

## 献立表

日付		朝	昼	夕
8月19日	日	ご飯 さごしの漬け焼き 青菜としめじの白和え みそ汁（玉ねぎ・竹輪）	ご飯 すきやき風煮と焼き豆腐 ブロッコリーのカレー炒め いんげんの胡麻和え ミニたい焼き	ご飯 玉子サラダフライとパンプキンキッシュ 切干し大根の煮物 ツナと人参のサラダ
熱量/タンパク質/脂質		352 kcal/15.5 g/6.7g	485 kcal/17.1 g/17.3g	514 kcal/15.9 g/15.2g
8月20日	月	ご飯 おでん風煮 葉大根のとろろ みそ汁（キャベツ・人参） 	ご飯 五目チラシずしの具（ゆかり風味） 大根とさつま揚げの煮物 もやしとハムの中華和え 夏みかん	ご飯 白身フライのブラウンソースがけ 大豆のトマト煮こみ 胡瓜の浅漬けゆず風味
熱量/タンパク質/脂質		317 kcal/8.7 g/2.7g	363 kcal/11.9 g/5.6g	486 kcal/18.1 g/12.2g
8月21日	火	ご飯 さつま揚げ入り野菜炒め 小松菜ともやしの辛し和え みそ汁（高野豆腐・わかめ）	ご飯 エビフライとコロケ 金時豆 春菊の和え物 バナナ 	ご飯 肉団子と野菜のクリーム煮 刻み昆布の煮物 オクラとカニカマの生姜和え
熱量/タンパク質/脂質		291 kcal/8.3 g/2.6g	534 kcal/11.9 g/8.6g	441 kcal/15.2 g/8.1g
8月22日	水	ご飯 ひじきと大豆の煮物 白菜のなめたけ和え みそ汁（麩・キャベツ）	冷やしうどん きつねうどんの具 揚げ茄子の味噌炒め キャベツと竹輪のゆかり和え ぶどう	ご飯 ホキの天ぷらトマトソース 青梗菜の煮浸し カリフラワーサラダ
熱量/タンパク質/脂質		324 kcal/10.6 g/3.7g	404 kcal/14.3 g/11.7 g	493 kcal/17.0 g/15.8g
8月23日	木	ご飯 高野豆腐と根菜の煮物 ツナとキャベツの和え物 みそ汁（玉ねぎ・コーン）	ご飯 アジの南蛮漬け ポテトマカロニのクリーム煮 白菜と中華くらげの和え物 りんご缶	ご飯 揚げ鶏の山菜おろしあん 竹の子のおかか煮 ほうれん草もやし胡麻和え
熱量/タンパク質/脂質		318 kcal/10.2 g/4.6g	485 kcal/18.5 g/12.1g	464 kcal/17.3 g/13.4g
8月24日	金	ご飯 揚げ茄子の味噌炒め もやしとザーサイの中華和え みそ汁（南瓜・玉葱）	ご飯 さばの味噌煮込み ソーセージとキャベツの炒め物 紅白なます ゼリー	ご飯 カボチャ挽肉フライとチヂミ さつま揚げと白菜の煮物 水菜と大根の和え物
熱量/タンパク質/脂質		349 kcal/7.4 g/7.6g	406 kcal/16.8 g/9.4g	514 kcal/13.4 g/12.5g
8月25日	土	ご飯 炊き合わせ（イカ団子・じゃが芋） 胡瓜の生姜醤油漬け みそ汁（キャベツ・人参）	ご飯 揚げ出し豆腐の和風あんかけ 野菜たっぷり焼きそば ほうれん草もやし胡麻和え バナナ	ご飯 チーズハンバーグトマトソース ベーコンと大根の煮物 南瓜サラダ
熱量/タンパク質/脂質		312 kcal/8.3 g/2.0g	480 kcal/13.1 g/15.5g	537 kcal/15.4 g/16.3g

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。