

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ston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 ふんわり豆腐のあんかけ 胡瓜の浅漬けゆず風味 みそ汁(はんぺん・青梗菜)	ご飯 ホキムニエルミートソースかけ 青菜としめじの白和え みそ汁(南瓜・いんげん) ぶどう	ご飯 チキン南蛮風 炊き合わせ(絹揚げ・じゃが芋) 白菜と油揚げのゆかり和え
熱量/タンパク質/脂質	385 kcal/9.6 g/5.2g	490 kcal/21.2 g/7.0g	615 kcal/17.7 g/25.0g
9月2日 木	ご飯 ふんわりオムレツ キャベツとカニカマお浸し みそ汁(豆腐・法菜)	ご飯 漁火アジフライとカニクリームコロッケ 菜の花の和え物 みそ汁(大根・わかめ) 水ようかん	ご飯 ロールキャベツの豆乳スープ煮こみと海老焼売 さつま揚げの金平 ポテトサラダ
熱量/タンパク質/脂質	396 kcal/11.4 g/5.6g	482 kcal/12.8 g/9.2g	515 kcal/13.5 g/14.4g
9月3日 金	ご飯 いか団子と大根の炊き合わせ 大豆サラダ みそ汁(なめこ・白菜)	ご飯 ツナと豆腐の卵焼きと海鮮団子フライ 青菜とちくわの和え物 コンソメスープ(玉ねぎ・ベーコン) もも	ご飯 焼き鳥と野菜炒め 厚揚げの甘辛煮 もやしとハムの中華和え
熱量/タンパク質/脂質	451 kcal/13.1 g/9.9g	574 kcal/17.9 g/18.0g	509 kcal/20.4 g/13.1g
9月4日 土	ご飯 ツナと大根の煮物 ささみと人参のサラダ みそ汁(油揚げ・じゃが芋)	ご飯 肉団子と野菜のクリーム煮 おくらとカニカマの和え物 みそ汁(玉葱・さつま揚げ) フルーチェ	ご飯 ホキの南蛮漬けとオムレツ 揚げ茄子の甘辛煮 小松菜と薄揚げの和え物
熱量/タンパク質/脂質	413 kcal/9.9 g/5.7g	498 kcal/15.7 g/7.5g	554 kcal/19.7 g/17.6g

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。