

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	日	吉野煮					鮭フライ（黒糖まんじゅう）					厚揚げと豚肉の炒煮					1,655	55.3
		白菜の海苔酢和え	漬物	みそ汁	ごはん	牛乳	かぶの煮物	たまご豆腐	みそ汁	ごはん	カリフラワーコンソメ煮	キャベツのごま和え	みそ汁	ごはん	61.7	8.5		
17	月	さわらの塩焼き					カレイの生姜煮（白い風船）					豚肉となすの照り炒め					1,478	43.6
		菜の花のたくあん和え	佃煮	みそ汁	ごはん	牛乳	さつまいもの金平	青梗菜 辛子マヨ和え	みそ汁	ごはん	かぼちゃの土佐煮	きゅうりの塩もみ	みそ汁	ごはん	63	8		
18	火	冬瓜と高野豆腐の煮物					二色丼（クレープ）					蒸し白身魚のネギソース					1,515	45.6
		ブロッコリーとかにかまの和え物	漬物	みそ汁	ごはん	牛乳	もやしのゆかり和え	フルーツヨーグルト	みそ汁		マカロニサラダ	白菜のゆかり和え	みそ汁	ごはん	63.3	7.7		
19	水	炒り卵					豚肉と夏野菜のトマト煮（エクレア）					鶏のソテーカレー風味					1,541	64.2
		きゃべつのサラダ	ふりかけ	みそ汁	ごはん	牛乳	ポテトサラダ	キウイフルーツ缶	スープ	パン	大根の旨煮	ほうれん草のごま和え	すまし汁	ごはん	63.7	8.8		
20	木	あさりと白菜の煮物					赤魚の香味蒸し（ピーチムース）					豚大根の甘辛煮					1,469	42.2
		納豆	漬物	みそ汁	ごはん	牛乳	ひじきの炒め煮	枝豆	みそ汁	ごはん	もやしの中華炒め	なすの生姜醤油和え	みそ汁	ごはん	65.6	8.5		
21	金	目玉焼き風					チャーハン（ココアワッフル）					ハンバーグ					1,428	40.7
		かぼちゃとたまねぎのサラダ	たいみそ	みそ汁	ごはん	牛乳	高野豆腐の煮物	白菜の塩昆布和え	スープ		じゃがいものカレー炒め	キャベツのドレッシング和え	みそ汁	ごはん	57.4	8.7		
22	土	ウインナーと野菜のソテー					冷やし中華（いちごスペシャル）					豚肉のみぞれ煮					1,581	46.1
		ブロッコリーの黄金和え	ふりかけ	みそ汁	ごはん	牛乳	茄子とピーマンの炒め物	金時豆			ピーマンのおかか炒め	もやしときゅうりのナムル	みそ汁	ごはん	60.6	9.2		
23	日	赤魚の照り焼					つくね焼き（クリームパン）					厚揚げと豚肉の焼肉					1,566	52.3
		菜の花マヨサラダ	ごま昆布	みそ汁	ごはん	牛乳	ほうれん草のバター炒め	ところてん	みそ汁	ごはん	冬瓜とさつま揚げの煮	いんげんの生姜醤油和え	みそ汁	ごはん	66.4	8.2		
24	月	車麩の利休煮					カレイの味噌漬け焼き（クッキー）					鰯のおろし煮					1,573	57.2
		菜の花の酢味噌和え	漬物	みそ汁	ごはん	牛乳	切昆布煮	揚げ茄子ポン酢和え	みそ汁	ごはん	ほうれん草ときこの炒め物	白菜のドレッシングサラダ	みそ汁	ごはん	60.4	8.6		
25	火	一口がんもの煮物					シーフードカレー（甘納豆）					さばの塩焼き					1,541	40.7
		ブロッコリーのお浸し	漬物	みそ汁	ごはん	牛乳	コールスローサラダ	バナナ	スープ		かぶのそぼろあんかけ	おくらの海苔和え	みそ汁	ごはん	67.9	8.4		
26	水	ひじき入り卵焼き					豚肉と野菜の塩炒め（ととやき）					お刺身					1,480	44.9
		カリフラワーのサラダ	ふりかけ	みそ汁	ごはん	牛乳	じゃが芋の煮物	白菜甘酢漬け	みそ汁	ごはん	大根の煮物	昆布豆	くじら汁	ごはん	59	7.9		
27	木	大豆のそぼろ煮					サンドイッチ（卵・コンビーフ・ジャム）（レアチーズムース）					鶏肉の香味焼き					1,507	50.1
		ほうれん草のポン酢和え	梅びしお	みそ汁	ごはん	牛乳	クリームシチュー	きゃべつサラダ	フルーツ缶		じゃがいものかき油炒め	白菜ときゅうりの塩もみ	すまし汁	ごはん	56.5	8.7		
28	金	炒り卵					メンチカツ（黒棒）					赤魚の煮付け					1,577	51.7
		ブロッコリーとツナの和え物	ふりかけ	みそ汁	ごはん	牛乳	切り干し大根の炒め煮	菜の花くるみ和え	みそ汁	ごはん	厚揚げと菜の花炒め	きゃべつのごま和え	みそ汁	ごはん	55.3	8.5		
29	土	白菜と鶏団子の旨煮					サバのみりん焼き（プリン）					麻婆豆腐					1,490	47.1
		わかめの酢の物	佃煮	みそ汁	ごはん	牛乳	なすのごま味噌煮	きゅうりの酢の物	みそ汁		ブロッコリーとウインナー炒め	きゃべつ中華和え	スープ	ごはん	56.3	9.1		
30	日	卵焼き					鮭のムニエル（フレンチトースト）					豚肉と根菜の甘辛煮					1,519	43.1
		おくらのごま和え	ふりかけ	みそ汁	ごはん	牛乳	さつまいもの煮物	かぶのゆかり和え	みそ汁	ごはん	なすの田楽	ブロッコリーのサラダ	みそ汁	ごはん	65	9		
31	月	車麩の煮物					五目そば（ロールケーキ）					肉豆腐					1,514	44.6
		納豆	漬物	みそ汁	ごはん	牛乳	アスパラの炒め物	あんかけしゅうまい			いんげんのカレーソテー	おくらのポン酢和え	みそ汁	ごはん	64	7.4		

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。

おすすめメニュー《くじら汁》
夏の暑い時期にスタミナ食として食べるくじら汁ですが
くじらの脂肪には健康に良いとされる不飽和脂肪酸を多く含んでいます。