

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)
1	土	厚揚げ薄くす煮					白身魚の七味焼き（オレンジゼリー）				豚肉の西京漬け				1,582	45.9
		ほうれん草なめたけ和え	漬物	みそ汁	ごはん	牛乳	里芋の煮物	春雨サラダ	みそ汁	ごはん	人参のオイスター炒め	キャベツのゆず風味和え	清まし汁	ごはん	63.8	8.6
2	日	さばの塩焼き					豚肉と大根の煮物（抹茶まんじゅう）				肉団子の酢豚風				1,545	49.7
		カリフラワーのサラダ	佃煮	みそ汁	ごはん	牛乳	チンゲン菜の炒め物	昆布豆	みそ汁	ごはん	いんげんの煮浸し	もやしのおかか和え	みそ汁	ごはん	63.6	8
3	月	オムレツ					手作りハンバーグおろしポン酢（バウムクーヘン）				なすと豚肉の甘辛炒め				1,638	49.8
		キャベツの塩昆布和え	たいみそ	みそ汁	ごはん	牛乳	ピーマンとじゃこの炒め物	バナナ	みそ汁	ごはん	冷奴	白菜のしその実和え	みそ汁	ごはん	63	8.5
4	火	ベーコンと野菜の炒め					白身フライ（いちごのムース）				ミートローフ				1,524	49.5
		ほうれん草のわさび醤油和え	ふりかけ	みそ汁	ごはん	牛乳	白菜の煮物	とろろてん	みそ汁	ごはん	厚揚げと菜の花炒め	わかめの酢の物酢の物	みそ汁	ごはん	51.8	7.2
5	水	かぶとさつま揚げの煮物					夏野菜カレー（おせんべい）				エビシュウマイ				1,532	48.1
		納豆	漬物	みそ汁	ごはん	牛乳	マカロニサラダ	キウイもも缶	スープ		大根のそぼろかけ	白菜の胡麻和え	中華スープ	ごはん	49.5	8.4
6	木	鶏団子の和風あんかけ					カレイの煮付け（アイスクリーム）				豚肉と玉ねぎの旨だれ				1,565	55.1
		おくらのボン酢和え	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	かぶと人参の吉野煮	冷やしトマト	みそ汁	ごはん	62.9	8.4
7	金	長ネギの卵とじ					たぬきうどん（カステラ）				さけの煮魚				1,518	50.4
		キャベツの酢の物	漬物	みそ汁	ごはん	牛乳	青梗菜の炒め物	かぶの甘酢漬け			ほうれん草とたまねぎの炒め物	いんげんのごま味噌和え	みそ汁	ごはん	59.5	7.2
8	土	大根と豚肉の旨煮					鮭の幽庵焼き（ミニたい焼き）				厚揚げの炒め物				1,525	41.6
		ブロッコリーとかにかまのサラダ	漬物	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	ツナじゃが	キャベツのしらす和え	みそ汁	ごはん	62.1	8.1
9	日	卵焼き					鶏肉のパン粉焼き（赤しそゼリー）				カレイの煮付け				1,492	43.0
		おくらのドレッシング和え	ふりかけ	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	ひじきの炒り煮	きゃべつのピーナッツ和え	みそ汁	ごはん	69.2	8.5
10	月	車麩の利休煮					コロッケ（チーズ蒸しパン）				鶏肉の味噌風味焼き				1,507	43.7
		さつまいもサラダ	梅びしお	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	五目豆	ほうれん草のお浸し	みそ汁	ごはん	51.1	8.6
11	火	たらの粕漬け焼き					ゴーヤチャンプル（コーヒーゼリー）				豆腐の肉野菜あんかけ				1,507	43.7
		人参のゆず和え	佃煮	みそ汁	ごはん	牛乳	ひじきの煮物	春菊のくるみ和え	みそ汁	ごはん	じゃがいものカレー炒め	なすのおろしボン酢	くじら汁	ごはん	51.1	8.6
12	水	高野豆腐の卵とじ					赤魚のおろし煮（ドーナツ）				さばの照り焼				1,505	44.8
		ほうれん草の生姜醤油和え	ふりかけ	みそ汁	ごはん	牛乳	里芋の煮物	枝豆	みそ汁	ごはん	カリフラワーのおかか炒め	かぼちゃサラダ	みそ汁	ごはん	68.9	8.5
13	木	豚肉と根菜の甘辛煮					たまごとしにゅうめん（ミニあんぱん）				メンチカツ				1,585	48.1
		ブロッコリーのごまみそ和え	漬物	みそ汁	ごはん	牛乳	しゅうまい	フルーツヨーグルト			切干大根炒め煮	大豆サラダ	清まし汁	ごはん	64.5	6.9
14	金	厚揚げと人参の煮物					鶏肉の甘酢あんかけ（水ようかん）				干草焼き				1,507	38.5
		菜の花のナムル	たいみそ	みそ汁	ごはん	牛乳	ふきの煮物	もやしのピーナツ和え	スープ	ごはん	南瓜のはちみつ煮	わかめの辛し和え	みそ汁	ごはん	72.7	7.8
15	土	豆腐のとろみ煮					豚丼（カスタードワッフル）				赤魚の味噌風味焼き				1,573	44.2
		キャベツとツナのサラダ	ふりかけ	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		インゲンかか煮	ほうれん草菜種和え	清まし汁	ごはん	64.8	8.4

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。