

8月 献立表

ライフデリ仙台・仙塩店
☎022-290-9929



日付	メニュー	カロリー	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	塩分(g)
8月1日	水 昼 ロールキャベツクリーム煮 / チンゲン菜ソテー / マカロニとパプリカのサラダ / 竹輪とキヌサヤのごま炒め	364	9.5	13.4	55.3	1.9
8月2日	木 昼 鯖の照焼 / インゲンソテー / さつま芋とツナの青じそサラダ / 大根の千切煮	409	13.4	19.1	47.5	1.1
8月3日	金 昼 和風煮込みハンバーグ / 菜の花のソテー / 野菜炒め / なめこ煮	308	10.8	8.0	51.1	1.9
8月6日	月 昼 白身魚の生姜煮 / 一夜漬 / 法蓮草と油揚げの煮物 / なめこ若芽のサツと煮	269	14.3	4.4	46.6	1.4
8月7日	火 昼 鶏肉のマーマレード煮 / チンゲン菜とピーマンのソテー / 昆布と大豆の煮物 / 竹の子と人参のおかか煮	345	15.5	10.5	49.3	1.4
8月8日	水 昼 プリのごま醤油焼 / きのごソテー / 切干と挽肉のオイスター炒め / キャベツの漬物柚子風味	372	16.2	15.1	44.6	1.6
8月9日	木 昼 オムレツイタリアンソース / スパソテー / ふきと人参の甘露煮 / カリフラワーの甘酢漬	300	8.9	8.0	50.8	0.9
8月10日	金 昼 うどん / 味付刻み揚げ / 鶏肉と野菜の中華炒め / 揚げ玉 / 春菊のおひたし / なんと	317	11.7	7.8	50.6	3.1
8月16日	木 昼 ナスと鶏肉のしぎ焼 / 切干と小松菜の煮物 / 塩枝豆	336	11.6	11.3	49.7	1.3
8月17日	金 昼 鶏団子の照煮 / れんこんと油揚げの煮物 / 鶏ミンチと小松菜の煮物	309	9.9	8.4	51.1	1.4
8月20日	月 昼 鯖の味噌煮 / 一夜漬 / 野菜のピーナッツ和え / 白花豆煮	412	14.2	17.2	51.9	1.6
8月21日	火 昼 ポークジンジャー / キヌサヤ / コーンサラダ / 小松菜の辛子和え	402	14.3	15.9	53.2	1.7
8月22日	水 昼 サワラの磯辺焼 / インゲンソテー / じゃがベーコンサラダ / 大根と椎茸の煮物	310	14.4	8.5	46.2	1.3
8月23日	木 昼 大根とつくねの煮物 / マカロニサラダ / 大根の甘酢漬	338	9.8	9.7	55.7	1.6
8月24日	金 昼 プリの西京焼 / チンゲン菜ソテー / 煮込みポーク大豆 / 法蓮草と油揚げの煮物	425	20.4	15.9	51.2	1.4
8月27日	月 昼 やわらかポークカレーのルー / 菜の花と蒸し鶏のピーナッツ和え / カリフラワーの甘酢漬	326	10.1	11.1	49.8	1.1
8月28日	火 昼 ホキの青じそ焼 / こんにゃくきんぴら / 大豆と椎茸の煮物 / 菜の花と錦糸玉子のおひたし	292	15.1	7.3	44.8	1.4
8月29日	水 昼 タンドリーチキン / 人参グラッセ / 法蓮草と豆腐の玉子とじ / 昆布の佃煮	333	13.8	11.8	45.5	1.0
8月30日	木 昼 プリのごま焼 / チンゲン菜とピーマンのソテー / レンコンとフキの煮物 / 高野豆腐煮	360	15.7	13.9	45.1	1.2
8月31日	金 昼 鶏の酒蒸し香味ソース / キヌサヤ / ナスの油炒め / 菜の花のおひたし	384	15.2	15.6	45.2	1.9
平均栄養価		346	13.2	11.6	49.2	1.5

※ 全てのアレルギーを含む食材を同じラインで製造しています。重篤なアレルギーをお持ちのお子様はご利用をお控え下さい。

※ メニューは予告なく変更する事がございます。予めご了承下さいませようお願いします。



【『スイカ』で夏の水分補給】

汗をよくかく季節です。水分とミネラルの不足には注意してください。
夏の代表でもある、スイカに塩をかけて食べると、水分とミネラルの両方がとれてとても効果的です。
暑い夏だからこそ、冷やした新鮮な果物でしっかり水分補給をするのもいいですね♪