

# 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	火	なすのそぼろ煮 きゅうりのしその実和え 鮭フレーク みそ汁 ごはん 牛乳					白身魚の七味焼き (カルピスゼリー) 里芋の煮物 春雨サラダ みそ汁 ごはん					回鍋肉 冬瓜の煮物 ほうれん草胡麻ドレ和え みそ汁 ごはん					1,516	48.5
2	水	厚焼き玉子 麩の煮物 漬物 みそ汁 ごはん 牛乳					豚肉と大根の煮物 (ミニまんじゅう) チンゲン菜の炒め物 もやしの塩昆布和え みそ汁 ごはん					ホッケ煮付け れんこんきんぴら ポテトサラダ みそ汁 ごはん					1,535	44.7
3	木	ベーコンと白菜の煮物 いんげんの胡麻和え 佃煮 みそ汁 ごはん 牛乳					手作りハンバーグおろしポン酢 (パウムクーヘン) ビーマンとじゃこの炒め物 フルーツ みそ汁 ごはん					エビ玉 切り干し大根の炒め煮 なすの生姜醤油和え みそ汁 ごはん					1,664	51.7
4	金	厚揚げとぜんまいの煮物 春菊のピーナツ和え ふりかけ みそ汁 ごはん 牛乳					白身フライ (いちごババロア) 白菜の煮物 ところてん みそ汁 ごはん					青椒肉絲 かぼちゃの煮物 春雨中華和え みそ汁 ごはん					1,554	51.0
5	土	ニシンの漬け焼き ひじきの炒め煮 梅干し みそ汁 ごはん 牛乳					夏野菜カレー (せんべい) マカロニサラダ フルーツ スープ					豚肉の生姜焼き 麩の煮物 トマトの和え物 みそ汁 ごはん					1,540	49.3
6	日	たまごとじ ほうれん草の胡麻ドレ和え 佃煮 みそ汁 ごはん 牛乳					カレイの煮付け(アイスクリーム) なすの味噌炒め カリフラワーの和え物 みそ汁 ごはん					肉豆腐 きゃべつ炒め わかめの酢の物 みそ汁 ごはん					1,538	52.4
7	月	大根とがんもの煮物 もやしの磯香和え 漬物 みそ汁 ごはん 牛乳					ためきうどん (カステラ) 青梗菜の炒め物 かぶの甘酢漬					鯖の味噌煮 厚揚げの炒め物 きゅうりのツナ和え みそ汁 ごはん					1,519	49.9
8	火	里芋とさつま揚げの炒め煮 白菜のポン酢和え 味付け海苔 みそ汁 ごはん 牛乳					鮭の幽庵焼き (たい焼き) 高野豆腐の煮物 モロヘイヤのナムル みそ汁 ごはん					肉団子の煮込み カリフラワーと卵のバターソテー いんげん胡麻和え みそ汁 ごはん					1,558	41.9
9	水	カレイの塩麹焼き 五目豆 ふりかけ みそ汁 ごはん 牛乳					鶏肉のパン粉焼き (フルーツゼリー) れんこんの煮物 ブロッコリーの和え物 みそ汁 ごはん					麻婆豆腐 じゃがいも金平 もずく酢 みそ汁 ごはん					1,498	42.0
10	木	ツナと野菜の炒め物 ほうれん草の和風和え たらこ みそ汁 ごはん 牛乳					コロッケ (チーズ蒸しケーキ) ぜんまいの炒め煮 きゅうりのしその実和え みそ汁 ごはん					アジの胡麻焼き 五目巾着煮 チンゲン菜辛子和え みそ汁 ごはん					1,522	45.5
11	金	なすと車麩の煮物 キャベツの和え物 漬物 みそ汁 ごはん 牛乳					ゴーヤチャンプルー (ミニあんぱん) ひじきの炒り煮 枝豆 みそ汁 ごはん					お刺身 大根の煮物 昆布豆 くじら汁 ごはん					1,586	44.8
12	土	オムレツ チンゲン菜の炒め煮 佃煮 みそ汁 ごはん 牛乳					たまごとじにゆめん (カスタードケーキ) しゅうまい フルーツヨーグルト					鶏肉と冬瓜の煮物 もやしのオイスター炒め えご みそ汁 ごはん					1,510	43.1
13	日	ホッケの塩焼き いんげんの煮物 梅びしお みそ汁 ごはん 牛乳					赤魚のおろし煮 (ドーナツ) かぼちゃの煮物 春菊のくるみ和え みそ汁 ごはん					豚肉と野菜の味噌炒め キャベツの煮物 トマトのマヨ和え 清まし汁 ごはん					1,499	49.0
14	月	えびしんじょの煮物 ブロッコリーおかか和え ふりかけ みそ汁 ごはん 牛乳					鶏肉の甘酢あんかけ (水ようかん) ふきの煮物 もやしのめかぶ和え スープ ごはん					鮭のみりん焼き さつまいもの煮物 ほうれん草のフレンチ和え みそ汁 ごはん					1,508	39.0
15	火	野菜炒め きゅうりのなめたけ和え 納豆 みそ汁 ごはん 牛乳					セレクトメニュー (牛丼、鮭丼) (マドレーヌ) 切り干し大根の炒め煮 金時煮豆 みそ汁					エビチリ アスパラの炒め物 菜の花のポン酢和え みそ汁 ごはん					1,641 59.9 60	55.6 8.4 8.2

上段：牛丼 下段：鮭丼

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。

**おすすめメニュー<<えご>>。**  
えごは、ミネラル、ヨウ素、そして食物繊維を豊富に含んでいます。  
毎日の健康維持にも、便秘解消にもおすすめです。