

# 献立表

日付		朝	昼	夕
8月25日	日	ご飯 スクランブルエッグ ブロッコリーおかか和え みそ汁（キャベツ・油揚げ）	ご飯 エビカツと玉子焼き キャベツとカニカマの和え物 みそ汁（白菜・玉子麩） ぶどう	ご飯 麻婆茄子と肉団子の甘酢あん ぜんまいとちくわの炒め煮 もやしとコーンの胡麻和え
熱量/タンパク質/脂質		416 kcal/14.3 g/7.2g	523 kcal/14.2 g/9.2g	475 kcal/15.4 g/10.6g
8月26日	月	 ご飯 ソーセージの野菜炒め マカロニサラダ みそ汁（じゃが芋・小松菜）	枝豆と揚げのおこわ ハムカツのブラウンソース 青菜としめじの白和え すまし汁（わかめ・白玉麩） ゼリー	ご飯 さわらのゆず醤油焼き ツナじゃが煮 青菜とちくわの中華和え
熱量/タンパク質/脂質		419 kcal/8.3 g/7.4g	605 kcal/20.3 g/19.0g	473 kcal/18.2 g/8.2g
8月27日	火	ご飯 鯖の醤油漬焼き 春菊の和え物 みそ汁（蒲鉾・もやし）	ご飯 野菜の肉巻きと炊き合わせ 里芋の和風サラダ みそ汁（水菜・大根） もも	ご飯 ホキ揚げの和風カレーあんかけ ひじきの炒り煮 きのこと竹輪のおろし和え
熱量/タンパク質/脂質		402 kcal/16.0 g/5.9g	553 kcal/14.6 g/12.9g	470 kcal/18.4 g/9.3g
8月28日	水	ご飯 さつま揚げと白菜の煮物 いんげんの胡麻和え みそ汁（青菜・豆腐）	ご飯 赤魚の煮付けとごぼ天煮 カリフラワーとブロッコリーのサラダ みそ汁（玉葱・菜の花） フルーチェ	ご飯 ソーストンカツ  青梗菜とちくわの煮浸し 春雨の中華和え
熱量/タンパク質/脂質		362 kcal/9.2 g/2.8g	457 kcal/19.8 g/5.0g	514 kcal/16.4 g/12.9g
8月29日	木	ご飯 大豆のトマト煮こみ もやしとザーサイの中華和え みそ汁（わかめ・玉子麩）	サラダうどん 豚じゃが 青菜と大根の和え物 オレンジ 	ご飯 エビフライとコロケ ぜんまいと油揚げの炒め煮 青菜としめじコーンの和え物
熱量/タンパク質/脂質		407 kcal/12.8 g/5.9g	380 kcal/14.0 g/7.7 g	488 kcal/13.5 g/10.1g
8月30日	金	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（白菜・蒲鉾）	ご飯 カボチャ挽肉フライとチヂミ ほうれん草もやし胡麻和え みそ汁（なめこ・豆腐） フルーツカクテル	ご飯 さばの味噌煮込み ポテトマカロニのクリーム煮 ブロッコリーの胡麻和え
熱量/タンパク質/脂質		377 kcal/11.0 g/4.7g	575 kcal/15.3 g/13.4g	473 kcal/19.4 g/10.7g
8月31日	土	 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（はんぺん・青梗菜）	ご飯 いわしのハンバーグのトマトソース 青菜としめじの白和え みそ汁（南瓜・白玉麩） パイナップル	ご飯 チキン南蛮風 炊き合わせ（絹揚げ・じゃが芋） 白菜とゆかりの和え物
熱量/タンパク質/脂質		345 kcal/8.2 g/1.7g	510 kcal/17.6 g/9.3g	545 kcal/17.7 g/18.7g

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。