

# 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)
16	金	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					鮭フライ (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					1,614	50.9
17	土	目玉焼き 白菜の煮物 漬物 みそ汁 ごはん 牛乳					カレイの生姜煮 (白い風船) レンコン金平 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					1,486	43.5
18	日	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 ごはん					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					1,603	47.7
19	月	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					1,537	58.9
20	火	がんもとぜんまいの煮物 チンゲン菜のボン酢和え たらこ みそ汁 ごはん 牛乳					赤魚の香味蒸し (ピーチムース) ひじきの炒め煮 きゅうり塩もみ みそ汁 ごはん					マーボー豆腐 れんこんきんぴら 枝豆 みそ汁 ごはん					1,500	43.9
21	水	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					白身魚の南蛮漬け もやしの炒め物 ごま豆腐 みそ汁 ごはん					1,480	35.9
22	木	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					1,530	44.2
23	金	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					1,530	51.5
24	土	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 (クッキー) 切昆布煮 揚げ茄子ボン酢和え 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	53.5
25	日	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 (ワッフル) 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					1,474	43.5
26	月	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 (ととやき) 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					1,529	49.2
27	火	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) (レアチーズムース) 鶏肉のトマト煮 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					1,489	48.9
28	水	スクランブルエッグ いんげんくるみ和え 味付海苔 みそ汁 ごはん 牛乳					メンチカツ (黒棒) 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 菜の花ボン酢和え みそ汁 ごはん					1,533	45.6
29	木	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					豚肉とピーマンの炒め物 冬瓜のとりみ煮 昆布豆 みそ汁 ごはん					1,557	49.5
30	金	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					1,521	42.5
31	土	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。