

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)
0	金	キャベ玉炒め					白身魚の七味焼き（カルピスゼリー）				回鍋肉				1,519	48.5
		ほうれん草のお浸し	ふりかけ	みそ汁	ごはん	牛乳	里芋の煮物	春雨サラダ	みそ汁	ごはん	冬瓜の煮物	アスパラの胡麻ドレ和え	みそ汁	ごはん	62.2	8.2
1	土	一口がんもの煮物					豚肉と大根の煮物（抹茶まんじゅう）				ホッケ煮付け				1,528	44.5
		菜の花お浸し	えびみそ	みそ汁	ごはん	牛乳	チンゲン菜の炒め物	もやしの塩昆布和え	みそ汁	ごはん	金平ごぼう	ポテトサラダ	みそ汁	ごはん	60.9	8.5
2	日	里芋の甘味噌炒め					手作りハンバーグおろしポン酢（バウムクーヘン）				エビ玉				1,636	49.8
		いんげんお浸し	漬物	みそ汁	ごはん	牛乳	ピーマンとじゃこの炒め物	フルーツ	みそ汁	ごはん	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	63	8.3
3	月	洋風肉じゃが					白身フライ（いちごのムース）				青椒肉絲				1,524	49.5
		ほうれん草菜種和え	ふりかけ	みそ汁	ごはん	牛乳	白菜の煮物	ところでん	みそ汁	ごはん	かぼちゃの煮物	春雨中華和え	みそ汁	ごはん	51.8	7.2
4	火	大根とちくわの煮物					夏野菜カレー（おせんべい）				豚肉の生姜焼き				1,539	48.8
		納豆	漬物	みそ汁	ごはん	牛乳	マカロニサラダ	フルーツ	スープ		麩の煮物	トマトの和え物	みそ汁	ごはん	49.5	8.5
5	水	厚揚げと人参の煮物					カレイの煮付け（アイスクリーム）				肉豆腐				1,548	53.4
		いんげんのカレーソテー	ふりかけ	みそ汁	ごはん	牛乳	なすのオイスター炒め	カリフラワーの和え物	みそ汁	ごはん	きゃべつ炒め	わかめの酢の物	みそ汁	ごはん	62.8	8.5
6	木	さわらの味噌風味焼き					たぬきうどん（カステラ）				サバの生姜煮				1,510	49.9
		白菜の昆布和え	ゆずみそ	みそ汁	ごはん	牛乳	青梗菜の炒め物	かぶの甘酢漬け			厚揚げの炒め物	きゅうりのツナ和え	みそ汁	ごはん	59.5	7.2
7	金	炒り豆腐					鮭の幽庵焼き（ミニたい焼き）				肉団子の煮込み				1,525	41.6
		青菜とえのきの醤油和え	ふりかけ	みそ汁	ごはん	牛乳	高野豆腐の煮物	モロヘイヤのナムル	みそ汁	ごはん	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	62.1	8.1
8	土	ハムとほうれん草のソテー					鶏肉のパン粉焼き（赤しそゼリー）				麻婆豆腐				1,484	42.1
		白菜とわかめの酢の物	いりこみそ	みそ汁	ごはん	牛乳	れんごんの煮物	ブロッコリーの和え物	みそ汁	ごはん	じゃがいも金平	もずく酢	みそ汁	ごはん	69.2	8.6
9	日	いわしのみぞれ煮					コロッケ（チーズ蒸しパン）				白身魚の胡麻焼き				1,507	43.7
		ブロッコリーとウインナー炒め	ごま昆布	みそ汁	ごはん	牛乳	ぜんまいの炒め煮	きゅうりの浅漬け	みそ汁	ごはん	五目巾着煮	チンゲン菜辛子和え	みそ汁	ごはん	51.1	8.6
10	月	吉野煮					ゴーヤチャンプルー（コーヒゼリー）				お刺身				1,474	43.7
		白菜の海苔酢和え	漬物	みそ汁	ごはん	牛乳	ひじきの炒り煮	春菊のくるみ和え	みそ汁	ごはん	大根の煮物	昆布豆	くじら汁	ごはん	60.9	8.6
11	火	卵炒め					赤魚のおろし煮（ドーナツ）				鶏肉と冬瓜の煮物				1,544	45.0
		きゅうりの塩昆布和え	ゆずみそ	みそ汁	ごはん	牛乳	かぼちゃの煮物	枝豆	みそ汁	ごはん	もやしのオイスター炒め	えご	みそ汁	ごはん	69.9	8.5
12	水	高野豆腐の煮物					たまごとしにゅうめん（ミニあんぱん）				豚肉と野菜の味噌炒め				1,585	48.2
		ほうれん草の生姜醤油和え	ふりかけ	みそ汁	ごはん	牛乳	しゅうまい	フルーツヨーグルト			キャベツの煮物	トマトのマヨ和え	清まし汁	ごはん	63.6	6.9
13	木	目玉焼き風					鶏肉の甘酢あんかけ（水ようかん）				鮭のみりん焼き				1,504	38.6
		菜の花海苔和え	漬物	みそ汁	ごはん	牛乳	ふきの煮物	もやしのめかぶ和え	スープ	ごはん	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	72.6	8.3
14	金	たらの粕漬け焼き					セレクトメニュー（牛丼、鮭丼）（カスタードワッフル）				エビチリ				1,635	53.3
		白菜お浸し	漬物	みそ汁	ごはん	牛乳	切り干し大根の炒め煮	金時煮豆	みそ汁		アスパラの炒め物	菜の花のボン酢和え	みそ汁	ごはん	63	8.2
															1,451	45.9
															69.2	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《くじら汁》

塩漬けにしたくじらの皮の脂身を野菜と一緒に味噌で煮た新潟の郷土料理です。
夏のスタミナ食として食べられてきました。暑い夏、クジラ汁を食べて元気に過ごしましょう！