

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	木	かぼちゃとがんもの煮物 カリフラワーマヨネーズ和え たらこ みそ汁 ごはん 牛乳					サバの七味焼き(プリン) ふきの炒め煮 春雨サラダ みそ汁 ごはん					回鍋肉 冬瓜の煮物 小松菜の胡麻ドレ和え みそ汁 ごはん					1,531	57.5
2	金	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 蒸しなすの生醤油和え 清まし汁 ごはん					1,554	40.4
3	土	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 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					1,742	52.0
4	日	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					白身魚フライ(抹茶ババロア) 白菜の煮物 ところてん みそ汁 ごはん					牛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					1,658	53.3
5	月	赤魚の塩焼き ひじきの炒め煮 佃煮 みそ汁 ごはん 牛乳					夏野菜カレー(雪の宿) 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					1,603	40.5
6	火	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					1,652	47.0
7	水	かぼちゃのそぼろ煮 アスパラ炒め 漬物 みそ汁 ごはん 牛乳					冷やしたぬきそば(ワッフル) しゅうまい フルーツ					鮭の幽庵焼き 切り昆布の煮物 きゅうりの浅漬け みそ汁 ごはん					1,569	45.5
8	木	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(赤しそゼリー) 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	47.8
9	金	白身魚の漬け焼き 五目豆 梅びしお みそ汁 ごはん 牛乳					鶏の照り焼き(シュークリーム) れんこんの煮物 フロッコリーの和え物 みそ汁 ごはん					麻婆豆腐 じゃがいもきんぴら もすく酢 みそ汁 ごはん					1,509	35.6
10	土	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(フルーツゼリー) 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 キャベツのバターソテー いんげん胡麻和え みそ汁 ごはん					1,575	42.8
11	日	ウインナーとアスパラの炒め物 キャベツの和え物 佃煮 みそ汁 ごはん 牛乳					鶏肉と冬瓜のくず煮(バームクーヘン) もやしの炒め物 菜の花のボン酢和え 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 昆布豆 くじら汁 ごはん					1,629	42.8
12	月	なすと高野豆腐の煮物 カリフラワーサラダ 味付け海苔 みそ汁 ごはん 牛乳					肉にゅうめん(ドーナツ) かぶの浅漬け 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					1,570	47.3
13	火	オムレツ チンゲン菜の煮びたし 佃煮 みそ汁 ごはん 牛乳					鮭の味噌漬け焼き(白い風船) ひじきの煮物 アスパラくるみ和え 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					1,552	43.9
14	水	はんぺんの煮物 フロッコリーおかか和え 納豆 みそ汁 ごはん 牛乳					ゴーヤチャンプルー(カステラ) かぼちゃの煮物 枝豆 みそ汁 ごはん					ホッケのみりん焼き 大根の煮物 ほうれん草のフレンチ和え みそ汁 ごはん					1,684	43.9
15	木	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(牛丼、エビフライ丼)(エクレア) 切干大根炒め煮 きゅうりみょうが和え みそ汁					鶏肉のやわらか煮 小松菜炒め トマトの和え物 みそ汁 ごはん					1,690 64.3 62.5	52.3 8.4 8.8

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！

上段：牛丼 下段：エビフライ丼

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日前までをお願いいたします。