

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)	
	ほうれん草ごま和え	佃煮	みそ汁	ごはん	牛乳	かぶの煮物	たまご豆腐	みそ汁	ごはん	もやしの炒め物	きゃべつの塩昆布和え	みそ汁	ごはん	エネルギー (kcal)	脂質 (g)			
16	火	じゃがいもの炒め物					白身魚フライ (ミニまんじゅう)					豚肉の甘辛煮					1,621	50.6
		ほうれん草ごま和え	佃煮	みそ汁	ごはん	牛乳	かぶの煮物	たまご豆腐	みそ汁	ごはん	もやしの炒め物	きゃべつの塩昆布和え	みそ汁	ごはん	59.8	8.2		
17	水	目玉焼き					サバの生姜煮 (白い風船)					鶏肉となすのごま味噌炒め					1,564	52.8
		白菜の煮物	漬物	みそ汁	ごはん	牛乳	さつまいもの金平	青梗菜辛子マヨ和え	みそ汁	ごはん	麩の煮物	トマトサラダ	清まし汁	ごはん	64.4	7.4		
18	木	かぼちゃとふきの煮物					二色丼 (イチゴスペシャル)					ホッケの煮付け					1,608	47.8
		ブロッコリーのマヨ和え	梅びしお	みそ汁	ごはん	牛乳	もやしのゆかり和え	フルーツヨーグルト	みそ汁		青梗菜オイスター炒め	春雨酢の物	みそ汁	ごはん	63.6	7.4		
19	金	赤魚の塩焼き					鶏肉と夏野菜のトマト煮 (エクレア)					八宝菜					1,514	53.3
		里芋の煮物	味付海苔	みそ汁	ごはん	牛乳	ポテトサラダ	フルーツ	スープ	パン	五目巾着	もずくの酢の物	みそ汁	ごはん	66.2	8.1		
20	土	がんもとぜんまいの煮物					鮭の香味蒸し (ブルーチェ)					マーボー豆腐					1,541	47.8
		チンゲン菜のボン酢和え	たらこ	みそ汁	ごはん	牛乳	ひじきの炒め煮	枝豆	みそ汁	わかめごはん	れんこんきんぴら	きゅうり塩もみ	みそ汁	ごはん	69.6	8.2		
21	日	大根のそぼろ煮					シーフードカレー (甘納豆)					アジの南蛮漬け					1,527	38.3
		いんげん中華和え	梅干し	みそ汁	ごはん	牛乳	きゃべつサラダ	フルーツ	スープ		もやしの炒め物	ごま豆腐	みそ汁	ごはん	56.4	8.5		
22	月	ウインナーの炒め物					冷やし中華 (ととやき)					鶏肉と冬瓜の煮物					1,571	44.3
		カリフラワーの和え物	佃煮	みそ汁	ごはん	牛乳	茄子とピーマンの炒め物	金時豆			さつまいも炒め物	茶碗蒸し	みそ汁	ごはん	62.3	9.3		
23	火	かぶとえびの煮物					つくね焼き (ミニクリームパン)					赤魚の塩麩焼き					1,505	43.2
		ブロッコリーのツナ和え	ぶりかけ	みそ汁	ごはん	牛乳	ほうれん草のバター炒め	ところてん	みそ汁	ごはん	じゃがいものカレー炒め	トマトの和え物	みそ汁	ごはん	66.2	7.5		
24	水	厚焼き玉子					鮭の味噌漬け焼き (クッキー)					大根と豚肉の煮物					1,520	50.2
		もやしのピーナツ和え	漬物	みそ汁	ごはん	牛乳	切昆布煮	蒸しなすボン酢和え	みそ汁	ごはん	アスパラのソテー	カリフラワー梅和え	みそ汁	ごはん	61.3	7.9		
25	木	カレイの塩焼き					チャーハン (どらやき)					柳川風煮					1,505	40.5
		さといもの煮物	佃煮	みそ汁	ごはん	牛乳	高野豆腐の煮物	きゅうりの塩昆布和え	スープ		ピーマンのソテー	モロヘイヤお浸し	みそ汁	ごはん	73.1	8.8		
26	金	白菜のコンソメ煮					サンドイッチ (卵・ハムチーズ・ジャム) (バウムクーヘン)					ほっけのつけ焼き					1,571	51.3
		ほうれん草なめたけ和え	納豆	みそ汁	ごはん	牛乳	シチュー	コールスローサラダ	フルーツ		かぼちゃのいとこ煮	おくらのめかぶ和え	みそ汁	ごはん	62.7	7.7		
27	土	なすと厚揚げの煮物					豚肉と野菜の塩炒め (クレープ)					海老チリ					1,524	50.4
		ブロッコリーの和え物	漬物	みそ汁	ごはん	牛乳	じゃが芋の煮物	白菜甘酢漬け	みそ汁	ごはん	ゴーヤの炒め物	マカロニサラダ	みそ汁	ごはん	59.3	7		
28	日	スクランブルエッグ					メンチカツ (あんぱん)					豆腐の五目煮					1,566	45.8
		いんげんくるみ和え	味付海苔	みそ汁	ごはん	牛乳	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	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	55.9	760%		
29	月	車麩の煮物					サバのみりん焼き (プリン)					豚肉とピーマンの炒め物					1,578	49.2
		アスパラの中華和え	梅びしお	みそ汁	ごはん	牛乳	さといものごま味噌煮	きゅうりの酢の物	みそ汁	ごはん	冬瓜のとうみ煮	昆布豆	みそ汁	ごはん	60.9	8		
30	火	卵とじ					鮭のムニエル (フレンチトースト)					鶏肉の中華煮					1,523	42.1
		青梗菜のお浸し	佃煮	みそ汁	ごはん	牛乳	さつまいもの煮物	かぶのゆかり和え	みそ汁	ごはん	れんこんの炒め煮	わかめ青しそドレ和え	みそ汁	ごはん	66.4	7.6		
31	水	野菜炒め					五目そば (ロールケーキ)					カレイの幽庵焼き					1,522	44.7
		カリフラワーマヨ和え	鮭フレーク	みそ汁	ごはん	牛乳	アスパラの炒め物	あんかけしゅうまい			かぼちゃと竹輪の煮物	ほうれん草塩昆布和え	みそ汁	ごはん	65.3	7.3		

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日前までお願いいたします。