

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)
16	木	がんもの煮物 もやしのポン酢和え たらこ みそ汁 ごはん 牛乳	冷やしわかめそば(フルーツゼリー) ほうれん草の炒め物 しゅうまい キャベツの浅漬け	豆腐のとろみ煮 大根きんぴら きゅうりの塩もみ みそ汁 ごはん	1,612	42.8
17	金	かぼちゃの煮物 ブロッコリーのマヨ和え うめびしお みそ汁 ごはん 牛乳	二色丼(ブッセ) 白菜のゆかり和え フルーツヨーグルト すまし汁	ホッケの煮付け 小松菜のオイスター炒め 春雨の酢の物 みそ汁 ごはん	1,559	36.0
18	土	ベーコンとじゃがいもの炒め物 ほうれん草の胡麻和え ふりかけ みそ汁 ごはん 牛乳	白身魚のフライ(水ようかん) かぶの煮物 ごま豆腐 みそ汁 ごはん	豚肉の甘辛煮 もやしと桜エビの炒め物 キャベツの塩昆布和え みそ汁 ごはん	1,501	35.9
19	日	赤魚の塩焼き じゃがいもの煮物 味付け海苔 みそ汁 ごはん 牛乳	クリームシチュー(カステラ) 大豆のひじきサラダ フルーツ ごはん	八宝菜 アスパラバター炒め もずく酢 みそ汁 ごはん	1,601	41.1
20	月	厚焼き玉子 白菜の煮物 漬物 みそ汁 ごはん 牛乳	サバの生姜煮(白い風船) さつま芋の炒め物 青梗菜の辛子マヨ和え みそ汁 ごはん	豚肉とごま味噌炒め 麩の煮物 トマトのおかか和え みそ汁 ごはん	1,644	48.2
21	火	大根のそぼろ煮 いんげんの中華和え 梅干し みそ汁 ごはん 牛乳	チキンカレー(アイスクリーム) キャベツサラダ スイカ スープ	アジの南蛮漬け もやしの炒め物 五目巾着 みそ汁 ごはん	1,566	44.2
22	水	ウインナーの炒め物 カリフラワーの和え物 のり佃煮 みそ汁 ごはん 牛乳	カレーの香味蒸し(あんパン) 切り干し大根の炒め煮 枝豆 みそ汁 ごはん	鶏肉と冬瓜の煮物 れんこんきんぴら 茶碗蒸し みそ汁 ごはん	1,518	36.6
23	木	茄子とさつま揚げの煮物 キャベツのごまだれ和え しその実 みそ汁 ごはん 牛乳	豚肉と野菜の塩炒め(抹茶ババロア) かぼちゃの煮物 白菜の甘酢漬け みそ汁 ごはん	赤魚の煮付け ゴーヤとベーコンの炒め物 マカロニサラダ みそ汁 ごはん	1,696	51.9
24	金	じゃがいもと厚揚げの煮物 ブロッコリーのピーナツ和え 鮭フレーク みそ汁 ごはん 牛乳	鮭の味噌漬け焼き(パウムクーヘン) 冬瓜の煮物 蒸しなす みそ汁 ごはん	大根と豚肉の煮物 ひじきの炒り煮 かぶの梅和え みそ汁 ごはん	1,519	43.6
25	土	カレーの塩焼き 里芋の煮物 佃煮 みそ汁 ごはん 牛乳	豆腐とえびの煮込み(どら焼き) キャベツの炒め物 金時煮豆 みそ汁 ごはん	柳川風煮 ピーマン炒め モロヘイヤのお浸し みそ汁 ごはん	1,621	40.2
26	日	大根と海老の煮物 ブロッコリーのおかか和え 味付け海苔 みそ汁 ごはん 牛乳	メンチカツ(コーヒーゼリー) 切り昆布の煮物 カリフラワーサラダ みそ汁 ごはん	アジの塩焼き じゃがいものカレー炒め トマトの和え物 みそ汁 ごはん	1,550	37.9
27	月	スクランブルエッグ いんげんの胡麻和え ふりかけ みそ汁 ごはん 牛乳	冷やし中華(イチゴババロア) ナスとピーマンの炒め 昆布豆	ホッケの味噌煮 もやしとにらの炒め物 菜の花のポン酢和え みそ汁 ごはん	1,544	41.9
28	火	白菜のコンソメ煮 ほうれん草のなめたけ和え 納豆 みそ汁 ごはん 牛乳	鶏肉の味噌マヨ焼き(ミニまんじゅう) レンコンの炒め煮 きゅうりのしそ和え スープ ごはん	鮭の焼き漬け 茄子の煮びたし おくらのめかぶあえ みそ汁 ごはん	1,500	34.9
29	水	車麩の煮物 アスパラの中華和え たらこ みそ汁 ごはん 牛乳	サバの照り焼き(蒸しパン) 里芋のごまみそ煮 モロヘイヤのポン酢和え みそ汁 ごはん	豚肉とピーマンの炒め物 冬瓜のとろみ煮 玉子豆腐 みそ汁 ごはん	1,646	42.4
30	木	きのこの卵とじ 白菜の浅漬け 佃煮 みそ汁 ごはん 牛乳	鮭の粕漬け焼き(プリン) かぶの煮物 長芋の磯香和え みそ汁 ごはん	豆腐の和風煮 ほうれん草のパラソテー わかめの青しそ和え みそ汁 ごはん	1,515	35.9
31	金	野菜炒め カリフラワーのマヨ和え 鮭フレーク みそ汁 ごはん 牛乳	つくね焼き(クッキー) 大根の粕煮 ところてん みそ汁 ごはん	カレーの幽庵焼き かぼちゃとちくわの煮物 青梗菜の昆布和え みそ汁 ごはん	1,551	38.5
					65	8.8

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日前までにお願いいたします。