

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	じゃがいもの煮物					カレーの煮付け(カルピスゼリー)					肉豆腐					1,556	40.4
		ブロッコリーの胡麻ドレ和え	納豆	みそ汁	ごはん	牛乳	なすの味噌炒め	かぶゆかり和え	みそ汁	ごはん	き야べつのカレー炒め	わかめの酢の物	みそ汁	ごはん	64	7.7		
2	火	厚焼きたまご					豚肉と大根の煮物(ミニあんぱん)					サバの味噌煮					1,586	43.1
		里芋の煮物	味付海苔	みそ汁	ごはん	牛乳	青梗菜炒め	もやしの塩昆布和え	みそ汁	ごはん	れんこんきんぴら	蒸しなす	みそ汁	ごはん	67.3	8.3		
3	水	かぼちゃのそぼろ煮					冷やしたぬきそば(ブッセ)					ホッケのみりん焼き					1,525	29.5
		アスパラの炒め物	漬物	みそ汁	ごはん	牛乳	しゅうまいあんかけ	きゅうりの浅漬け	フルーツ	冬瓜の煮物	小松菜の胡麻ドレ和え	みそ汁	ごはん	60.6	7.7			
4	木	厚揚げとぜんまいの煮物					ブリカツ(抹茶ババロア)					牛肉とピーマンのオイスター炒め					1,640	50.9
		青梗菜ピーナツ和え	ふりかけ	みそ汁	ごはん	牛乳	白菜のとろとろ煮	ところてん	みそ汁	ごはん	じゃがいもの煮物	春雨中華和え	みそ汁	ごはん	64.2	8		
5	金	赤魚の塩焼き					夏野菜のカレー(クッキー)					えびのたまごとじ					1,634	44.8
		ひじきの炒め煮	漬物	みそ汁	ごはん	牛乳	マカロニサラダ	フルーツ	スープ	き야べつの炒め物	金時煮豆	みそ汁	ごはん	66.6	8.9			
6	土	ウインナーとアスパラの炒め物					鶏肉と冬瓜のくず煮(バウムクーヘン)					☆新潟まつりメニュー☆お刺身					1,593	41.7
		ほうれん草お浸し	佃煮	みそ汁	ごはん	牛乳	もやしの炒め物	たまご豆腐	みそ汁	ごはん	さつまいもの煮物	トマトの和え物	くじら汁	ごはん	70	8.5		
7	日	大根と車麩の煮物					ゴーヤチャンプル(水ようかん)					鮭の幽庵焼き					1,584	41.0
		カリフラワーのマヨ和え	たらこ	みそ汁	ごはん	牛乳	かぼちゃの煮物	枝豆	みそ汁	茶飯	切り昆布の煮物	小松菜梅和え	みそ汁	ごはん	71.8	8.3		
8	月	里芋とさつま揚げの煮物					ホッケの香味蒸し(クレープ)					なすと豚肉の味噌炒め					1,570	47.1
		白菜のポン酢和え	ふりかけ	みそ汁	ごはん	牛乳	切干大根の煮物	おぐらのめかぶ和え	みそ汁	ごはん	五目巾着煮	青梗菜辛子和え	清まし汁	ごはん	59.1	7.6		
9	火	ツナと野菜の炒め物					カレーの味噌煮(いちごババロア)					肉団子の煮込み					1,550	37.8
		ほうれん草の和風和え	納豆	みそ汁	ごはん	牛乳	ぜんまいの煮物	きゅうりしそ和え	みそ汁	ごはん	き야べつバターソーテー	いんげんごま和え	みそ汁	ごはん	65.9	8.1		
10	水	白身魚の漬け焼き					サンドイッチ(ミニシュークリーム)					マーボー豆腐					1,610	52.0
		れんこん煮物	梅びしお	みそ汁	ごはん	牛乳	クリームスープ	コールスローサラダ	フルーツ	じゃがいもきんぴら	もずく酢	みそ汁	ごはん	65.7	8.1			
11	木	かぼちゃとがんもの煮物					パエリア風炊き込みご飯(黒棒)					サバの七味焼き					1,562	40.2
		ブロッコリーのおかか和え	漬物	みそ汁	ごはん	牛乳	なすのそぼろ煮	フルーツ	スープ	ふきの炒め煮	トマトの中華和え	みそ汁	ごはん	65.9	7.3			
12	金	ベーコンと白菜の煮物					とうふのとろみ煮(どら焼き)					豚肉の生姜焼き					1,628	44.6
		大根きんぴら	鮭フレーク	みそ汁	ごはん	牛乳	ピーマンとじゃこの炒め物	ポテトサラダ	みそ汁	ゆかりご はん	麩の煮物	おぐらポン酢和え	みそ汁	ごはん	61.4	7.8		
13	土	オムレツ					鮭の味噌漬け焼き(せんべい)					筑前煮					1,582	40.9
		青梗菜煮びたし	佃煮	みそ汁	ごはん	牛乳	ひじきの煮物	アスパラくるみ和え	みそ汁	ごはん	もやしのオイスター炒め	えご	みそ汁	ごはん	67.2	8.9		
14	日	なすと高野豆腐の煮物					肉入りにゅうめん(ドーナツ)					赤魚の煮付け					1,610	47.6
		カリフラワーツナ和え	味付海苔	みそ汁	ごはん	牛乳	かぶ浅漬け	フルーツヨーグルト	白菜の炒め物	かぼちゃサラダ	みそ汁	ごはん	62.5	8.7				
15	月	野菜炒め					セレクトメニュー(ネギト口丼、温玉そぼろ丼)(甘納豆)					鶏肉のやわらか煮					1,546	40.4
		菜の花のなめたけ和え	漬物	みそ汁	ごはん	牛乳	切干大根炒め煮	きゅうりみょうが和え	みそ汁	小松菜炒め	昆布豆	みそ汁	ごはん	1544 70.8	36.5 8.3			

上段:ねぎとろ丼 下段:温玉そぼろ丼

今月のおすすめメニュー《くじら汁》

くじら汁は、新潟の厳しい夏の暑さに負けなかったためのスタミナ源として昔から食べられてきた新潟の夏の味です。くじら汁を食べて暑い日を楽しみましょう！

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。