

| 日付 | 朝 | 昼 | 夕 |
|-------------|---|---|--|
| 8月15日 日 | ご飯 ぜんまいとちくわの炒め煮 青菜と揚げの白和え みそ汁(じゃが芋・はんぺん) | ご飯 カレーコロッケとエビ焼売 おくらとカニカマの和え物 すまし汁(椎茸・わかめ) フルーチェ | ご飯 赤魚の煮付けとごぼ天煮 筑前煮 南瓜サラダ |
| 熱量/タンパク質/脂質 | 398 kcal/10.0 g/4.4g | 558 kcal/11.6 g/11.1g | 502 kcal/20.3 g/11.6g |
| 8月16日 月 | ご飯 ツナ入り野菜炒め ほうれん草と錦糸卵の和え物 みそ汁(里芋・蒲鉾) | ご飯 牛肉とじゃが芋の炊き合わせ いんげんの胡麻和え みそ汁(白菜・高野豆腐) オレンジゼリー | ご飯 海老とアジのフライ 大根と椎茸の煮物 もやしの中華和え |
| 熱量/タンパク質/脂質 | 393 kcal/10.9 g/4.8g | 537 kcal/17.2 g/15.4g | 482 kcal/13.7 g/12.8g |
| 8月17日 火 | ご飯 さつま芋のかにあんかけ コールスローサラダ みそ汁(玉ねぎ・油揚げ) | ご飯 焼き鳥と野菜炒め 春菊の和え物 すまし汁(なめこ・大根) パイナップル | ご飯 いわしのハンバーグきのこあん 豚じゃがカレー風 白菜のおかか和え |
| 熱量/タンパク質/脂質 | 466 kcal/8.7 g/8.7g | 486 kcal/18.0 g/9.1g | 487 kcal/16.8 g/11.0g |
| 8月18日 水 | ご飯 炊き合わせ(カレーボール・里芋) もやしとザーサイの中華和え みそ汁(法菜・豆腐) | 鶏ごぼうご飯 かに玉と肉団子の中華あん ブロッコリーの胡麻和え みそ汁(玉ねぎ・椎茸) プリン | ご飯 アジの南蛮漬け 南瓜の煮物 キャベツと竹輪のごまサラダ |
| 熱量/タンパク質/脂質 | 382 kcal/11.1 g/3.4g | 528 kcal/22.9 g/9.2g | 518 kcal/17.6 g/12.1g |
| 8月19日 木 | ご飯 ソーセージとキャベツの炒め物 オクラの梅和え みそ汁(油揚げ・里芋) | ご飯 メバルの煮付け ポテトサラダ みそ汁(なめこ・わかめ) フルーツカクテル | ご飯 鶏と卵の親子煮 揚げ茄子の味噌炒め 小松菜のナムル |
| 熱量/タンパク質/脂質 | 391 kcal/8.9 g/4.7g | 495 kcal/17.2 g/8.4g | 479 kcal/16.9 g/13.7g |
| 8月20日 金 | ご飯 厚揚げの甘辛煮 ほうれん草おかか和え みそ汁(玉葱・さつま揚げ) | ご飯 酢鶏 キャベツと竹輪の胡麻和え みそ汁(水菜・もやし) 夏みかん | ご飯 さばのゆず醤油焼き ひじきの卵の花 大根サラダ |
| 熱量/タンパク質/脂質 | 392 kcal/11.4 g/4.5g | 514 kcal/15.5 g/13.1g | 496 kcal/17.5 g/15.1g |
| 8月21日 土 | ご飯 ふんわりオムレツ 玉ねぎとツナのおかか和え みそ汁(菜の花・豆腐) | ご飯 豆腐ハンバーグのトマトソース 青菜としめじコーンの和え物 みそ汁(白菜・玉子麩) バナナ | ご飯 トンカツの卵とじ 切干大根の煮物 白菜の磯和え |
| 熱量/タンパク質/脂質 | 408 kcal/12.2 g/5.8g | 556 kcal/14.0 g/9.6g | 536 kcal/17.8 g/13.9g |

材料入荷の関係で献立が変更される場合がございます。あらかじめご了承下さいませ。