

日付		朝	昼	夕
8月22日	日	ご飯 ふろふき大根 白菜と中華くらげの和え物 みそ汁(わかめ・もやし)	ご飯 白身フライのブラウンソースかけ カリフラワーサラダ コンソメスープ(プロ・コーン) ぶどう	ご飯 すき焼き風煮と焼き豆腐 キャベツと卵の炒め物 紅白なます
熱量/タンパク質/脂質		364 kcal/7.6 g/2.6g	554 kcal/13.8 g/14.9g	491 kcal/16.9 g/14.9g
8月23日	月	ご飯 ツナじゃが煮 菜の花のナムル みそ汁(南瓜・はんぺん)	ご飯 五目チラシずし(ゆかり風味) キャベツとカニカマお浸し みそ汁(里芋・卵) 水ようかん	ご飯 カボチャ挽肉フライ 刻み昆布の煮物 サツマイモサラダ
熱量/タンパク質/脂質		403 kcal/10.3 g/2.7g	432 kcal/11.8 g/5.1g	576 kcal/11.9 g/18.1g
8月24日	火	ご飯 竹の子のおかか煮 大豆サラダ みそ汁(玉ねぎ・油揚げ)	ご飯 海老団子とオムレツのクリームソース コーンと人参のサラダ みそ汁(豆腐・椎茸) もも	ご飯 煮込みハンバーグ ハムと白菜の中華炒め 大根青じそサラダ
熱量/タンパク質/脂質		450 kcal/13.2 g/9.9g	495 kcal/13.7 g/11.8g	452 kcal/15.0 g/8.3g
8月25日	水	ご飯 ベーコンとじゃが芋の煮物 オクラのお浸し みそ汁(なめこ・大根)	ご飯 さばのしょうが煮 南瓜サラダ みそ汁(蒲鉾・ほうれん草) フルーチェ	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		390 kcal/8.3 g/4.1g	535 kcal/19.2 g/13.2g	501 kcal/15.5 g/14.1g
8月26日	木	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)	きつねうどん 大根の洋風煮 キャベツとカニカマの生姜醤油和え オレンジゼリー	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		419 kcal/14.7 g/7.4g	660 kcal/19.3 g/9.7g	444 kcal/18.3 g/4.7g
8月27日	金	ご飯 ソーセージ入り野菜スープ煮 カリフラワーサラダ みそ汁(じゃが芋・小松菜)	ご飯 チキンステーキトマトソースかけ ほうれん草白和え すまし汁(わかめ・小巻麩) パイナップル	ご飯 さわらのゆず醤油焼き ツナじゃが煮 青菜とささみの中華和え
熱量/タンパク質/脂質		385 kcal/9.3 g/3.2g	533 kcal/18.7 g/9.8g	461 kcal/18.8 g/7.1g
8月28日	土	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) プリン	ご飯 ホキ揚げの和風あんかけ ひじきの炒り煮 きのこ竹輪のおろし和え
熱量/タンパク質/脂質		404 kcal/16.2 g/5.9g	560 kcal/17.1 g/12.9g	473 kcal/18.7 g/11.0g

材料入荷の関係で献立が変更される場合がございます。あしからずご了承下さいませ。