

日付	朝	昼	夕
8月8日 日	ご飯 大豆と昆布の煮物 春菊の和え物 みそ汁(水菜・油揚げ)	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) プリン	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	394 kcal/12.5 g/4.5g	453 kcal/19.9 g/8.2g	486 kcal/17.2 g/10.5g
8月9日 月	ご飯 玉子焼き 胡瓜の浅漬けゆず風味 みそ汁(竹輪・高野豆腐)	ご飯 タンドリーチキン 白菜とゆかりの和え物 みそ汁(豆腐・菜の花) フルーツカクテル	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	403 kcal/12.0 g/6.7g	454 kcal/17.7 g/8.2g	561 kcal/22.3 g/17.5g
8月10日 火	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 ポーククリームシチュー 厚揚げの甘辛煮 キャベツとさつま揚げの胡麻和え 夏みかん	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	473 kcal/10.4 g/8.1g	531 kcal/21.1 g/11.3g	449 kcal/18.2 g/8.7g
8月11日 水	ご飯 豚肉と大根の煮つけ ほうれん草おかか和え 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) バナナ	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	693 kcal/18.0 g/24.1g	542 kcal/13.3 g/16.6g
8月12日 木	ご飯 豆腐揚げの山菜あん キャベツと揚げの胡麻和え みそ汁(かまぼこ・いんげん)	ご飯 ホキ揚げの和風あんかけ きのこ竹輪のおろし和え 中華スープ(なると・卵) ぶどう	ご飯 ハムカツとミートソースパスタ ごぼうしぐれ煮 もやしの甘酢和え
熱量/タンパク質/脂質	427 kcal/11.6 g/8.6g	493 kcal/17.9 g/7.9g	587 kcal/18.2 g/20.7g
8月13日 金	ご飯 さごしの漬け焼き 揚げ茄子の甘辛煮 みそ汁(南瓜・人参)	ご飯 チーズハンバーグのデミソース カリフラワーサラダ コンソメスープ(白菜・じゃが芋) 水ようかん	ご飯 揚出し豆腐と大根のかにあんかけ キャベツと卵の炒め物 青菜としめじの白和え
熱量/タンパク質/脂質	460 kcal/14.3 g/10.7g	529 kcal/14.9 g/12.2g	516 kcal/15.1 g/17.7g
8月14日 土	ご飯 肉団子の中華あん とろろ芋 みそ汁(法菜・卵)	ご飯 ソーストンカツ ブロッコリーおかか和え みそ汁(水菜・大根) もも	ご飯 鮭漬け焼きおろしあんかけ ハムのナポリタン 白菜の磯風味和え
熱量/タンパク質/脂質	419 kcal/12.1 g/5.2g	521 kcal/16.8 g/12.1g	447 kcal/19.1 g/5.5g

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