

# 献立表

日付		朝	昼	夕
8月30日	日	ご飯 はんぺんと南瓜の炊き合わせ ポテトサラダ みそ汁(油揚げ・里芋)	ご飯 オレツのチーズ掛けデミグラスソース 茄子と玉葱の和え物・小松菜ソテー みそ汁(なめこ・大根) ぶどう	ご飯 かに玉と海老焼売の中華あん 豚肉の生姜焼き 水菜とちくわの和え物
熱量/タンパク質/脂質		474 kcal/10.3 g/8.0g	518 kcal/13.6 g/14.9g	453 kcal/18.3 g/8.7g
8月31日	月	ご飯 豚肉と大根の煮つけ ほうれん草おかかか和え みそ汁(玉子麩・キャベツ)	ご飯 チキン南蛮風 春雨の中華和え みそ汁(玉ねぎ・じゃが芋) ゼリー	ご飯 エビカツとミニオムレツ 揚げ茄子の生姜煮 カリフラワーとブロッコリーのサラダ
熱量/タンパク質/脂質		365 kcal/11.4 g/2.4g	632 kcal/16.9 g/23.9g	536 kcal/13.7 g/15.3g
9月1日	火	ご飯	ご飯	ご飯
熱量/タンパク質/脂質				
9月2日	水	ご飯	五目チラシずし	ご飯
熱量/タンパク質/脂質				
9月3日	木	ご飯	ご飯	ご飯
熱量/タンパク質/脂質				
9月4日	金	ご飯	ご飯	ご飯
熱量/タンパク質/脂質				
9月5日	土	ご飯	ご飯	ご飯
熱量/タンパク質/脂質				

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。