



## 8・9月献立表

令和7年度

日	曜	主食	牛乳	おかず	カロリー	アレルギー
27	水	セルフバーガー		ミネストローネスープ、ムース	702	乳
28	木	麦ご飯		鶏肉の豆板醤焼き、ナムル、わかめスープ	750	乳
29	金	夏野菜カレー		ビーンズサラダ、みかん果汁	817	乳
30	土					
31	日					
1	月	ご飯		いわしかぼすれモン煮、オクラとわかめの酢の物、味噌汁	821	乳
2	火	ハヤシライス		ゴーヤのおかか和え、福神漬け	710	乳
3	水	食パン		ポークウインナー、ハムのマリネサラダ、ソーダパンチ	717	乳
4	木	麦ご飯		筑前煮、小松菜ともやしのお浸し、ふりかけ	670	乳
5	金	ひじきご飯		鶏肉のカレー南蛮、冬瓜汁	754	乳
6	土					
7	日					
8	月	ご飯		魚のソース煮、五色和え、味噌汁	809	乳
9	火	麦ご飯		バベキューポーク、粉吹き芋、野菜フープ	779	乳
10	水	ひのくにパン		チリコンカン、コンソメスープ、ジャム、チーズ	765	乳
11	木	牛丼		きゅうりの昆布漬け、赤だし	755	乳
12	金	麦ご飯		ヤンニョムチキン、ほうれん草のじゃこ和え、ワンタンスープ	854	乳
13	土					
14	日					
15	月	敬老の日				
16	火	ご飯		鮭の照り焼き、れんこんの金平、かしわ汁	731	乳
17	水	ミルクパン		ミートソーススパゲティ、フルーツオレンジソース	809	乳
18	木	ご飯		豚肉の生姜焼き、つぼ漬け和え、春雨スープ	714	乳
19	金	高菜飯		天草産キビナゴのサクサク揚げ、酢味噌和え、だご汁、ゼリー	678	乳
20	土			ふるさとくまさんデー		
21	日					
22	月	ご飯		さばのホイル焼き、じゃこ豆サラダ、里芋のそぼろ煮	825	乳
23	火	秋分の日				
24	水	セルフカレーパン		カレーそぼろ、チーズとちりめんのサラダ、かぼちゃポタージュ	740	乳
25	木	チキンライス		ビーフンサラダ、コンソメスープ、ババロア	702	乳
26	金	ご飯		豚肉の野菜巻きフライ、ゴボウサラダ、たぬき汁	838	乳
27	土					
28	日					
29	月	芋ご飯		柿なます、肉信田、豚汁	643	乳
30	火	カレーライス		フレンチサラダ、福神漬け	738	乳

☆都合により献立の一部を変更する場合があります。

# 健康づくりは、毎日の食生活の積み重ね！

厚生労働省では、毎年9月を「健康増進普及月間」と定めており、「食生活改善普及運動」と連携した取り組みを展開しています。高齢化が進む日本では、「人生100年時代」に向けて、生涯にわたる健康づくりがとて重要です。健全な食生活を実践するために、以下のことに気をつけましょう。

★主食・主菜・副菜を組み合わせた食事で、栄養バランスを整えましょう……

**主食** …ごはん、パン、めん類など、主に炭水化物を含むもの

**主菜** …肉、魚、卵、大豆製品など、主にたんぱく質を含むおかず

**副菜** …野菜、きのこ、海藻など、主にビタミン・ミネラル・食物繊維を含むおかず

