

# 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	金	大根のそぼろ煮 いんげんの中華和え 漬物 みそ汁 ごはん 牛乳					チキンカレー (杏仁豆腐) キャベツサラダ フルーツ スープ			アジの照り焼き 茄子とピーマンの炒め煮 五目巾着 みそ汁 ごはん				1,552	45.8
17	土	かぼちゃの煮物 カリフラワーの青シソ和え 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 みそ汁			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				1,652	44.2
18	日	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 (アイスクリーム) かぶの煮物 ブロッコリーサラダ みそ汁 ごはん			牛肉の甘辛煮 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				1,655	44.2
19	月	赤魚の塩焼き ちんげん菜の煮物 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) ツナと野菜の炒め物 大豆のひじきサラダ 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				1,612	54.8
20	火	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) ピーマンソテー カリフラワーサラダ 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				1,614	56.0
21	水	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 (シュークリーム) ほうれん草の炒め物 キャベツの浅漬け			豆腐のとろみ煮 大根きんぴら きゅうりのゆかり和え みそ汁 ごはん				1,541	54.3
22	木	ウインナーの炒め物 小松菜の磯香和え 梅干し みそ汁 ごはん 牛乳					カレイの香味蒸し (クリームパン) 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 玉子豆腐 みそ汁 ごはん				1,502	48.4
23	金	茄子とさつま揚げの煮物 キャベツのごまだれ和え 漬物 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				1,552	56.0
24	土	大根そぼろ煮 ほうれん草のおかか和え 味付け海苔 みそ汁 ごはん 牛乳					冷やし中華 (イチゴババロア) レンコンの煮物 フルーツ			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				1,638	38.3
25	日	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 ふりかけ みそ汁 ごはん 牛乳					鮭の味噌漬け焼き (バウムクーヘン) 冬瓜の煮物 長いもの青のり和え みそ汁 ごはん			大根と豚肉の中華炒め ひじきの炒り煮 かぶの梅和え みそ汁 ごはん				1,502	58.0
26	月	カレイの塩焼き 里芋の煮物 佃煮 みそ汁 ごはん 牛乳					豆腐とえびの煮込み (エクレア) キャベツの炒め物 金時煮豆 みそ汁 わかめごはん			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				1,545	52.6
27	火	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					メンチカツ (アイスクリーム) 切り昆布の煮物 カリフラワーサラダ みそ汁 ごはん			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				1,622	49.8
28	水	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 (マドレーヌ) 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				1,575	41.0
29	木	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 もやしのポン酢和え みそ汁 ごはん			牛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				1,671	48.2
30	金	きのこの卵とじ 白菜の浅漬け 佃煮 みそ汁 ごはん 牛乳					赤魚の粕漬け焼き (プリン) かぶの煮物 蒸しなす みそ汁 ごはん			豆腐の中華煮 ほうれん草のバターソテー わかめの青しそ和え みそ汁 ごはん				1,517	31.5
31	土	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 (ようかん) 麩の煮物 ところてん みそ汁 ごはん			カレイの幽庵焼き 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				15,516	32.6

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。