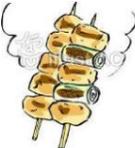


献立表

日付		朝	昼	夕
8月9日 	日	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 ハンバーグおろしソース 菜の花和風和え・ポテトサラダ みそ汁(南瓜・白玉麩) バナナ	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	545 kcal/16.2 g/9.8g	609 kcal/17.2 g/24.5g
8月10日 	月	ご飯 ふんわりオムレツ キャベツとカニカマお浸し みそ汁(豆腐・法菜)	ご飯 漁火アジフライとさつま芋レモン煮 菜の花の和え物 みそ汁(大根・わかめ) ぶどう	ご飯 ロールキャベツの豆乳スープ煮こみと海老焼売 さつま揚げの金平 ポテトマカロニサラダ
熱量/タンパク質/脂質		400 kcal/11.2 g/6.1g	506 kcal/13.7 g/6.8g	517 kcal/13.7 g/14.9g
8月11日	火	ご飯 いか団子と大根の炊き合わせ 大豆サラダ みそ汁(なめこ・白菜)	ご飯 ツナと豆腐の卵焼きと海鮮団子フライ 青菜とちくわの和え物 コンソメスープ(玉ねぎ・ベーコン) ゼリー	ご飯 焼き鳥と野菜炒め 厚揚げの甘辛煮 もやしとハムの中華和え 
熱量/タンパク質/脂質		451 kcal/13.1 g/9.9g	558 kcal/17.6 g/17.5g	509 kcal/20.4 g/13.1g
8月12日	水	ご飯 ツナと大根の煮物 コーンと人参のサラダ みそ汁(油揚げ・じゃが芋)	ご飯 五目チラシずし ポーククリームシチュー 切干大根の煮物 おくらとカニカマの和え物 もも	ご飯 ホキの南蛮漬けとオムレツ 揚げ茄子の甘辛煮 小松菜と薄揚げの和え物
熱量/タンパク質/脂質		421 kcal/10.1 g/6.6g	508 kcal/16.0 g/6.7g	537 kcal/19.5 g/16.2g
8月13日 	木	ご飯 炊き合わせ(カレーボール・里芋) 春雨と大根の中華和え みそ汁(なめこ・キャベツ)	ご飯 トンカツ卵とじ煮 キャベツのおかか和え みそ汁(豆腐・わかめ) フルーチェ	ご飯 牛肉とじゃが芋の炊き合わせ 筑前煮 ほうれん草ときのこの和え物
熱量/タンパク質/脂質		390 kcal/10.3 g/3.3g	560 kcal/18.7 g/13.6g	526 kcal/18.4 g/15.0g
8月14日	金	ご飯 豚肉と白菜のスープ煮 なめたけおろし みそ汁(里芋・いんげん)	ご飯 絹揚げ大根のそぼろ煮 青菜としめじの白和え みそ汁(白玉麩・大根葉) オレンジゼリー	ご飯 タンドリーチキン ひじきの炒り煮 ブロッコリーおかか和え 
熱量/タンパク質/脂質		365 kcal/9.7 g/2.4g	443 kcal/18.0 g/6.0g	521 kcal/22.0 g/13.4g
8月15日  終戦記念日	土	ご飯 鶏じゃが オクラの梅和え みそ汁(南瓜・玉葱) 	ご飯 たらとポトのグラタン風 野菜トト煮込み・インゲン卵の和え物 すまし汁(法菜・卵) フルーツカクテル	ご飯 メバルの煮付け ソース焼きそば マカロニサラダ 
熱量/タンパク質/脂質		405 kcal/9.8 g/3.4g	520 kcal/16.5 g/13.3g	494 kcal/17.5 g/9.9g

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。