

献立表

日付		朝	昼	夕
8月12日	日	ご飯 ツナと大根の煮物 コーンと人参のサラダ みそ汁（油揚げ・じゃが芋）	ご飯 肉団子と野菜のクリーム煮 切干大根の煮物 おくらとカニカマの和え物 バナナ	ご飯 ホキの南蛮漬けとオムレッツ 揚げ茄子の甘辛煮 小松菜と薄揚げの和え物
熱量/タンパク質/脂質		356 kcal/9.5 g/6.5g	453 kcal/15.7 g/8.6g	507 kcal/19.1 g/16.1g
8月13日	月	ご飯 炊き合わせ（カレーボール・里芋） 春雨と大根の中華和え みそ汁（なめこ・キャベツ）	ご飯 トンカツ卵とじ煮 南瓜の煮物 キャベツのおかか和え もも	ご飯 牛肉とじゃが芋の炊き合わせ 筑前煮 ほうれん草ときのこの和え物
熱量/タンパク質/脂質		325 kcal/9.7 g/3.2g	501 kcal/17.1 g/12.6g	500 kcal/18.2 g/15.5g
8月14日	火	ご飯 豚肉と白菜のスープ煮 なめたけおろし みそ汁（里芋・いんげん）	ご飯 絹揚げ大根のそぼろ煮 肉シューマイの山菜あん 青菜としめじの白和え フルーチェ	ご飯 タンドリーチキン ひじきの炒り煮 ブロッコリーおかか和え
熱量/タンパク質/脂質		301 kcal/9.2 g/2.3g	428 kcal/18.4 g/8.5g	486 kcal/21.4 g/13.3g
8月15日	水	ご飯 鶏じゃが オクラの梅和え みそ汁（南瓜・玉葱）	ご飯 おろしハンバーグ ハムのナポリタン 白菜と揚げの和え物 オレンジ	ご飯 メバルの煮付け ソース焼きそば マカロニサラダ
熱量/タンパク質/脂質		337 kcal/8.5 g/2.6g	427 kcal/14.8 g/7.7g	459 kcal/17.0 g/9.8g
8月16日	木	ご飯 厚揚げの甘辛煮 いんげんの胡麻和え みそ汁（小松菜・高野豆腐）	ご飯 鯖の醤油漬け焼き ひじきの卵の花 南瓜サラダ フルーツカクテル	ご飯 酢鶏 さつま芋のレモン煮 水菜と大根の和え物
熱量/タンパク質/脂質		327 kcal/9.8 g/5.6g	469 kcal/17.6 g/14.6g	481 kcal/12.9 g/11.5g
8月17日	金	ご飯 ソーセージのスクランブル 大根と竹輪の和風和え みそ汁（じゃが芋・青梗菜）	ご飯 ポークカレー 筑前煮 ポテトマカロニサラダ パイナップル	ご飯 照り焼き豆腐ハンバーグ 里芋とさつま揚げの煮物 白菜と沢庵の和え物
熱量/タンパク質/脂質		365 kcal/11.1 g/7.6g	536 kcal/15.7 g/15.3g	426 kcal/12.3 g/7.3g
8月18日	土	ご飯 豚じゃが もやしの甘酢和え みそ汁（里芋・いんげん）	ご飯 鶏の揚煮と玉ねぎの甘煮 白菜の中華炒め 大根ゆかり和え プリン	ご飯 さばの塩麹焼き 枝豆の卵の花 青菜と錦糸玉子のお浸し
熱量/タンパク質/脂質		351 kcal/8.9 g/5.4g	476 kcal/17.4 g/16.1g	426 kcal/20.4 g/10.9g

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。