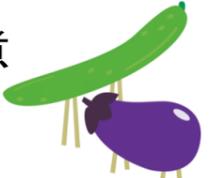


## 献立表

日付		朝	昼	夕
8月14日	月	ご飯 さつま揚げと冬瓜の煮物 みそ汁	ご飯 肉とピーマンの味噌炒め ジャーマンポテト お浸し もも	ご飯 魚のみぞれ煮 トマトと卵のソテー ピーナッツ和え
熱量/タンパク質/脂質		393Kcal / 10.8g / 3.6g	613Kcal / 21.4g / 15.6g	440Kcal / 22.7g / 9.4g
8月15日	火	ご飯 小松菜の煮浸し みそ汁	炊き込みご飯 魚のカレー焼き アスパラとベーコンのソテー 酢の物 パイナップル	ご飯 鶏の塩麴蒸し 大根のおかか煮 フレンチ和え 
熱量/タンパク質/脂質		352Kcal / 8.6g / 2.9g	602Kcal / 25.1g / 18.7g	554Kcal / 23.0g / 16.5g
8月16日	水	ご飯 玉子ロール みそ汁	ご飯 牛丼風煮 かき卵汁 とろろおろし オレンジ	ご飯 魚の塩焼き 玉ねぎと青梗菜ソテー 茄子の生姜和え
熱量/タンパク質/脂質		384Kcal / 9.7g / 3.3g	540Kcal / 20.1g / 16.9g	465Kcal / 20.8g / 11.0g
8月17日	木	ご飯 ツナと白菜の煮物  みそ汁	ご飯 魚の中華風煮 もやしと人参のソテー ゆかり和え バナナ	ご飯 けんちん煮風 きのこブロッコリーのソテー 胡麻和え
熱量/タンパク質/脂質		379Kcal / 12.2g / 2.9g	602Kcal / 29.1g / 14.5g	452Kcal / 17.5g / 9.0g
8月18日	金	ご飯 がんもの煮付け みそ汁	ご飯 ハムポッテ 中華スープ マカロニサラダ みかん	ご飯 魚の煮付け もやしとウィンナーソテー 中華和え
熱量/タンパク質/脂質		376Kcal / 9.3g / 3.2g	545Kcal / 14.1g / 12.9g	530Kcal / 22.2g / 16.5g
8月19日	土	ご飯 豆腐と枝豆の煮物 みそ汁	ご飯 魚の和風あんかけ 洋風煮 ほうれん草のなめたけ和え ぶどう	ご飯 鶏の照り焼き 小煮物 酢の物
熱量/タンパク質/脂質		417Kcal / 13.4g / 7.5g	527Kcal / 21.8g / 9.3g	482Kcal / 18.3g / 12.7g
8月20日	日	ご飯 五目豆  みそ汁	ご飯 豆腐のカニあんかけ なすの炒め物 ごまドレサラダ ミニたい焼き	ご飯 豚の生姜焼き さつまいものレモン煮 ツナマヨサラダ
熱量/タンパク質/脂質		455Kcal / 13.9g / 7.5g	518Kcal / 21.1g / 12.1g	550Kcal / 20.9g / 10.3g

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。