

日付		朝	昼	夕
8月29日	日	ご飯 白菜と豚肉の中華炒め いんげんの胡麻和え みそ汁(青菜・豆腐)	ご飯 赤魚の煮付けとごぼ天煮 カリフラワーとブロッコリーのサラダ みそ汁(玉葱・菜の花) フルーツカクテル	ご飯 ソーストンカツ 青梗菜とちくわの煮浸し 春雨の中華和え
熱量/タンパク質/脂質		381 kcal/11.2 g/4.6g	457 kcal/20.2 g/5.0g	502 kcal/15.6 g/12.7g
8月30日	月	ご飯 大豆のトマト煮こみ もやしとザーサイの中華和え みそ汁(わかめ・玉ねぎ)	ご飯 鶏のすきやき風煮 大根と水菜のお浸し 中華スープ(なると・卵) 夏みかん	ご飯 エビフライタルタルソースかけ ぜんまいと油揚げの炒め煮 青菜とコーンの辛子和え
熱量/タンパク質/脂質		406 kcal/12.4 g/5.8g	475 kcal/17.1 g/9.4g	544 kcal/14.7 g/15.8g
8月31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(白菜・蒲鉾)	ご飯 ポークカレー 刻み昆布の煮物 ほうれん草もやし胡麻和え バナナ	ご飯 さばの味噌煮込み ポテトマカロニのクリーム煮 ブロッコリーの胡麻和え
熱量/タンパク質/脂質		390 kcal/10.2 g/6.3g	566 kcal/18.8 g/10.0g	475 kcal/19.4 g/10.7g
9月1日	水	ご飯	ご飯	ご飯
熱量/タンパク質/脂質				
9月2日	木	ご飯	ご飯	ご飯
熱量/タンパク質/脂質				
9月3日	金	ご飯	ご飯	ご飯
熱量/タンパク質/脂質				
9月4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。あしからずご了承下さいませ。