

献立表

日付		朝	昼	夕
8月21日	月	ご飯 エビボールの煮付け みそ汁	ご飯 鯖の味噌煮 肉団子と玉ねぎの煮物 胡麻和え プリン	ご飯 豚肉と白菜みそ煮 かぼちゃのチーズ焼き 胡瓜としらす和え
熱量/タンパク質/脂質		338Kcal / 11.4g / 7.6g	649Kcal / 24.8g / 26.4g	509Kcal / 24.6g / 10.3g
8月22日	火	パン オムレツ スープ 	ご飯 野菜コロッケ もやしのウインナーソテー スパゲティサラダ バナナ	ご飯 かに玉 きんぴらごぼう ドレッシング和え
熱量/タンパク質/脂質		408Kcal / 11.2g / 7.1g	675Kcal / 16.3g / 21.7g	557Kcal / 12.9g / 15.5g
8月23日	水	ご飯 白菜とさつま揚げの煮物 みそ汁	ご飯 魚のムニエル 具だくさん汁 お浸し もも	ご飯 肉豆腐 冬瓜の煮物 マヨサラダ
熱量/タンパク質/脂質		371Kcal / 9.7g / 1.9g	512Kcal / 23.2g / 9.7g	552Kcal / 20.2g / 17.1g
8月24日	木	ご飯 ひじきといんげんの煮物 みそ汁	ご飯 豚肉のチーズ焼き 青梗菜と卵のスープ きゅうりともやしのナムル 夏みかん	ご飯 魚の蒸し焼き 里芋と竹輪の煮物 おろし和え 
熱量/タンパク質/脂質		384Kcal / 10.9g / 3.7g	560Kcal / 25.3g / 16.5g	427Kcal / 21.6g / 5.5g
8月25日	金	ご飯 高野豆腐の煮物 みそ汁	枝豆ご飯 さんまの塩焼き 揚げ茄子の煮物 ブロッコリーと錦糸卵のマヨ和え ぶどう	ご飯 小田巻蒸し かぼちゃの生姜煮 おかか和え
熱量/タンパク質/脂質		399Kcal / 12.5g / 4.2g	702Kcal / 27.1g / 29.2g	452Kcal / 15.8g / 8.6g
8月26日	土	ご飯 ハムエッグ みそ汁 	ご飯 キーマカレー キャベツとアスパラのソテー らっきょう パイナップル	ご飯 魚のみそ焼き 水餃子のスープ 冷奴
熱量/タンパク質/脂質		423Kcal / 15.1g / 8.3g	605Kcal / 17.7g / 20.4g	559Kcal / 23.9g / 15.3g
8月27日	日	ご飯 ツナと青梗菜の煮物 みそ汁	ご飯 ビビンバ 中華スープ 胡麻ネーズ和え プリン	ご飯 ハンバーグ スープ煮 海藻サラダ
熱量/タンパク質/脂質		381Kcal / 11.7g / 2.4g	598Kcal / 19.1g / 24.5g	418Kcal / 16.4g / 7.6g

材料入荷の関係で献立が変更される場合がございます。あしからずご了解下さいませ。