

# 8月メニュー表

日	曜日	朝食					昼食					夕食					エネルギー (kcal) 蛋白 (g)	脂質 (g) 塩分 (g)
16	水	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(フルーツゼリー) かぶの煮物 ごま豆腐 みそ汁 ごはん					豚肉の甘辛煮 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					1,636	46.8
17	木	がんもとぜんまいの煮物 チンゲン菜のポン酢和え たらこ みそ汁 ごはん 牛乳					冷やしわかめそば(カステラ) さつまいもとホタテの炒め物 しゅうまい フルーツ					マーボー豆腐 大根きんぴら きゅうり塩もみ みそ汁 ごはん					1,555	35.0
18	金	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(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					1,587	40.0
19	土	赤魚の塩焼き 里芋の煮物 味付海苔 みそ汁 ごはん 牛乳					鶏肉と夏野菜のトマト煮(パイまんじゅう) じゃがいものツナマヨサラダ フルーツ みそ汁 ごはん					八宝菜 五目巾着 味付きもずく みそ汁 ごはん					1,690	43.6
20	日	目玉焼き 白菜の煮物 漬物 みそ汁 ごはん 牛乳					サバの生姜煮(白い風船) さつまいもの金平 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 トマトサラダ 清まし汁 ごはん					1,639	47.7
21	月	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					シーフードカレー(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 金時煮豆 ごはん みそ汁					1,577	40.7
22	火	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					1,596	39.8
23	水	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					1,683	55.8
24	木	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 焼きなす 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					1,584	41.9
25	金	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 昆布豆 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					1,605	41.0
26	土	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(梅ゼリー) 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 かぼちゃのいとこ煮 めかぶ和え みそ汁 ごはん					1,564	39.1
27	日	大根とえびの煮物 ブロッコリーのツナ和え 味付海苔 みそ汁 ごはん 牛乳					冷やし中華(シフォンケーキ) 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					1,608	45.4
28	月	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					1,572	46.7
29	火	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 モロヘイヤの梅和え みそ汁 ごはん					豚肉とピーマンの炒め物 冬瓜のとりも煮 たまご豆腐 みそ汁 ごはん					1,644	42.4
30	水	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(クレープ) 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 わかめ青しドレ和え みそ汁 ごはん					1,569	40.4
31	木	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					1,571	40.3

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。