

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	月	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					1,509	48.1	62.7	7.1	
2	火	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 (ミニまんじゅう) 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					1,550	44.8	62.2	7.8	
3	水	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 (黒棒) ビ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					1,622	45.6	67.1	7.5	
4	木	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					白身フライ (いちごババロア) 白菜の煮物 ところてん みそ汁 ごはん					青椒肉絲 じゃがいもの煮物 春雨中華和え みそ汁 ごはん					1,576	53.4	53.8	6.2	
5	金	アジの塩麹焼き ひじきの炒め煮 梅干し みそ汁 ごはん 牛乳					夏野菜カレー (せんべい) 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 トマトの和え物 みそ汁 ごはん					1,597	51.7	59.8	8.9	
6	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					ためきうどん (チーズ蒸しパン) 青梗菜の炒め物 かぶのゆかり和え					鯖の味噌煮 厚揚げの炒め物 きゅうりのツナ和え みそ汁 ごはん					1,509	53.4	59.9	6.6	
7	日	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 きゃべつ炒め わかめの酢の物 みそ汁 ごはん					1,521	48.8	63.4	8	
8	月	里芋とさつま揚げの炒め煮 白菜のボン酢和え 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 カリフラワーと卵のバターソース いんげん胡麻和え みそ汁 ごはん					1,519	37.0	67.9	7.5	
9	火	ニシンの漬け焼き 五目豆 ふりかけ みそ汁 ごはん 牛乳					鶏肉のパン粉焼き (赤しそゼリー) れんこんの煮物 フロccoli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					1,541	49.5	67.8	7.3	
10	水	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 (カステラ) ぜんまいの炒め煮 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					1,515	43.8	54.6	7.9	
11	木	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 (ミニシュークリーム) ひじきの炒り煮 枝豆 みそ汁 ごはん					お刺身 大根の煮物 昆布豆 くじら汁 ごはん					1,572	50.6	69	8.3	
12	金	オムレツ チンゲン菜の炒め煮 佃煮 みそ汁 ごはん 牛乳					赤魚のおろし煮 (ドーナツ) かぼちゃの煮物 春菊のくすみ和え 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					1,505	41.8	67.9	7.8	
13	土	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					たまごとしにゅうめん (ワッフル) しゅうまい フルーツヨーグルト					豚肉と野菜の味噌炒め キャベツの煮物 トマトのマヨ和え 清まし汁 ごはん					1,507	47.0	62.1	6.5	
14	日	えびしんじょの煮物 フロccoliおかか和え ふりかけ みそ汁 ごはん 牛乳					鶏肉の甘酢あんかけ (水ようかん) ふきの煮物 もやしのめかふ和え スープ ごはん					鮭のみりん焼き さつまいもの煮物 ほうれん草の フレンチ和え みそ汁 ごはん					1,575	42.9	74.7	8.8	
15	月	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 アスバラの炒め物 菜の花のボン酢和え みそ汁 ごはん					1,647	54.4	60.6	8.0	
																		1,432	41.7	68.6	8.8

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 《えご》

えごは博多で生まれ、海の道で新潟県に伝わり根付いた海藻食品です。最近の研究では、えごには血糖値上昇抑制作用や脂肪肝抑制作用があることもわかってきています。