

8月メニュー表

日	曜日	朝食					昼食					夕食					エネルギー (kcal)	脂質(g)
																	たんぱく質 (g)	塩分(g)
1	水	かぼちゃのそぼろ煮 アスパラの炒め物 漬物 みそ汁 ごはん 牛乳					冷やしたぬきそば(ブッセ) しゅうまいあんかけ きゅうりの浅漬け フルーツ					ホッケのみりん焼き 冬瓜の煮物 小松菜の胡麻ドレ和え みそ汁 ごはん					1,559	33.2
2	木	厚焼き玉子 里芋の煮物 味付け海苔 みそ汁 ごはん 牛乳					豚肉と大根の煮物(ミニあんぱん) 青梗菜の炒め物 もやしの塩昆布和え みそ汁 ごはん					サバの味噌煮 れんこんきんぴら 蒸しなすの生姜醤油和え 清まし汁 ごはん					1,564	41.0
3	金	ベーコンと白菜の煮物 いんげんの胡麻和え 鮭フレーク みそ汁 ごはん 牛乳					豆腐のとろみ煮(どら焼き) ピーマンとじゃこの炒め物 ポテトサラダ みそ汁 ぽかりご はん					豚肉の生姜焼き 麩の煮物 おくらボン酢和え みそ汁 ごはん					1,676	46.0
4	土	厚揚げとぜんまいの煮物 青梗菜ピーナツ和え ふりかけ みそ汁 ごはん 牛乳					鮭フライ(抹茶ババロア) 白菜の煮物 とろてん みそ汁 ごはん					豚肉とピーマンのオイスター炒め じゃがいもの煮物 春雨中華和え みそ汁 ごはん					1,696	47.7
5	日	赤魚の塩焼き ひじきの炒め煮 佃煮 みそ汁 ごはん 牛乳					夏野菜のカレー(クッキー) マカロニサラダ フルーツ スープ					えびの卵とじ もやしの炒め物 金時煮豆 みそ汁 ごはん					1,705	47.5
6	月	ジャーマンポテト 小松菜の胡麻ドレ和え 納豆 みそ汁 ごはん 牛乳					カレイの煮付け(アイスクリーム) なすの味噌炒め かぶゆかり和え みそ汁 ごはん					肉豆腐 きゃべつのカレー炒め わかめの酢の物 みそ汁 ごはん					1,649	47.5
7	火	大根と車麩の煮物 カリフラワーのマヨ和え たらこ みそ汁 ごはん 牛乳					ゴーヤチャンプル(水ようかん) かぼちゃの煮物 枝豆 みそ汁 茶飯					鮭の幽庵焼き 切り昆布の煮物 きゅうりの梅和え みそ汁 ごはん					1,586	41.0
8	水	里芋とさつま揚げの煮物 白菜のボン酢和え ふりかけ みそ汁 ごはん 牛乳					ホッケの香味蒸し(クレープ) 切干大根の煮物 おくらのめかぶ和え みそ汁 ごはん					なすと豚肉の味噌炒め 五目巾着煮 青梗菜辛子和え 清まし汁 ごはん					1,530	44.8
9	木	ツナと野菜の炒め物 ほうれん草の和風和え 漬物 みそ汁 ごはん 牛乳					コロッケ(コーヒゼリー) ぜんまいの煮物 きゅうりしそ和え みそ汁 ごはん					肉団子の煮込み きゃべつのパターソテー いんげんのごま和え みそ汁 ごはん					1,519	39.6
10	金	白身魚の漬け焼き 五目豆 梅びしお みそ汁 ごはん 牛乳					サンドイッチ(ミニシュークリーム) ラタトゥイユ コールスローサラダ フルーツ					マーボー豆腐 じゃがいもきんぴら もずく酢 みそ汁 ごはん					1,579	55.6
11	土	かぼちゃとがんもの煮物 ブロッコリーのおかか和え 納豆 みそ汁 ごはん 牛乳					パエリア風炊き込みご飯(カステラ) 大根の煮物 フルーツ スープ					サバの七味焼き ふきの炒め煮 春雨サラダ みそ汁 ごはん					1,582	34.7
12	日	ウインナーとアスパラの炒め物 きゃべつ和え物 佃煮 みそ汁 ごはん 牛乳					鶏肉と冬瓜のくず煮(バウムクーヘン) もやしの炒め物 たまご豆腐 みそ汁 ごはん					☆新潟まつりメニュー☆お刺身 さつまいもの煮物 トマトの和え物 くじら汁 ごはん					1,637	45.4
13	月	なすと高野豆腐の煮物 カリフラワーとツナのサラダ 味付海苔 みそ汁 ごはん 牛乳					肉入りにゅうめん(ココアワッフル) かぶ浅漬け フルーツヨーグルト					赤魚の煮付け 白菜の炒め物 かぼちゃサラダ みそ汁 ごはん					1,631	50.8
14	火	オムレツ 青梗菜煮びたし 佃煮 みそ汁 ごはん 牛乳					鮭の味噌漬け焼き(せんべい) ひじきの煮物 アスパラくのみ和え みそ汁 ごはん					筑前煮 もやしのオイスター炒め えご みそ汁 ごはん					1,598	42.9
15	水	野菜炒め 菜の花のなめたけ和え 漬物 みそ汁 ごはん 牛乳					セレクトメニュー(ネギトロ丼、玉子そぼろ丼)(黒棒) 切干大根炒め煮 きゅうりみよが和え みそ汁					鶏肉のやわらか煮 小松菜炒め 昆布豆 みそ汁 ごはん					1,521 64.7 71.6	41.2 8.1 8.2

上段:ねぎとろ丼 下段:温玉そぼろ丼

都合により献立内容が、変更になる場合がありますので、ご了承下さい。
ご予約等の変更は、4日前までお願いいたします。

今月のおすすめメニュー《くじら汁》
くじら汁は、新潟の厳しい夏の暑さに負けないためのスタミナ源として昔から食べられてきた新潟の夏の味です。くじら汁を食べて暑い日を楽しみましょう！