

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)
														(g)	(g)
16日	じゃがいもの炒め物 ほうれん草ごま和え ふりかけ みそ汁 ごはん 牛乳					白身魚フライ(フルーツゼリー) かぶの煮物 ごま豆腐 みそ汁 ごはん				牛肉の甘辛煮 もやしの炒め物 きゃべつの塩昆布和え みそ汁 ごはん				1,608	51.4
17月	目玉焼き 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) さつまいもの金平 青梗菜 辛子マヨ和え みそ汁 ごはん				豚肉となすのごま味噌炒め 麩の煮物 トマトサラダ 清まし汁 ごはん				1,708	64.3
18火	かぼちゃとふきの煮物 ブロッコリーのマヨ和え 梅びしお みそ汁 ごはん 牛乳					二色丼(黒棒) 白菜ゆかり和え フルーツヨーグルト 清まし汁				ホッケの煮付け 小松菜オイスター炒め 春雨酢の物 みそ汁 ごはん				1,474	34.4
19水	赤魚の塩焼き 里芋の煮物 味付海苔 みそ汁 ごはん 牛乳					鶏肉と夏野菜のトマト煮(ミニまんじゅう) ポテトサラダ フルーツ みそ汁 ごはん				八宝菜 五目巾着 味付きもずく みそ汁 ごはん				1,674	46.2
20木	がんもとぜんまいの煮物 チンゲン菜のポン酢和え たらこ みそ汁 ごはん 牛乳					カレイの香味蒸し(カステラ) ひじきの煮物 枝豆 みそ汁 ゆかりごはん				マーボー豆腐 大根きんぴら きゅうり塩もみ みそ汁 ごはん				1,486	41.5
21金	大根のそぼろ煮 いんげん中華和え 梅干し みそ汁 ごはん 牛乳					シーフードカレー(プリン) きゃべつサラダ フルーツ スープ				アジの南蛮漬け もやしの炒め物 金時煮豆 ごはん みそ汁				1,461	38.2
22土	ウインナーの炒め物 カリフラワーの和え物 佃煮 みそ汁 ごはん 牛乳					冷やし中華(ミニあんぱん) 茄子とピーマンの炒め物 フルーツ				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				1,523	38.3
23日	大根とえびの煮物 ブロッコリーのツナ和え ふりかけ みそ汁 ごはん 牛乳					つくね焼き(フルーチェ) ほうれん草のバター炒め ところてん みそ汁 ごはん				赤魚の塩麩焼き じゃがいものカレー炒め トマトの和え物 みそ汁 ごはん				1,614	40.9
24月	厚焼き玉子 もやしのピーナツ和え 漬物 みそ汁 ごはん 牛乳					鮭の味噌漬け焼き(バームクーヘン) 切昆布煮 蒸しなす みそ汁 ごはん				大根と豚肉の煮物 アスパラのソテー かぶ梅和え みそ汁 ごはん				1,487	42.2
25火	カレイの塩焼き さといもの煮物 佃煮 みそ汁 ごはん 牛乳					豆腐とえびの煮込み(ミニどら焼き) きゃべつの炒め物 昆布豆 みそ汁 わかめごはん				柳川風煮 ピーマンのソテー モロヘイヤお浸し みそ汁 ごはん				1,516	34.1
26水	白菜のコンソメ煮 ほうれん草なめたけ和え 納豆 みそ汁 ごはん 牛乳					鶏肉の味噌マヨネーズ焼き(せんべい) 大根の煮物 きゅうりの浅漬け スープ ごはん				ほっけのつけ焼き かぼちゃのいとこ煮 めかぶ和え みそ汁 ごはん				1,429	32.8
27木	なすと厚揚げの煮物 きゃべつごまだれ和え 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) じゃが芋の煮物 白菜甘酢漬け みそ汁 ごはん				海老チリ ゴヤーとペーコンの炒め物 マカロニサラダ みそ汁 ごはん				1,592	53.7
28金	スクランブルエッグ いんげんごま和え 味付海苔 みそ汁 ごはん 牛乳					メンチカツ(クッキー) 切り干し大根の炒め煮 カリフラワーサラダ みそ汁 ごはん				豆腐の五目煮 もやしのオイスター炒め 菜の花ポン酢和え みそ汁 ごはん				1,567	50.1
29土	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					サバのみりん焼き(ワッフル) さといものごま味噌煮 モロヘイヤの梅和え みそ汁 ごはん				牛肉とピーマンの炒め物 冬瓜のとりみ煮 たまご豆腐 みそ汁 ごはん				1,581	41.2
30日	きのこの卵とじ 白菜の浅漬け 佃煮 みそ汁 ごはん 牛乳					鮭のムニエル(クレープ) かぶの煮物 長芋磯香和え みそ汁 ごはん				鶏肉の中華煮 れんこんの炒め煮 わかめ青しそ和え みそ汁 ごはん				1,578	39.6
31月	野菜炒め カリフラワーマヨ和え 鮭フレーク みそ汁 ごはん 牛乳					わかめそば(ドーナツ) アスパラとホタテの炒め物 しゅうまい				カレイの幽庵焼き かぼちゃと竹輪の煮物 青梗菜塩昆布和え みそ汁 ごはん				1,472	40.0

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。