

8月メニュー表

日曜日	朝 食	昼 食	夕 食	エネルギー	脂質
				(kcal)	(g)
				蛋白	塩分
				(g)	(g)
16 月	じゃがいもの炒め物 ほうれん草ごま和え ぶりかけ 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 火	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 水	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) もやしのゆかり和え フルーツヨーグルト みそ汁	ホッケの煮付け 小松菜オイスター炒め 春雨酢の物 みそ汁 ごはん	1,508	22.6
19 木	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 (ミニ饅頭) ポテトサラダ フルーツ スープ ごはん	八宝菜 五目巾着 もすくの酢の物 みそ汁 ごはん	1,674	46.2
20 金	がんもとぜんまいの煮物 チンゲン菜のボン酢和え たらこ みそ汁 ごはん 牛乳	カレイの香味蒸し (フルーチェ) 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 土	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 (マドレーヌ) 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	1,553	21.6
22 日	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 (水ようかん) 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
23 月	かぶとえびの煮物 ブロッコリーのツナ和え ぶりかけ みそ汁 ごはん 牛乳	つくね焼き (ワッフル) ほうれん草のバター炒め ところてん みそ汁 ごはん	赤魚の塩麴焼き 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 火	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 (ととやき) 茄子とピーマンの炒め物 昆布豆	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	1,609	38.3
25 水	カレイの塩焼き さといもの煮物 佃煮 みそ汁 ごはん 牛乳	チャーハン (どらやき) ブロッコリーのスープ煮 きゅうりの塩昆布和え みそ汁	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 木	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	サンドイッチ (卵・ハムチーズ・ジャム) (せんべい) ミネストローネ コールスローサラダ フルーツ	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	1,546	32.8
27 金	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 (クレープ) じゃが芋の煮物 白菜甘酢漬け みそ汁 ごはん	海老チリ 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	1,592	53.7
28 土	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 (あんぱん) 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 菜の花ボン酢和え みそ汁 ごはん	1,567	50.1
29 日	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 (プリン) さといものごま味噌煮 きゅうりの酢の物 みそ汁 ごはん	牛肉とピーマンの炒め物 冬瓜のとうみ煮 たまご豆腐 みそ汁 ごはん	1,581	41.2
30 月	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 (シュークリーム) かぶの煮物 長芋磯香和え みそ汁 ごはん	鶏肉の中華煮 れんごんの炒め煮 わかめ青しそドレ和え みそ汁 ごはん	1,578	39.6
31 火	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	五目うどん (ロールケーキ) アスパラとホタテの炒め物 ごま豆腐	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	1,477	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。