

## 献立表

日付		朝	昼	夕
8月7日	月	ご飯 生揚げと冬瓜の煮物 みそ汁	ご飯 ハヤシ キャベツと炒り卵のソテー サラダ ゼリー	ご飯 魚の帰り蒸し かぼちゃみそ煮 ナムル 
熱量/タンパク質/脂質		399Kcal / 10.5g / 7.1g	608Kcal / 26.3g / 19.5g	454Kcal / 21.6g / 5.2g
8月8日	火	ご飯 車麩のあんかけ みそ汁	ご飯 魚の塩焼き 茶碗蒸し 焼きなす 夏みかん	ご飯 麻婆豆腐 洋風煮 ほうれん草の和え物
熱量/タンパク質/脂質		406Kcal / 11.4g / 3.2g	525Kcal / 25.8g / 14.7g	531Kcal / 18.7g / 15.8g
8月9日	水	ご飯 白はんぺん煮 みそ汁 	ゆかりご飯 豚肉と葱の炒め物 とうがんのたまご汁 春菊の和え物 ぶどう	ご飯 魚の煮付け 焼うどん おろし和え
熱量/タンパク質/脂質		397Kcal / 12.4g / 4.2g	538Kcal / 24.5g / 12.2g	460Kcal / 20.3g / 6.6g
8月10日	木	ご飯 ほうれん草とベーコンのソテー みそ汁	ご飯 白身フライ 高野豆腐の煮物 ポテトサラダ ヨーグルト和え	ご飯 鶏肉とパプリカのチリソース炒め みそ汁 きゅうりとシーチキン和え
熱量/タンパク質/脂質		423Kcal / 10.4g / 8.5g	718Kcal / 29.2g / 28.1g	546Kcal / 19.8g / 18.2g
8月11日	金	ご飯 蒸し鶏と青梗菜のおろし煮 みそ汁 	ご飯 酢豚風 あさりとブロッコリーのスープ煮 マヨサラダ リンゴ	ご飯 魚のゴマみそ焼き 白菜とはんぺんの煮浸し 胡麻和え
熱量/タンパク質/脂質		384Kcal / 13.3g / 2.8g	639Kcal / 18.2g / 12.7g	483Kcal / 25.2g / 12.5g
8月12日	土	ご飯 じゃがいもとごぼう天煮 みそ汁	ご飯 魚のピザ風焼き かぼちゃの生姜煮 卵豆腐 バナナ	ご飯 鶏と車麩の旨煮 ガーリックソテー 青ドレ和え
熱量/タンパク質/脂質		412Kcal / 9.9g / 3.3g	541Kcal / 26.6g / 10.1g	528Kcal / 20.3g / 15.8g
8月13日	日	ご飯 エビボールの煮物 みそ汁	ご飯 鶏肉のはちみつ照り焼き 枝豆がんも煮 ほうれん草サラダ パイナップル	ご飯 ポトフ 小松菜と人参の煮浸し バンバンジー
熱量/タンパク質/脂質		377Kcal / 11.6g / 3.0g	636Kcal / 26.3g / 21.4g	407Kcal / 18.5g / 3.9g

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。