

献立表

日付		朝	昼	夕
8月4日	日	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 ほうれん草もやし胡麻和え みそ汁（大根・葉） 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		377 kcal/8.9 g/2.1g	563 kcal/14.3 g/14.4g	572 kcal/16.0 g/16.4g
8月5日	月	 ご飯 スクランブルエッグ キャベツとカニカマお浸し みそ汁（なめこ・玉ねぎ）	ご飯 トンカツの卵とじ ブロッコリーおかか和え 中華スープ（豆腐・白菜） ぶどう	ご飯 赤魚の煮付け 里芋と竹輪の煮物 菜の花の和え物
熱量/タンパク質/脂質		405 kcal/12.7 g/6.4g	563 kcal/19.1 g/13.1g	427 kcal/18.4 g/2.9g
8月6日	火	ご飯 鯖の醤油漬焼き アスパラのもやしの和えもの みそ汁（さつま芋・麩）	ねばねば冷やしうどん 肉シューマイの枝豆あんかけ 小松菜のナムル ゼリー	ご飯 ツナとエビの卵焼きとコロケ 白菜と油揚げ煮浸し 大根の青じそサラダ
熱量/タンパク質/脂質		427 kcal/15.6 g/6.0g	446 kcal/28.0 g/8.3g	485 kcal/16.8 g/11.6g
8月7日	水	ご飯 大豆と昆布の煮物 春菊の和え物 みそ汁（水菜・油揚げ）	ご飯 さわらのゆず醤油焼き いんげんの胡麻和え すまし汁（えのき・わかめ） もも	ご飯 野菜の肉巻きと炊き合わせ 薄揚げの卵とじ煮 青菜としめじの白和え
熱量/タンパク質/脂質		388 kcal/12.1 g/4.2g	446 kcal/17.4 g/8.2g	540 kcal/19.0 g/13.9g
8月8日	木	ご飯 大根とさつま揚げの煮物 胡瓜の浅漬けゆず風味 みそ汁（いんげん・小巻麩）	ご飯 タンドリーチキン 白菜とゆかりの和え物 みそ汁（豆腐・菜の花） フルーチェ	ご飯 鯖生姜煮と絹揚げ煮 野菜たっぷり焼きそば 大豆サラダ
熱量/タンパク質/脂質		344 kcal/8.0 g/1.6g	527 kcal/21.2 g/13.1g	562 kcal/22.4 g/17.5g
8月9日	金	 ご飯 はんぺんと南瓜の炊き合わせ ポテトサラダ みそ汁（油揚げ・里芋）	ツナとごぼうの炊き込みご飯 ロールキャベツクリーム煮 キャベツとさつま揚げの胡麻和え みそ汁（なめこ・大根） オレンジ	ご飯 かに玉と海老焼売の中華あん 豚肉の生姜焼き 水菜とちくわの和え物
熱量/タンパク質/脂質		474 kcal/10.3 g/8.0g	492 kcal/13.2 g/8.4g	453 kcal/18.3 g/8.7g
8月10日	土	ご飯 豚肉と大根の煮つけ ほうれん草おかか和え みそ汁（玉子麩・キャベツ）	ご飯 チキン南蛮風 春雨の中華和え みそ汁（玉ねぎ・じゃが芋） フルーツカクテル	ご飯 エビカツとミニオムレツ 揚げ茄子の生姜煮 カリフラワーとブロッコリーのサラダ
熱量/タンパク質/脂質		365 kcal/11.4 g/2.4g	576 kcal/17.5 g/18.1g	537 kcal/13.8 g/15.8g

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。