

献立表

| 日付 | | 朝 | 昼 | 夕 |
|-------------|---|---|---|--|
| 8月11日 | 日 | ご飯 豆腐揚げの山菜あん キャベツと揚げの胡麻和え みそ汁（かまぼこ・いんげん） | ご飯 ホキ揚げの和風カレーあんかけ きのこと竹輪のおろし和え 中華スープ（なると・卵） パイナップル | ご飯 ハムカツのブラウンソース さつま揚げと根菜の煮物 もやしの甘酢和え |
| 熱量/タンパク質/脂質 | | 425 kcal/11.4 g/8.5g | 485 kcal/18.0 g/7.9g | 512 kcal/13.6 g/14.0g |
| 8月12日 | 月 | ご飯 さごしの漬け焼き 揚げ茄子の甘辛煮 みそ汁（南瓜・人参） | ご飯 シーフードシチュー ぜんまいと油揚げの炒め煮 カリフラワーサラダ ミニたい焼き | ご飯 揚出し豆腐と大根のかにあんかけ キャベツと卵の炒め物 青菜としめじの白和え |
| 熱量/タンパク質/脂質 | | 454 kcal/14.3 g/10.7g | 476 kcal/20.8 g/4.8g | 509 kcal/14.7 g/17.0g |
| 8月13日 | 火 | ご飯 ひじきの炒り煮 ソーセージのポテマカサラダ みそ汁（法菜・玉子麩） | ご飯 ソーストンカツ  ブロッコリーおかか和え みそ汁（水菜・大根） 夏みかん | ご飯 豆腐ハンバーグのおろしあん ハムのナポリタン 白菜とコーンの磯和え |
| 熱量/タンパク質/脂質 | | 448 kcal/9.7 g/10.1g | 521 kcal/17.0 g/12.1g | 482 kcal/13.1 g/8.8g |
| 8月14日 | 水 | ご飯 ぜんまいとちくわの炒め煮 青菜と揚げの白和え みそ汁（じゃが芋・はんぺん） | ご飯 玉子サラダフライとエビ焼売 おくらとカニカマの和え物 すまし汁（椎茸・わかめ） バナナ | ご飯 赤魚の煮付けとごぼ天煮 筑前煮 南瓜サラダ |
| 熱量/タンパク質/脂質 | | 400 kcal/10.4 g/4.5g | 558 kcal/15.5 g/10.6g | 500 kcal/20.0 g/11.5g |
| 8月15日 | 木 | ご飯 さつま揚げ入り野菜炒め ほうれん草と錦糸卵の和え物 みそ汁（里芋・蒲鉾） | 五目チラシずし（金時豆） いんげんの胡麻和え みそ汁（白菜・白玉麩） ぶどう | ご飯 海老とアジのフラ  大根と椎茸の煮物 もやしの中華和え |
| 熱量/タンパク質/脂質 | | 378 kcal/9.6 g/2.5g | 483 kcal/11.9 g/5.4g | 502 kcal/15.3 g/11.2g |
| 8月16日 | 金 | ご飯 さつま芋のかにあんかけ マカロニキャベツサラダ みそ汁（玉ねぎ・油揚げ） | ご飯 焼き鳥と野菜炒め 春菊の和え物 すまし汁（なめこ・小巻麩） ゼリー | ご飯 いわしのハンバーグきのこあん 豚じゃがカレー風 白菜と沢庵の和え物 |
| 熱量/タンパク質/脂質 | | 455 kcal/8.8 g/7.2g | 482 kcal/18.3 g/9.1g | 487 kcal/16.6 g/11.3g |
| 8月17日 | 土 | ご飯 炊き合わせ（カレーボール・里芋） もやしとザーサイの中華和え みそ汁（法菜・豆腐） | ご飯 かに玉と肉団子の中華あん ブロッコリーの胡麻和え みそ汁（玉ねぎ・椎茸） もも | ご飯 アジの南蛮漬け 南瓜の煮物 キャベツと竹輪のサラダ |
| 熱量/タンパク質/脂質 | | 383 kcal/11.2 g/3.5g | 469 kcal/15.3 g/8.2g | 518 kcal/17.6 g/12.2g |

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。