

8月メニュー表

日	曜日	朝食					昼食					夕食					エネルギー (kcal)		たんぱく質 (g)		脂質 (g)		塩分 (g)					
1	土	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 ほうれん草の胡麻ドレ和え みそ汁 ごはん					1,519		48.5									
2	日	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	月	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 (バウムクーヘン) ピ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					1,637		49.8									
4	火	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 (いちごムース) 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					1,525		49.5									
5	水	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	木	ジャーマンポテト 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	金	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					たぬきうどん (カステラ) 青梗菜の炒め物 かぶの甘酢漬					サバの味噌煮 厚揚げの炒め物 きゅうりのツナ和え みそ汁 ごはん					1,516		49.9									
8	土	里芋とさつま揚げの炒め煮 白菜のボン酢和え 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	日	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 (赤しそゼリー) 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					1,497		43.8									
10	月	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					白身魚の胡麻焼き 五目巾着煮 チンゲン菜辛子和え みそ汁 ごはん					1,499		43.2									
11	火	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					1,585		44.8									
12	水	オムレツ チンゲン菜の炒め煮 佃煮 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					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					1,511		43.1									
13	木	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					たまごとじにゆうめん (カスタードケーキ) しゅうまい フルーツヨーグルト					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					1,498		48.9									
14	金	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 もやしのめかふ和え 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					1,504		38.6									
15	土	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) (ワッフル) 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 菜の花のボン酢和え みそ汁 ごはん					1,629		52.8		1,445		43.4		63		8.2	
																	69.1		7.5									

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日前までをお願いいたします。

おすすめメニュー < えご >

「固まる」ということで祝い事に作られた新潟の郷土料理です。

骨や歯を丈夫にするカルシウムが豊富に含まれているほか、貧血予防に有効なビタミンB12、止血や骨粗鬆症予防に役立つビタミンK、成長促進に欠かせないタンパク質も多く含まれています。