

日付	朝	昼	夕
8月1日 日	ご飯 ウイナー入り野菜炒め 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) バナナ	ご飯 肉団子と野菜のクリ <sup>煮</sup> 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	370 kcal/9.5 g/4.7g	522 kcal/19.0 g/4.0g	468 kcal/15.4 g/7.8g
8月2日 月	ご飯 ひじきと大豆の煮物 白菜のなめたけ和え みそ汁(キャベツ・ベーコン)	菜めし 鶏と卵の親子煮 キャベツと竹輪のゆかり和え みそ汁(豆腐・大根葉) ぶどう	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	420 kcal/12.0 g/7.0g	505 kcal/19.4 g/10.5g	491 kcal/16.3 g/13.2g
8月3日 火	ご飯 牛肉と大根の煮物 ツナとキャベツの和え物 みそ汁(玉ねぎ・コーン)	ご飯 アジの南蛮漬け 白菜と中華くらげの和え物 みそ汁(水菜・油揚げ) 水ようかん	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	397 kcal/10.0 g/6.4g	526 kcal/19.0 g/10.4g	496 kcal/17.8 g/13.6g
8月4日 水	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) もも	ご飯 カボチャ挽肉フライとお好み焼き 白菜と豚肉の旨煮 青菜と大根の和え物
熱量/タンパク質/脂質	413 kcal/8.0 g/7.6g	446 kcal/16.9 g/6.9g	550 kcal/13.8 g/14.6g
8月5日 木	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(カニカマ・錦糸卵) ほうれん草もやし胡麻和え みそ汁(大根・葉) フルーチェ	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	378 kcal/9.0 g/2.1g	442 kcal/13.7 g/5.8g	588 kcal/16.2 g/17.7g
8月6日 金	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)	ご飯 おろし醤油トンカツ ブロッコリーおかか和え 中華スープ(豆腐・白菜) オレンジゼリー	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	404 kcal/12.5 g/6.4g	517 kcal/17.4 g/11.9g	427 kcal/18.4 g/2.9g
8月7日 土	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) パイナップル	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	429 kcal/15.6 g/6.1g	481 kcal/18.1 g/6.7g	524 kcal/17.3 g/16.0g

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。