

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)
																	蛋白 (g)	塩分 (g)
16	土	厚揚げと豚肉の炒め煮 とろろの梅しょうゆ和え ふりかけ みそ汁 ごはん 牛乳					鮭フライ (黒糖まんじゅう) 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					1,617	50.9
17	日	卵とじ おくらとなめこの和え物 漬物 みそ汁 ごはん 牛乳					カレイの生姜煮 (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 カリフラワーサラダ 清まし汁 ごはん					1,478	48.4
18	月	えびつみれのバター醤油炒め ほうれん草おかか和え ふりかけ みそ汁 ごはん 牛乳					二色丼 (クレープ) 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					1,506	45.4
19	火	豚肉としめじの煮物 菜の花梅肉和え ゆずみそ 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					1,544	59.5
20	水	鮭の粕漬け焼き かぼちゃと玉ねぎのサラダ ごま昆布 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 枝豆 みそ汁 ごはん					マーボー豆腐 金平ごぼう きゅうり塩もみ みそ汁 ごはん					1,468	42.2
21	木	さつま揚げとブロッコリーの煮物 納豆 漬物 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					1,470	35.8
22	金	みやこ二重 菜の花わさび醤油和え ふりかけ みそ汁 ごはん 牛乳					冷やし中華 (いちごスペシャル) 茄子とピーマンの炒め物 金時豆					鶏肉と冬瓜の煮物 茶碗蒸し 長芋の和え物 みそ汁 ごはん					1,573	45.3
23	土	オムレツ きゃべつの塩昆布和え たいみそ みそ汁 ごはん 牛乳					つくね焼き (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 じゃがいものカレー炒め トマトの和え物 みそ汁 ごはん					1,558	51.5
24	日	ホッケの和風あんかけ いんげんのお浸し ごま昆布 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 カリフラワー胡麻ドレ和え みそ汁 ごはん					1,572	57.2
25	月	炒り卵 わかめの酢の物 漬物 みそ汁 ごはん 牛乳					チャーハン (ココアワッフル) 高野豆腐の煮物 きゅうりの塩昆布和え スープ					鮭の幽庵焼き ピーマンのソテー モロヘイヤお浸し みそ汁 ごはん					1,468	42.9
26	火	ベーコンと野菜の炒め物 菜の花のわさび醤油和え ふりかけ 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	49.7
27	水	豚肉と根菜の甘辛煮 かぼちゃサラダ 梅干し 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					1,486	48.8
28	木	えびしんじょうの中華煮 いんげん胡麻和え 漬物 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					豆腐の五目煮 もやしのオイスター炒め 菜の花のくるみみそ汁 ごはん					1,530	46.2
29	金	車麩の利休煮 納豆 いろこみそ 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					1,555	49.5
30	土	玉子焼き カリフラワーの甘酢和え ふりかけ 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					鶏肉の中華煮 れんごんの炒め煮 わかめ青しそドレ和え みそ汁 ごはん					1,518	43.0
31	日	いわしの味噌煮 きゃべつゆかり和え 漬物 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					カレイの幽庵焼き かぼちゃと竹輪の煮物 ほうれん草のおかか和え みそ汁 ごはん					1,512	44.6

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。