




メロディ 2018年8月献立表



	昼食(A)	エネルギー (kcal)	めん食	エネルギー (kcal)		昼食(A)	エネルギー (kcal)	めん食	エネルギー (kcal)		
01	水	601	親子丼 ブロッコリーのソテー 大根の梅おかか和え 味噌汁 フルーツ	479	木	魚のムニエル・バター醤油 かぼちゃの洋風煮 ブロッコリーのドレかけ ご飯 味噌汁 フルーツ	516	ナポリタンスパゲティ かぼちゃの洋風煮 ブロッコリーのドレかけ 汁物 フルーツ	591		
02	木	525	厚揚げと野菜のツナあんかけ 糸昆布煮 小松菜のサラダ 麦ご飯 味噌汁 漬物	487	金	カレーライス 帆立風フライ 夏野菜のサラダ 福神漬け フルーツ	681	五目そば 帆立風フライ 夏野菜のサラダ フルーツ	514		
03	金	521	ゴーヤと海鮮のピリ辛炒め 角麩の煮物 おぐらのマヨ和え ご飯 和風スープ フルーツ	645	土	鶏つくね(みそだれ) ひじきの煮物 小松菜としらすの和え物 ご飯 すまし汁 漬物	567	なめこうどん ひじきの煮物 小松菜としらすの和え物 漬物	498		
04	土	507	赤魚の塩こうじ焼き なすのさっぱり煮 豆苗のサラダ ご飯 すまし汁 漬物	579	日						
05	日					20	月	鶏の照り焼き丼 がんもの煮物 きゅうりとちくわの酢味噌かけ 和風スープ フルーツ	589	月見うどん がんもの煮物 きゅうりとちくわの酢味噌かけ フルーツ	563
06	月	639	牛肉と野菜の甘酢炒め 白菜のツナ煮 ブロッコリーのナムル ご飯 中華スープ 漬物	493	火	牛肉のブルコギ風炒め物 さつま揚げの煮物 大根サラダ ご飯 味噌汁 漬物	630	ほうとう風しめん さつま揚げの煮物 大根サラダ 漬物	470		
07	火	597	豆腐カツ 里芋のゆず味噌かけ わかめの酢の物 ご飯 和風スープ 漬物	518	水	さわらの梅塩こうじ焼き 里芋のゴマ味噌煮 いんげんの生姜醤油和え ご飯 すまし汁 フルーツ	505	カレーうどん 里芋のゴマ味噌煮 いんげんの生姜醤油和え フルーツ	592		
08	水	503	魚の味噌漬け焼き 根菜の煮物 かぼちゃサラダ ご飯 揚げ入りかきたま汁 漬物	545	木	焼き餃子&春巻 なすのピリ辛漬け 白菜の中華和え ご飯 中華スープ 漬物	570	とろろそば なすのピリ辛漬け 白菜の中華和え 漬物	555		
09	木	553	鶏肉と大豆のトマト煮 いんげんと卵の炒め物 もやしのサラダ ご飯 コンソメスープ 漬物	539	金	豆腐ハンバーグ(トマトソース) チンゲン菜の炒めもの スナッフえんどうの塩昆布和え ご飯 和風スープ 漬物	546	冷やし中華 チンゲン菜の炒めもの スナッフえんどうの塩昆布和え 漬物	528		
10	金	524	さわらのレモン蒸し キャベツとベーコンのソテー 玉ねぎの和え物 豆ごはん 味噌汁 フルーツ	551	土	あじの南蛮漬け もやしのカレー炒め 卵豆腐 麦ご飯 味噌汁 漬物	539	たぬきそば もやしのカレー炒め 卵豆腐 漬物	502		
11	土	619	肉あんかけチャーハン ピーマンの和風煮 豆腐サラダ 和風スープ フルーツ	550	日						
12	日					27	月	豚肉の山椒焼き かぼちゃの煮物 にんじんのごま和え ご飯 味噌汁 漬物	518	きつねうどん かぼちゃの煮物 にんじんのごま和え 漬物	516
13	月	508	さばの味噌煮 れんごんの金平 ほうれん草のピーナツ和え ご飯 和風スープ 漬物	520	火	魚の甘酢あんかけ ナスと野菜の煮浸し ほうれん草のサラダ 炊き込みごはん 和風スープ フルーツ	558	焼きうどん ナスと野菜の煮浸し ほうれん草のサラダ 汁物 フルーツ	453		
14	火	563	ポークチヤップ きのこ魚肉ソーセージのソテー 三色マリネ ご飯 コンソメスープ 漬物	551	水	豚肉とゴーヤの炒め物 五目豆 コールスローサラダ ご飯 すまし汁 漬物	564	卵とじそば 五目豆 コールスローサラダ 漬物	536		
15	水	590	精進天ぷら 冬瓜のあんかけ もずく酢 きびごはん すまし汁 漬物	525	木	小エビと夏野菜の煮込み ジャーマンポテト風 ブロッコリーのピーナツ和え ご飯 コンソメスープ 漬物	527	梅おろしうどん ジャーマンポテト風 ブロッコリーのピーナツ和え 漬物	586		
					31	金	白身魚のフライ スパゲティソテー 小松菜の辛子和え ご飯 味噌汁 漬物	616	肉そば スパゲティソテー 小松菜の辛子和え 漬物	528	

