

8月メニュー表

| 日 | 曜日 | 朝食 | 昼食 | 夕食 | (kcal) 蛋白 (g) | 脂質 (g) 塩分 (g) |
|----|----|---|---|--|---------------------|------------------------|
| 16 | 火 | ベーコンとじゃがいもの炒め物 ほうれん草ごま和え ふりかけ みそ汁 ごはん 牛乳 | 白身魚フライ(水ようかん) かぶの煮物 ごま豆腐 みそ汁 ごはん | 牛肉の甘辛煮 もやしと桜えびの炒め物 きゃべつの塩昆布和え みそ汁 ごはん | 1,606 | 42.0 |
| 17 | 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(クリームブッセ) 白菜ゆかり和え フルーツヨーグルト 清まし汁 | 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 | 1,547 | 36.0 |
| 18 | 木 | がんもとぜんまいの煮物 もやしのポン酢和え たらこ みそ汁 ごはん 牛乳 | 冷やしわかめそば(パウムクーヘン) ほうれん草とホタテの炒め物 しゅうまい きゃべつ浅漬け | 豆腐のとろみ煮 大根きんぴら きゅうり塩もみ みそ汁 ごはん | 1,514 | 35.9 |
| 19 | 金 | 赤魚の塩焼き じゃがいもの煮物 味付海苔 みそ汁 ごはん 牛乳 | クリームシチュー(エクレア) ひじきと大豆のサラダ フルーツ パンまたはゆかりごはん | 八宝菜 アスパラバター炒め 味付きもずく みそ汁 ごはん | 1,601 | 41.1 |
| 20 | 土 | 厚焼きたまご れんこんの煮物 漬物 みそ汁 ごはん 牛乳 | サバの生姜煮(白い風船) さつまいもの炒め物 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 トマトのおかか和え 清まし汁 ごはん | 1,644 | 48.4 |
| 21 | 日 | 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 | チキンカレー(アイスクリーム) 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 五目巾着煮 ごはん みそ汁 | 1,558 | 44.2 |
| 22 | 月 | 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 | カレイの香味蒸し(ミニあんぱん) 切り干し大根の炒め煮 枝豆 みそ汁 茶飯 | 鶏肉と冬瓜の中華風煮 れんこんきんぴら 茶碗蒸し みそ汁 ごはん | 1,518 | 36.6 |
| 23 | 火 | なすとさつまあげの煮物 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(抹茶ババロア) かぼちゃの煮物 白菜甘酢漬け みそ汁 ごはん | 赤魚の煮付け 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 | 1,688 | 54.9 |
| 24 | 水 | じゃがいもと厚揚げの煮物 ブロッコリーのピーナツ和え ふりかけ みそ汁 ごはん 牛乳 | 鮭の味噌漬け焼き(バームクーヘン) 冬瓜の煮物 蒸しなす みそ汁 ごはん | 大根と豚肉の煮物 ひじき炒り煮 かぶ梅和え みそ汁 ごはん | 1,519 | 43.0 |
| 25 | 木 | カレイの塩焼き さといもの煮物 佃煮 みそ汁 ごはん 牛乳 | 豆腐とえびの煮込み(ミニどら焼き) きゃべつの炒め物 金時煮豆 みそ汁 わかめごはん | 柳川風煮 ピーマンの炒め物 モロヘイヤお浸し みそ汁 ごはん | 1,613 | 40.2 |
| 26 | 金 | 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 | 鶏肉の味噌マヨネーズ焼き(メープルクルーラー) れんこん炒め煮 きゅうりの浅漬け スープ ごはん | 鮭の焼き漬け なす煮びたし めかぶ和え みそ汁 ごはん | 1,546 | 37.9 |
| 27 | 土 | スクランブルエッグ いんげんごま和え ふりかけ みそ汁 ごはん 牛乳 | メンチカツ(コーヒーゼリー) 切り昆布煮物 カリフラワーサラダ みそ汁 ごはん | ホッケの味噌煮 もやしのオイスター炒め 菜の花ポン酢和え みそ汁 ごはん | 1,588 | 45.2 |
| 28 | 日 | 大根とえびの煮物 ブロッコリーのおかか和え 味付海苔 みそ汁 ごはん 牛乳 | 冷やし中華(杏仁豆腐) ナスとピーマンの炒め物 金時煮豆 | アジの塩焼き じゃがいもの カレー炒め トマトの和え物 みそ汁 ごはん | 1,459 | 31.6 |
| 29 | 月 | 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(蒸しパン) さといものごま味噌煮 モロヘイヤポン酢和え みそ汁 ごはん | 牛肉とピーマンの炒め物 冬瓜のとろみ煮 たまご豆腐 みそ汁 ごはん | 1,660 | 42.5 |
| 30 | 火 | きのこの卵とじ 白菜の浅漬け 佃煮 みそ汁 ごはん 牛乳 | 鮭の粕漬け焼き(プリン) かぶの煮物 長芋磯香和え みそ汁 ごはん | 豆腐の和風煮 ほうれん草バター炒め わかめ青しそ和え みそ汁 ごはん | 1,493 | 33.9 |
| 31 | 水 | 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 | つくね焼き(ドーナツ) 大根かす煮物 ところてん みそ汁 ごはん | 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 | 1,551 | 38.5 |

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。