

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(抹茶パバロア) 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。