

## 献立表

日付		朝	昼	夕
8月18日	日	ご飯 ソーセージとキャベツの炒め物 オクラの梅和え みそ汁（油揚げ・里芋）	ご飯 メバルの煮付け ポテトサラダ みそ汁（なめこ・わかめ） フルーチェ	ご飯 鶏と卵の親子煮 揚げ茄子の味噌炒め 小松菜のナムル
熱量/タンパク質/脂質		392 kcal/8.9 g/4.6g	503 kcal/17.2 g/8.7g	475 kcal/16.7 g/13.4g
8月19日	月	ご飯 厚揚げの甘辛煮 ほうれん草おかか和え みそ汁（玉葱・さつま揚げ）	ご飯 酢鶏 キャベツと竹輪の胡麻和え みそ汁（水菜・もやし） オレンジ	ご飯 さばのゆず醤油焼き ひじきの卵の花 大根サラダ 
熱量/タンパク質/脂質		390 kcal/11.2 g/4.5g	503 kcal/15.1 g/12.4g	501 kcal/17.6 g/15.5g
8月20日	火	ご飯 ふんわりオムレツ  玉ねぎとツナのおかか和え みそ汁（菜の花・豆腐）	ご飯 豆腐ハンバーグのトマトソース 青菜としめじコーンの和え物 みそ汁（白菜・玉子麩） フルーツカクテル	ご飯 トンカツの卵とじ 切干大根の煮物 白菜の磯和え
熱量/タンパク質/脂質		408 kcal/12.2 g/5.8g	504 kcal/13.2 g/9.6g	545 kcal/18.5 g/14.4g
8月21日	水	ご飯 大根とさつま揚げの煮物 白菜と中華くらげの和え物 みそ汁（わかめ・もやし）	わかめ海老天そば 青梗菜とちくわの煮浸し カリフラワーサラダ パイナップル 	ご飯 すきやき風煮と焼き豆腐 キャベツと卵の炒め物 紅白なます
熱量/タンパク質/脂質		363 kcal/8.6 g/3.0g	433 kcal/20.9 g/10.8 g	493 kcal/16.8 g/14.7g
8月22日	木	ご飯 ツナじゃが煮 菜の花のナムル みそ汁（南瓜・はんぺん）	ご飯 ホキ唐揚げの山菜あんかけ キャベツとカニカマお浸し みそ汁（里芋・小巻麩） ミニたい焼き	ご飯 カボチャ挽肉フライ 刻み昆布の煮物 ポテトマカロニサラダ
熱量/タンパク質/脂質		402 kcal/10.6 g/2.7g	469 kcal/19.2 g/6.9g	573 kcal/12.5 g/18.9g
8月23日	金	ご飯 竹の子のおかか煮 大豆サラダ みそ汁（玉ねぎ・油揚げ）	ご飯 ポークカレー ごぼ天と南瓜の煮物 コーンと人参のサラダ 夏みかん	ご飯 煮込みハンバーグ ハムと白菜の中華炒め 大根ゆかり和え
熱量/タンパク質/脂質		447 kcal/13.0 g/9.6g	567 kcal/17.0 g/11.4g	447 kcal/15.1 g/8.4g
8月24日	土	ご飯  ベーコンとじゃが芋の煮物 オクラとコーンの和え物 みそ汁（なめこ・大根）	ご飯 さばのしょうが煮 南瓜サラダ みそ汁（蒲鉾・ほうれん草） とけないアイス風デザート	ご飯 鶏肉のチリソース煮 若竹煮 春雨の中華和え
熱量/タンパク質/脂質		391 kcal/8.4 g/4.2g	582 kcal/19.6 g/18.7g	568 kcal/22.0 g/15.5g