

献立表

日付		朝	昼	夕
8月16日	日	ご飯 厚揚げの甘辛煮 いんげんの胡麻和え みそ汁(小松菜・高野豆腐)	ご飯 豚キムチ風 ポテトサラダ・ブロッコリー・玉子リース みそ汁(豆腐・人参) パイナップル	ご飯 酢鶏 さつまいものレモン煮 青菜と大根の和え物
熱量/タンパク質/脂質		392 kcal/10.4 g/5.7g	520 kcal/14.9 g/12.9g	518 kcal/13.7 g/12.0g
8月17日	月	ご飯 ソーセージのスクランブル 大根と竹輪の和風和え みそ汁(じゃが芋・青梗菜)	五目チラシずし ポテトマカロニサラダ みそ汁(水菜・大根) プリン 	ご飯 照り焼き豆腐ハンバーグ 里芋とさつまいもの煮物 白菜のおかか和え
熱量/タンパク質/脂質		430 kcal/11.7 g/7.7g	523 kcal/16.4 g/12.1g	463 kcal/13.8 g/7.4g
8月18日	火	ご飯 豚じゃが  もやしの甘酢和え みそ汁(里芋・いんげん)	ご飯 鶏の揚煮と玉ねぎの甘煮 大根ゆかり和え みそ汁(南瓜・えのき) 夏みかん	ご飯 さばのつけ焼き  枝豆の卵の花 青菜と錦糸玉子のお浸し
熱量/タンパク質/脂質		419 kcal/9.5 g/5.5g	532 kcal/17.4 g/14.6g	459 kcal/21.0 g/11.0g
8月19日	水	ご飯 さごしの漬け焼き 青菜としめじの白和え みそ汁(玉ねぎ・竹輪)	ご飯 すきやき風煮と焼き豆腐 いんげんの胡麻和え コンソメスープ(白菜・コーン) バナナ	ご飯 カレーコロケと白はんぺんの素焼き 切干し大根の煮物 ツナと人参のサラダ
熱量/タンパク質/脂質		419 kcal/16.1 g/6.8g	552 kcal/16.2 g/13.2g	592 kcal/14.7 g/15.4g
8月20日	木	ご飯  おでん風煮 葉大根のとろろ みそ汁(キャベツ・人参)	きつねうどん  大根とさつまいもの煮物 もやしとハムの中華和え ぶどう	ご飯 白身フライのブラウンソースがけ 大豆のトマト煮こみ 胡瓜の浅漬けゆず風味
熱量/タンパク質/脂質		382 kcal/9.3 g/2.8g	660 kcal/19.5 g/7.7g	521 kcal/18.7 g/12.3g
8月21日	金	ご飯  さつまいもの入り野菜炒め 小松菜ともやしの辛し和え みそ汁(高野豆腐・わかめ)	ご飯 白身魚のレモンペッパー焼き 春菊の和え物 中華スープ(青梗菜・じゃが芋) ゼリー	ご飯 肉団子と野菜のクリーム煮 刻み昆布の煮物 オクラとカニカマの生姜和え
熱量/タンパク質/脂質		356 kcal/8.9 g/2.7g	459 kcal/18.0 g/4.0g	476 kcal/15.8 g/8.2g
8月22日	土	ご飯  ひじきと大豆の煮物 白菜のなめたけ和え みそ汁(麩・キャベツ)	ご飯 やわらか豚オムライス ナムル・スクランブルエッグ みそ汁(豆腐・大根葉) もも	ご飯 ホキの天ぷらトマトソース  青梗菜の煮浸し カリフラワーサラダ
熱量/タンパク質/脂質		389 kcal/11.2 g/3.8g	490 kcal/15.8 g/12.3g	476 kcal/17.5 g/10.0g

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。