



# 2023年8月お弁当献立表



月	火 1	水 2	木 3	金 4	土 5
	ごはん 魚の西京焼き きゅうりの甘酢和え 筑前煮 人参サラダ なすの辛し和え 煮豆 I材料 - 513kcal 蛋白質 26g 食塩 2.3g	ごはん 魚の味噌煮 野菜のピーナッツ和え きゅうりの酢の物 卵焼き 大根の煮物 ちりめん山椒の佃煮 I材料 - 554kcal 蛋白質 21.5g 食塩 2.5g	ごはん 揚魚のチリソース マカロニサラダ 鶏と根菜の炒め煮 ほうれん草のお浸し 人参ラペ I材料 - 596kcal 蛋白質 23.4g 食塩 2g	ごはん ヒレカツ ナポリタン セロリの佃煮 きんぴらごぼう 枝豆と海老の卵焼き きゅうりの酢の物 I材料 - 546kcal 蛋白質 23.8g 食塩 1.8g	散らし寿司 卵焼き けんちん煮 煮豆 I材料 - 542kcal 蛋白質 21.5g 食塩 2.2g
7	8	9	10	11	12
ごはん 魚の酒かす焼き 牛肉の甘辛煮 切干大根の煮物 にんじんの梅のり和え 南瓜の煮物 卵焼き I材料 - 561kcal 蛋白質 23.7g 食塩 2g	ごはん 魚のフライ きゅうりのごま酢和え なすの含め煮 卵焼き 五目ひじき I材料 - 602kcal 蛋白質 20.9g 食塩 2.2g	ごはん 牛焼き肉 えびサラダ 青菜のピーナッツ和え じゃがいもと厚揚げの煮物 椎茸と昆布の佃煮 ゆで卵 I材料 - 552kcal 蛋白質 25.2g 食塩 2.6g	ごはん 鶏肉の塩こしょう焼き 人参の梅のり和え 田舎煮(大根・竹輪) えびマヨ しょうがの佃煮 I材料 - 562kcal 蛋白質 24.8g 食塩 2.2g	ごはん 魚の煮つけ 竹輪の磯辺揚げ ひじきと大豆の煮物 人参サラダ 炒りおから I材料 - 549kcal 蛋白質 22.1g 食塩 2.2g	ごはん 筑前煮 魚の塩焼き ポテトサラダ ほうれん草の辛し和え えびと春雨の中華炒め にんじんしりしり I材料 - 516kcal 蛋白質 26.4g 食塩 2.3g
14	15	16	17	18	19
お盆休み 		ごはん 魚の山椒みそ焼き 牛肉とピーマンの炒め物 ごぼうときゅうりのごま酢和え 南瓜の煮物 卵焼き I材料 - 493kcal 蛋白質 23.7g 食塩 2g	ごはん 魚の竜田揚げ 青菜と鶏の海苔和え ごぼうサラダ 根菜の炒め煮 さつま芋甘煮 I材料 - 580kcal 蛋白質 24.4g 食塩 2.3g	しぐれ寿司 大根サラダ 魚のからあげ 南瓜と人参の炊合せ 卵焼き I材料 - 605kcal 蛋白質 19.7g 食塩 2.8g	ごはん 信田巻き 魚の塩焼き かぼちゃサラダ セロリの佃煮 中華風酢の物 I材料 - 569kcal 蛋白質 23.4g 食塩 1.8g
21	22	23	24	25	26
ごはん 豚肉の香味炒め クラゲと胡瓜の和え物 えびマヨ 大根の煮物 高野豆腐含め煮 さつま芋の杏子煮 I材料 - 602kcal 蛋白質 22.1g 食塩 1.3g	そばろ弁当 きゅうりのごま酢和え ごぼうと椎茸の煮物 チンゲン菜のナムル I材料 - 552kcal 蛋白質 23.3g 食塩 1.5g	ごはん 鶏の唐揚げ マカロニサラダ 魚の塩焼き 南瓜の煮物 白菜のお浸し I材料 - 553kcal 蛋白質 27.2g 食塩 2.3g	ごはん 又焼(チャーシュー) ポテトサラダ 海鮮大焼売 五目ひじき煮 焼きなす 煮卵 I材料 - 614kcal 蛋白質 25.3g 食塩 3.7g	ごはん 鶏の西京焼き 福袋煮(卵) ほうれん草のごま和え コールスローサラダ 煮豆 人参ラペ I材料 - 611kcal 蛋白質 24.9g 食塩 2.9g	ごはん 魚と野菜のフリッター 五目煮豆 人参のピーナッツ和え ゴーヤの佃煮 春雨の中華和え ゆで卵 I材料 - 565kcal 蛋白質 19.3g 食塩 1.4g
28	29	30	31	医療法人社団 井上医院 デイケアセンターCasa TEL 079-664-0124	
ごはん すき焼風煮 きゅうりの酢の物 卵焼き I材料 - 582kcal 蛋白質 19.8g 食塩 2.5g	炊込ごはん ミートローフ じゃが芋の七味煮 いかとピーマンの炒め物 揚げ出し茄子 卵焼き I材料 - 530kcal 蛋白質 21.6g 食塩 2g	ごはん 魚の塩焼き 野菜フライ きゅうりの酢の物 肉味噌 人参ラペ I材料 - 562kcal 蛋白質 22.1g 食塩 2g	散らし寿司 えびと野菜の天ぷら じゃが芋とさつま揚げの煮物 焼きなす I材料 - 556kcal 蛋白質 21.8g 食塩 3.7g		

### 「のせて食べる」

お茶漬けとかソーメンとか冷奴とか、暑い時は台所に立つのも億劫でついこんなメニューになりがちです。食べないよりいいし、たまになら問題ないのですが、続いてしまうと食欲が段々落ちてきて、夏の終わりに疲れが出てしまうということにもなりかねません。

丼方式でご飯や麺類やお豆腐等に色々なせてみるというのはどうでしょう。えっ!!そんなの??おいしいのかなと思うような組み合わせもあるのですが、やってみると中々のもので、目先や味に変化が付き、栄養的な価値を上げることもできます。

例えば、ご飯にしらす+しそ+のりをかけてしらす丼  
冷奴に鯖缶+キムチ+ねぎ  
ソーメンにサラダチキン+ねぎ+なめたけ



色々なせて試しているうちに楽しくなって、この組み合わせどうかな?と新しいメニューを発見する事もできます。

良い発見があったら是非ご一報下さい。カーサの献立に採用させていただきます。勿論、名付け親にもなっていただけます!!

(管理栄養士 岡崎 典子)

※食材等の都合により、変更する事がございます。ご了承ください。

### 8月シフォンケーキ販売日

- 4(金)・・・プレーン、紅茶
- 10(木)・・・プレーン、レモン
- 18(金)・・・プレーン、抹茶
- 21(月)・・・プレーン、きなこ
- 25(金)・・・プレーン、チョコ
- 30(水)・・・プレーン、レモン

※すべてクリームなしとなります。  
※9月は4(月)・・・プレーン、マーブルの予定です。

※内容は変更になる場合がございます。  
夕食弁当と一緒に配達させていただきます。  
ご希望の方は3日前までにお知らせください。