*食材の入手の都合で内容が一部変更になる場合があ

2018年8月 おやつ献立表

月	火	水 1	木 2	金 3	土 4
		 緑茶ようかん 103	 パームクーヘン (レモン味) 101	 ブレーンロールケーキ 142	 よもぎまんじゅう 109
6	7	8	9	10	11
 コーヒーゼリー 53	 レモンの水ようかん 114	 黒糖まんじゅう 107	 はちみつマドレーヌ 124	 フルーツのパウンドケーキ 96	 ココナッツミルクプリン (マンゴーソース) 61
13	14	15	16	17	18
 あんみつ 77	 ふんわりチーズの焼菓子 88	 抹茶のロールケーキ 144	 田舎まんじゅう 108	 杏仁豆腐 (キーウィソース) 73	 リンゴゼリー 53
20	21	22	23	24	25
 乳菓まんじゅう 142	 ミルクプリン (ストロベリーソース) 49	 レモンケーキ 65	 ずんだようかん 86	 ブドウゼリー 57	 モカロールケーキ 138
27	28	29	30	31	
 抹茶マドレーヌ 124	 ソフトせんべい2種 53	 キャラメルミルクプリン (ホイップクリーム) 61	 ストロベリーゼリー 57	 水ようかん 91	

* 食材の入手の都合で内容が一部変更になる場合があります。
* カロリーは、材料等の見直しにより変更する場合があります。
* おやつ名横の数字がエネルギー(kcal)を表示しています。



8月 葉月（はづき）



花言葉：よい語らい
優美・希望

2018年 年間献立テーマ：

「お献立の野菜や果物の旬と花々」

茄子の旬 6月～9月

今月の献立日

- 4日 なすのさっぱり煮
- 23日 なすのピリ辛漬け

ハウス栽培で一年中手に入りますが、本来は代表的な夏野菜です。

- ・九州や四国など温暖な地方では晩成の「長なす」
- ・東北など寒冷地では早生の「丸なす」や「小なす」
- ・京都上賀茂地域で栽培されている「賀茂なす」
- ・大阪泉州地方特産の「水なす」など

日本各地で地域ごとに特徴ある品種が栽培されています。

豆知識

茄子の皮にこそ薬効あり！！

茄子の皮にはナスニンなどのポリフェノールが含まれているため、皮は剥かずにそのまま料理するのがおすすめです。

また、料理するときに茄子は切ってアクを抜くのが一般的ですが、アクに含まれるクロロゲン酸というポリフェノールには抗酸化作用がありますので長時間水にさらすには避けたいですね。

栄養成分

なすには「コリン」という成分が含まれています。この「コリン」は血圧を下げたり胃液の分泌を促したり肝臓の働きをよくする効果があるそうです。

また、血管を強くするので毛細血管からの出血防止の効果も期待できるようです。

