

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 | 日 | なすのそぼろ煮 きゅうりのしその実和え 鮭フレーク みそ汁 ごはん 牛乳 | | | | | 白身魚の七味焼き (カルピスゼリー) 里芋の煮物 春雨サラダ みそ汁 ごはん | | | | 回鍋肉 冬瓜の煮物 ほうれん草胡麻ドレ和え みそ汁 ごはん | | | | 1,543 | 44.5 | |
| 2 | 月 | 厚焼き玉子 かぼちゃの煮物 漬物 みそ汁 ごはん 牛乳 | | | | | 豚肉と大根の煮物 (ミニピーナツパン) チンゲン菜の炒め物 もやしの塩昆布和え みそ汁 ごはん | | | | ホッケ煮付け れんこんきんぴら ポテトサラダ みそ汁 ごはん | | | | 1,580 | 42.1 | |
| 3 | 火 | ベーコンと白菜の煮物 いんげんの胡麻和え 納豆 みそ汁 ごはん 牛乳 | | | | | 手作りハンバーグおろしポン酢 (甘納豆) ピーマンとじゃこの炒め物 フルーツ みそ汁 ごはん | | | | エビ玉 切り干し大根の炒め煮 なすの生姜醤油和え みそ汁 ごはん | | | | 1,692 | 41.5 | |
| 4 | 水 | 厚揚げとぜんまいの煮物 春菊のピーナツ和え ふりかけ みそ汁 ごはん 牛乳 | | | | | 鮭フライ (いちごババロア) 白菜の煮物 とろろてん 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 | | | | 1,777 | 61.3 | |
| 5 | 木 | アジの塩焼き ひじきの炒め煮 梅干し 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 | | | | 豚肉の生姜焼き 麩の煮物 トマトサラダ みそ汁 ごはん | | | | 1,658 | 45.3 | |
| 6 | 金 | ジャーマンポテト チンゲン菜の胡麻ドレ和え 佃煮 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 カリフラワーの和え物 みそ汁 ごはん | | | | 肉豆腐 ぎやべつ炒め わかめの酢の物 みそ汁 ごはん | | | | 1,597 | 42.3 | |
| 7 | 土 | 大根とがんもの煮物 もやしの磯香和え 漬物 みそ汁 ごはん 牛乳 | | | | | たぬきうどん (バウムクーヘン) しゅうまい かぶのゆかり和え | | | | 赤魚の香味蒸し 刻み昆布と厚揚げの炒め煮 きゅうりのツナ和え みそ汁 ごはん | | | | 1,455 | 36.0 | |
| 8 | 日 | 里芋とさつま揚げの煮物 白菜のポン酢和え 味付け海苔 みそ汁 ごはん 牛乳 | | | | | 鮭の幽庵焼き (たい焼き) 高野豆腐の煮物 モロヘイヤのナムル みそ汁 ごはん | | | | 肉団子の煮込み ほうれん草と卵のバターソテー いんげん胡麻和え みそ汁 ごはん | | | | 1,468 | 28.6 | |
| 9 | 月 | 白身魚の漬け焼き 五目豆 ふりかけ みそ汁 ごはん 牛乳 | | | | | 鶏肉のパン粉焼き (シュークリーム) れんこんの煮物 ブ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 もずく酢 みそ汁 ごはん | | | | 1,546 | 40.3 | |
| 10 | 火 | ツナと野菜の炒め物 ほうれん草の和風和え たらこ みそ汁 ごはん 牛乳 | | | | | コロッケ (赤しそゼリー) ぜんまいの煮物 きゅうりしそ和え みそ汁 ごはん | | | | アジの胡麻焼き 五目巾着煮 チンゲン菜辛子和え みそ汁 ごはん | | | | 1,520 | 44.2 | |
| 11 | 水 | なすと車麩の煮物 キャベツの和え物 漬物 みそ汁 ごはん 牛乳 | | | | | ゴーヤチャンプルー (カステラ) ひじきの炒り煮 枝豆 みそ汁 ごはん | | | | お刺身 さつまいもの煮物 昆布豆 くじら汁 ごはん | | | | 1,691 | 46.4 | |
| 12 | 木 | オムレツ チンゲン菜の煮びたし 佃煮 みそ汁 ごはん 牛乳 | | | | | 赤魚のおろし煮 (水ようかん) かぼちゃの煮物 春菊のくるみ和え みそ汁 ごはん | | | | 鶏肉と冬瓜の煮物 もやしのオイスター炒め えご みそ汁 ごはん | | | | 1,462 | 29.7 | |
| 13 | 金 | ホッケの塩焼き いんげんの煮物 梅びしお みそ汁 ごはん 牛乳 | | | | | たまごとじにゅうめん (ドーナツ) きのご炒め フルーツヨーグルト | | | | 豚肉と夏野菜の味噌炒め キャベツの煮物 トマトのマヨ和え 清まし汁 ごはん | | | | 1,606 | 51.0 | |
| 14 | 土 | はんぺんの煮物 ブロッコリーおかか和え ふりかけ みそ汁 ごはん 牛乳 | | | | | 鶏から揚げの甘酢あんかけ (ワッフル) ふきの煮物 もやしのめかぶ和え スープ ごはん | | | | サバのみりん焼き 大根の煮物 ほうれん草の フレンチ和え みそ汁 ごはん | | | | 1,513 | 35.6 | |
| 15 | 日 | 野菜炒め きゅうりのなめたけ和え 漬物 みそ汁 ごはん 牛乳 | | | | | セレクトメニュー (牛丼、鮭丼) (マドレーヌ) 切り干し大根の炒め煮 金時煮豆 みそ汁 | | | | エビチリ アスパラの炒め物 菜の花のポン酢和え みそ汁 ごはん | | | | 1,691 | 54.3 | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | 1,435 | 40.7 |
| | | | | | | | | | | | | | | | | 62.2 | 8.5 |

上段：牛丼 下段：鮭丼

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。

今月のおすすめメニュー 《くじら汁》

新潟の夏の郷土料理であるクジラ汁。くじらの脂にはぶりやマグロと同じDHAやEPAが豊富に含まれています。クジラ汁を食べて暑い夏を元気に乗り切りましょう！