

献立表

日付		朝	昼	夕
8月2日	日	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 牛肉の塩だれ炒め ペンネ・もやし赤ピーマン中華和え みそ汁(蒲鉾・ほうれん草) もも	ご飯 鶏肉のチリソース 若竹煮 春雨の中華和え 
熱量/タンパク質/脂質		394 kcal/8.4 g/4.2g	473 kcal/14.9 g/7.3g	530 kcal/16.6 g/14.2g
8月3日	月	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 わかめ海老天うどん 大根の洋風煮 キャベツとカニカマの和え物 フルーチェ 	ご飯 白身魚のレモンペッパー焼き 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	594 kcal/16.3 g/6.7g	444 kcal/18.3 g/4.7g
8月4日	火	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)	ご飯 ハムカツとブロッコリーのミートソース 青菜としめじの白和え すまし汁(わかめ・白玉麩) オレンジゼリー	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	536 kcal/15.5 g/14.5g	477 kcal/18.2 g/8.2g
8月5日	水	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) フルーツカクテル	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6日	木	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) 	枝豆と揚げのおこわ 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) パイナップル	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	538 kcal/25.6 g/9.2g	514 kcal/16.4 g/12.9g
8月7日	金	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)	ご飯 鶏のすきやき風煮 青菜と大根の和え物 中華スープ(なると・卵) プリン	ご飯 エビフライとかにクリームコロッケ 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	488 kcal/19.7 g/9.5g	493 kcal/14.2 g/11.7g
8月8日	土	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 鶏肉の柚子胡椒焼き 大豆トマト煮・きのこペンネ みそ汁(なめこ・豆腐) 夏みかん	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	471 kcal/9.5 g/5.1g	473 kcal/19.4 g/10.7g

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。