

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)
16	水	じゃがいもの炒め物 ほうれん草ごま和え 佃煮 みそ汁 ごはん 牛乳					白身魚フライ (ミニまんじゅう) かぶの煮物 たまご豆腐 みそ汁 ごはん				豚肉の甘辛煮 もやしの炒め物 きゃべつの塩昆布和え みそ汁 ごはん				1,596	50.1
17	木	目玉焼き 白菜の煮物 漬物 みそ汁 ごはん 牛乳					アジの生姜煮 (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				鶏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				1,500	45.4
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 (イチゴスペシャル) もやしのゆかり和え フルーツヨーグルト みそ汁				ホッケの煮付け 青梗菜オイスター炒め 春雨酢の物 みそ汁 ごはん				1,604	47.7
19	土	鮭の塩焼き なすの煮物 味付海苔 みそ汁 ごはん 牛乳					鶏肉と夏野菜のトマト煮 (エクレア) ポテトサラダ フルーツ スープ パン				八宝菜 五目巾着 もすくの酢の物 みそ汁 ごはん				1,542	58.9
20	日	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					赤魚の香味蒸し (フルーチェ) ひじきの炒め煮 枝豆 みそ汁 ごはん				マーボー豆腐 れんこんきんぴら きゅうり塩もみ みそ汁 ごはん				1,501	43.9
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 (甘納豆) 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 ごま豆腐 みそ汁 ごはん				1,503	38.2
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					冷やし中華 (クレープ) 茄子とピーマンの炒め物 金時豆				鶏肉と冬瓜の煮物 さつまいも炒め物 茶碗蒸し みそ汁 ごはん				1,560	45.5
23	水	かぶとえびの煮物 ブロッコリーのツナ和え ふりかけ みそ汁 ごはん 牛乳					つくね焼き (ミニクリームパン) ほうれん草のバター炒め ところてん みそ汁 ごはん				サバの塩麩焼き れんこんのカレー炒め トマトの和え物 みそ汁 ごはん				1,566	51.5
24	木	厚焼き玉子 もやしのピーナツ和え 漬物 みそ汁 ごはん 牛乳					カレイの味噌漬け焼き (フルーツゼリー) 切昆布煮 揚げ茄子ポン酢和え みそ汁 ごはん				大根と豚肉の煮物 アスパラのソテー カリフラワー梅和え みそ汁 ごはん				1,551	58.5
25	金	ホッケの塩焼き さといもの煮物 佃煮 みそ汁 ごはん 牛乳					チャーハン (どらやき) 高野豆腐の煮物 きゅうりの塩昆布和え スープ				柳川風煮 ピーマンのソテー モロヘイヤお浸し みそ汁 ごはん				1,517	44.1
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					サンドイッチ (卵・コンビーフ・ジャム) (抹茶ババロア) ミネストローネ コールスローサラダ フルーツ				白身魚のつけ焼き かぼちゃのいとこ煮 おくらのめかぶ和え みそ汁 ごはん				1,527	50.3
27	日	なすと厚揚げの煮物 ブロッコリーの和え物 漬物 みそ汁 ごはん 牛乳					豚肉と野菜の塩炒め (バウムクーヘン) じゃが芋の煮物 白菜甘酢漬け みそ汁 ごはん				海老チリ ゴーヤの炒め物 マカロニサラダ みそ汁 ごはん				1,578	53.2
28	月	スクランブルエッグ いんげんくるみと和え 味付海苔 みそ汁 ごはん 牛乳					メンチカツ (フルーツゼリー) 切り干し大根の炒め煮 カリフラワーサラダ みそ汁 ごはん				豆腐の五目煮 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				1,533	45.6
29	火	車麩の煮物 アスパラの中華和え 梅びしお みそ汁 ごはん 牛乳					サバのみりん焼き (プリン) なすのごま味噌煮 きゅうりの酢の物 みそ汁 ごはん				豚肉とピーマンの炒め物 冬瓜のとろみ煮 昆布豆 みそ汁 ごはん				1,557	49.5
30	水	卵とじ 青梗菜のお浸し 佃煮 みそ汁 ごはん 牛乳					鮭のムニエル (フレンチトースト) さつまいもの煮物 かぶのゆかり和え みそ汁 ごはん				鶏肉の中華煮 れんこんの炒め煮 わかめ青しそドレ和え みそ汁 ごはん				1,522	42.5
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					五目そば (ロールケーキ) アスパラの炒め物 あんかけしゅうまい				カレイの幽庵焼き かぼちゃと竹輪の煮物 ほうれん草塩昆布和え みそ汁 ごはん				1,518	44.7

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日前までをお願いいたします。