

日付		朝	昼	夕
8月27日	日	ご飯 スクランブルエッグ キャベツとカニカマの生姜醤油和え みそ汁（じゃが芋・小松菜）	ご飯 絹揚げと南瓜の鶏そぼろかけ ささみと人参のサラダ みそ汁（わかめ・玉ねぎ） パイナップル	ご飯 タラの青じそ焼き 揚げ茄子の甘辛煮 里芋の和風サラダ
熱量/タンパク質/脂質		404 kcal/12.3 g/6.4g	486 kcal/17.1 g/7.8g	510 kcal/18.9 g/14.5g
8月28日	月	ご飯 魚肉ソーセージ入り野菜洋風煮 切干し大根とささみの和え物 みそ汁（白菜・竹輪）	ご飯 カレーの磯辺天 ほうれん草白和え みそ汁（なめこ・大根） プリン	ご飯 照焼き豆腐ハンバーグ ツナじゃが煮 大豆と枝豆のサラダ
熱量/タンパク質/脂質		395 kcal/10.6 g/3.0g	479 kcal/20.6 g/11.4g	549 kcal/17.8 g/17.0g
8月29日	火	ご飯 大根とベーコンの洋風煮 玉ねぎとツナのおかか和え みそ汁（カリフラワー・人参）	ご飯 エビフライとオムレツ うまい菜とささみの中華和え みそ汁（からし菜・大根） フルーツカクテル	ご飯 ホキのレモンペッパー焼き 豆腐の卵とじ ポテトサラダ
熱量/タンパク質/脂質		405 kcal/10.2 g/7.5g	495 kcal/15.5 g/11.1g	570 kcal/21.5 g/17.5g
8月30日	水	ご飯 白菜と豚肉の中華炒め いんげんの胡麻和え みそ汁（うまい菜・豆腐）	ご飯 赤魚の煮付けと白はんぺん煮 キャベツのおかか和え コンソメスープ（ブロ・ソーセージ） 夏みかん	ご飯 酢鶏 青梗菜とちくわの煮浸し 大根のサラダ
熱量/タンパク質/脂質		372 kcal/10.6 g/4.2g	407 kcal/17.8 g/3.8g	541 kcal/17.8 g/17.7g
8月31日	木	ご飯 大豆とツナの炒り煮 もやしとザーサイの中華和え みそ汁（玉葱・菜の花）	ご飯 ポーククリームシチュー 牛肉と大根の煮物 カリフラワーとブロッコリーのサラダ バナナ	ご飯 アジの揚げ煮 かにカマ入り炒り卵 うまい菜とコーンの辛子和え
熱量/タンパク質/脂質		409 kcal/13.0 g/5.9g	592 kcal/19.0 g/10.8g	511 kcal/23.4 g/12.9g
9月1日	金	ご飯 揚げ茄子の味噌炒め ツナとキャベツの和え物 みそ汁（白菜・蒲鉾）	ご飯 さば焼きとカレーボール ほうれん草もやし胡麻和え みそ汁（なめこ・豆腐） ぶどう	ご飯 チキンステーキトマト煮込み ポテトマカロニのクリーム煮 春雨のサラダ
熱量/タンパク質/脂質		413 kcal/9.3 g/8.1g	514 kcal/21.5 g/10.6g	510 kcal/20.0 g/11.6g
9月2日	土	ご飯 ふんわり豆腐のあんかけ なめたけおろし みそ汁（サツマイモ・青梗菜）	ご飯 鶏の揚煮と玉ねぎピーマン甘煮 切干し大根とさつま揚げの和え物 みそ汁（南瓜・いんげん） 水ようかん	ご飯 ぶりと大根の煮つけ 白菜と豚肉の旨煮 玉ねぎとツナのおかか和え
熱量/タンパク質/脂質		403 kcal/9.5 g/5.2g	541 kcal/16.5 g/13.7g	484 kcal/21.2 g/12.3g

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