

2025年8月お弁当献立表

月	火	水	木	金	土
ケーキ販売日 8月20日(水)・・・ばななばなな ※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。 ご希望の場合は3日前までにお知らせ下さい。				1	2
				ごはん 赤魚西京焼き 牛肉の甘辛煮 マカロニサラダ ほうれん草のおかか和え 大根と油揚げの煮物 11kcal 541kcal 蛋白質 20.3g 炭質量計 60.6g 食塩 2.4g	ごはん 鶏ささみのフライ だし巻き卵 じゃが芋煮 なすの味噌炒め オクラの和え物 11kcal 560kcal 蛋白質 22.2g 炭質量計 68.8g 食塩 1.8g
4	5	6	7	8	9
ごはん タンドリーチキン ゆで卵 ほうれん草のごま和え 田舎煮 ごぼうサラダ 11kcal 534kcal 蛋白質 22.5g 炭質量計 63.8g 食塩 2.2g	ごはん さばの生姜煮 だし巻き卵 チンゲン菜のナムル きんぴらごぼう マカロニサラダ 11kcal 514kcal 蛋白質 19.1g 炭質量計 59.3g 食塩 1.8g	ごはん チンジャオロース きゅうりのナムル 南瓜の煮物 ゆで卵 えびサラダ 11kcal 555kcal 蛋白質 19g 炭質量計 62.4g 食塩 1.2g	ごはん カラスカレイと野菜のフリッター シューマイ オクラのごま和え 春雨の中華和え 煮豆 11kcal 586kcal 蛋白質 18.7g 炭質量計 67.8g 食塩 1.1g	ごはん 鶏の照焼き 大根とさつま揚げの炊合せ マッシュサラダ 青菜ときのこの和え物 だし巻き卵 11kcal 593kcal 蛋白質 23g 炭質量計 65.7g 食塩 2.6g	ごはん さばの塩焼き コーンのかき揚げ ひじきと大豆煮 人参サラダ なすの田楽 11kcal 510kcal 蛋白質 18.1g 炭質量計 65g 食塩 1.8g
11	12	13	14	15	16
ごはん あじの南蛮漬け ほうれん草の辛子和え だし巻き卵 マッシュポテト きんぴらごぼう 11kcal 535kcal 蛋白質 21.9g 炭質量計 64.3g 食塩 2g	そぼろ弁当 竹輪の磯辺揚げ ごぼうと椎茸の煮物 オクラのおかか和え 11kcal 588kcal 蛋白質 24.1g 炭質量計 75.4g 食塩 1.5g	ごはん えびチリ ポテトフライ ほうれん草のお浸し がんもの煮物 シューマイ 11kcal 534kcal 蛋白質 19.8g 炭質量計 70.2g 食塩 2g	お盆休み 		ごはん ハンバーグ 春雨サラダ オクラのごま和え 焼き豆腐の煮物 だし巻き卵 11kcal 608kcal 蛋白質 23g 炭質量計 63.1g 食塩 2.1g
18	19	20	21	22	23
ごはん 赤魚のフライ コールスローサラダ じゃが芋煮 ゆで卵 煮豆 11kcal 551kcal 蛋白質 19.9g 炭質量計 63.9g 食塩 1.3g	細巻き いなり寿司 甘酢生姜 竹輪の磯辺揚げ 出し巻き卵 11kcal 597kcal 蛋白質 19.7g 炭質量計 79.9g 食塩 3g	ごはん 豚肉の香味炒め えびマヨ 人参のピーナッツ和え 厚揚げの煮物 たたきごぼう 11kcal 579kcal 蛋白質 21.9g 炭質量計 61.7g 食塩 1.2g	ごはん さばの幽庵焼き ゆで卵 がんもと大根の炊合せ ごぼうサラダ ほうれん草のごま和え 11kcal 500kcal 蛋白質 21.6g 炭質量計 58.1g 食塩 1.9g	ごはん 鶏の唐揚げ ポテトサラダ 焼き豆腐の煮物 出し巻き卵 青菜のお浸し 11kcal 597kcal 蛋白質 23.8g 炭質量計 64.5g 食塩 1.8g	ごはん カレイのマヨネーズ焼き ほうれん草の和え物 高野豆腐の含め煮 スパゲティナポリタン さつまいもの煮物 11kcal 576kcal 蛋白質 19.5g 炭質量計 74.6g 食塩 1.8g
25	26	27	28	29	30
ごはん 魚の塩麹焼き マカロニサラダ 大根とさつま揚げの煮物 ゆで卵 かき揚げ 11kcal 542kcal 蛋白質 19g 炭質量計 65.2g 食塩 1.8g	ごはん 鶏の照焼き ポテトサラダ きんぴらごぼう オクラのおかか和え だし巻き卵 11kcal 537kcal 蛋白質 20.5g 炭質量計 58.2g 食塩 1.7g	散らし寿司 魚と野菜の天ぷら 青菜のお浸し 11kcal 544kcal 蛋白質 19.9g 炭質量計 72.7g 食塩 2.1g	ごはん ハンバーグ 野菜の中華和え なすの揚げ浸し 五目煮豆 ゆで卵 11kcal 540kcal 蛋白質 19g 炭質量計 67.8g 食塩 2g	ごはん あじフライ 粉吹き芋 がんもの煮物 焼きなす ほうれん草の磯辺和え 11kcal 500kcal 蛋白質 19g 炭質量計 63.3g 食塩 1.3g	ごはん すき焼き煮 きゅうりの辛子和え 煮卵 11kcal 563kcal 蛋白質 19.3g 炭質量計 63.2g 食塩 2.7g

