 献立表 (夕食)

管理栄養士 松島 潔美

1食あたり(目安) エネルギー： 750 ～ 800 kcal たんぱく質： 21～27 g 塩分：3～4 g 地球温暖化といわれ、毎年のように最高気温を更新しています。家庭内でエアコンを欠かせない生活ですが朝夕の涼しい時間を見つけ少し外にも出かけませんか？家々の庭やベランダに朝顔やサルビア、ひまわりが咲いていて心をホッとさせてくれます。喉の渴きを感じる前に水分を小まめに摂ることを忘れずに！ 管理栄養士 松島 潔美				1日(金) ご飯 豚肉の生姜焼き きんぴら風煮物 胡瓜とパイナップルの酢の物 味噌汁	2日(土) ご飯 八宝菜 長芋の白煮 蒸しなすの中華和え すまし汁	3日(日) ご飯 タンドリーチキン風 ジャーマンポテト きゅうりとみょうがの酢の物 味噌汁
4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)	9日(土)	10日(日)
ご飯 鮭のから揚げ 五目切り干煮 青菜とキャベツの和え物 味噌汁	ご飯 豚肉の野菜ロール ひじきの煮物 蕪ときゅうりの酢の物 味噌汁	ご飯 鯖の利休焼き 筑前煮 青菜の五味和え すまし汁	ご飯 鶏肉の梅風味焼き 冬瓜のえびあんかけ キャベツの甘酢和え 味噌汁	ご飯 かじきの葱味噌焼き 肉じゃが 青菜としめじの辛子和え 味噌汁	ご飯 豚肉のチンジャオロース さつま芋の甘煮 春雨サラダ すまし汁	ご飯 鯖のスパイシー焼き 鶏挽肉と大根の生姜醤油煮 二色ナムル 味噌汁
11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)	16日(土)	17日(日)
ご飯 鶏むね肉の竜田揚げ 根菜の土佐煮 キュウリの辛子酢和え 味噌汁	ご飯 かじきのオニオンソース ラタトゥイユ 青菜とえのきの和え物 味噌汁	ご飯 豚肉のくわ焼き 高野豆腐と野菜の煮物 茄子とトマトの生姜風味 すまし汁	ご飯 赤魚のおろし煮 春雨と豚肉の炒め物 青菜と白菜のお浸し 味噌汁	ご飯 照り焼きチキン 里芋と車麴の煮物 白菜のコールスローサラダ 味噌汁	ご飯 鮭の南蛮漬け 南瓜となすの煮物 青菜と人参の土佐和え 味噌汁	ご飯 煮豚 さつま芋の味噌トマト炒め 三色なます すまし汁
18日(月)	19日(火)	20日(水)	21日(木)	22日(金)	23日(土)	24日(日)
ご飯 鯖フライ ひじきの五目煮 二色ナムル 味噌汁	ご飯 鶏肉の味噌風味煮 高野豆腐の野菜あんかけ きゅうりとみょうがの酢の物 すまし汁	ご飯 ぶりの照り焼き 塩肉じゃが 青菜と春雨の胡麻和え 味噌汁	ご飯 豚しゃぶ 長芋と蒟蒻の炊き合わせ わかめの酢の物 味噌汁	ご飯 鰯の焼き漬け ちくわと根菜の煮物 青菜とキャベツの和え物 味噌汁	ご飯 トンカツ 切り干し大根の煮物 ひじきサラダ 味噌汁	ご飯 鶏肉の香草焼き 南瓜と車麴の煮物 大根のサラダ 味噌汁
25日(月)	26日(火)	27日(水)	28日(木)	29日(金)	30日(土)	31日(日)
ご飯 豚肉の味噌風味焼き のっぺい風煮物 茄子とトマトの生姜風味 すまし汁	ご飯 鯖の塩焼き 春雨と豚肉の炒め物 蕪と人参の酢の物 味噌汁	ご飯 鶏肉のカレーソース煮 里芋のごまだれかけ 白菜のコールスローサラダ 味噌汁	ご飯 鮭の味噌ソース焼き 塩肉じゃが 青菜の辛し和え すまし汁	ご飯 豚肉のハーブキューソース焼き 冬瓜と油揚げの煮物 蕪ときゅうりの酢の物 味噌汁	ご飯 かじきのフライ すき昆布と野菜の煮物 青菜の五味和え 味噌汁	ご飯 鯖のムニエル野菜ソース 肉とごぼうの炒め煮 きゅうりと白菜の中華和え 味噌汁

〇配達曜日：月曜 から 日曜日
〇利用料金：
◎ ふつう配食 1, 053 円(税込み)
「産後のお母さん向け配食利
1, 053円ー500 円 = 553 円
1食 553 円(税込み)
ブログ：kitchen-kamakura.blog.jp



食事サービス W.Co
キッチンかまくら
TEL 47-8341
FAX 48-6939