

# 献立表

日付		朝	昼	夕
8月23日	日	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(玉ねぎ・コーン)	ご飯 かれいのムニエル-風味 小松菜中華和え・さつま芋胡麻和え みそ汁(水菜・油揚げ) フルーチェ	ご飯 揚げ鶏の山菜おろしあん 竹の子のおかか煮 ほうれん草もやし胡麻和え
熱量/タンパク質/脂質		383 kcal/10.8 g/4.7g	536 kcal/19.9 g/11.1g	496 kcal/17.8 g/13.6g
8月24日	月	ご飯 揚げ茄子の味噌炒め もやしとザーサイの中華和え みそ汁(南瓜・玉葱)	ご飯 さばの味噌煮込み 紅白なます すまし汁(えのき・わかめ) オレンジゼリー	ご飯 カボチャ挽肉フライとお好み焼き さつま揚げと白菜の煮物 青菜と大根の和え物
熱量/タンパク質/脂質		414 kcal/8.0 g/7.7g	437 kcal/16.6 g/6.9g	538 kcal/13.1 g/12.7g
8月25日	火	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)	五目チラシずし(金時豆) ほうれん草もやし胡麻和え みそ汁(大根・葉) フルーツカクテル	ご飯 チーズハンバーグデミソース 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	461 kcal/11.6 g/4.9g	589 kcal/16.1 g/17.6g
8月26日	水	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)	五目チラシずし おろし醤油トンカツ ブロccoliーおかか和え 中華スープ(豆腐・白菜) パイナップル	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	530 kcal/17.8 g/12.1g	427 kcal/18.4 g/2.9g
8月27日	木	ご飯  鯖のつけ焼き アスパラのもやしの和えもの みそ汁(さつま芋・麩)	ご飯  麻婆豆腐 小松菜のナムル みそ汁(里芋・蒲鉾) プリン	ご飯 ツナと豆腐の卵焼きと海鮮団子フライ 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		428 kcal/15.6 g/6.0g	476 kcal/19.8 g/6.1g	520 kcal/17.2 g/15.8g
8月28日	金	ご飯 大豆と昆布の煮物 春菊の和え物 みそ汁(水菜・油揚げ)	さつまいもご飯  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) 夏みかん	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	511 kcal/18.1 g/8.2g	486 kcal/17.2 g/10.5g
8月29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(いんげん・小巻麩)	ご飯 鶏肉の野菜餡掛け 人参卵の炒め物・青梗菜のお浸し みそ汁(豆腐・椎茸) バナナ	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	510 kcal/13.0 g/10.0g	561 kcal/22.3 g/17.5g

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。