※食材の都合により、変更になる場合がございます。ご了承ください。

鶏の話



夏と言えば花火大会。我が故郷久美浜にもこの日にお参りすれば千日分のご利益があるという千日会というお祭りが
あります。湾に灯籠が流れ、大文字の火が灯り、花火が上がったり夜店が出たりします。子どもだけで夜出掛けていいのは、
蛸取りとこのお祭りだけという事もあり毎年の楽しみでした。

縁日で昔は必ず出ていたのがひよこ釣り。20円でした。夜店のひよこは弱くてすぐに死んでしまうから母に買って来ては
いけないと止められていて、私と上の弟は買ってくることは無かったのですが、親の禁止する事は一度は破ってみるという
方針の下弟が、ある年買って帰ってきました。それがちゃんと大人になって鶏にまで成長しました。

ある日の夕飯の時、父と祖母がそろそろだなと何やら相談をされていて、しばらくたったある日の夕食が鶏のすき焼き
でした。

鶏のすき焼きは、専業農家で養鶏もしていた母の実家で、年に一度だけお正月に食べられる御馳走で、特別な日でも
ないのに食べられるのか?と思いながらも喜んで頂きました。

それから数日経ってふと、この頃鶏の鳴き声がなくなったと弟が鶏小屋に行ったのですが、鶏の姿は無く、不思議に
思っ父に尋ねると、「この前、すき焼き食べただろ?!」との返事だったそうです。

鶏のすき焼きはハレの日の料理ですが、日常的によく食べさせてもらっていたのが、玉ひもの生姜煮。卵黄が鈴なりに
つながっていてとても得をしたようで、おいしくて大好物で「よーけ食べたら毒になる」という大人たちの忠告をよそに
弟たちと先を争って食べた記憶があります。20年位前でしたか、ある時スーパーで見つけて、自分の子たちにも食べさせて
やろうと買ったことがありました。ところが全く美味しくないと子どもたちは勿論、当の本人の私さえ持て余す始末。

お肉はスーパーで自分の好きな部位を買うことが当たり前の生活になり、体にはむね肉の方がいいだの、皮は取り除いて
食べましようだのと、彼らがあんなにかわいいひよこであったことも、一体の生き物であることも忘れて扱うようになり、
自分の舌迄もがこんなにも変わってしまったのかと驚愕した出来事でありました。

(管理栄養士 岡崎 典子)