

8月週間献立表

	8月17日 (日)	8月18日 (月)	8月19日 (火)	8月20日 (水)	8月21日 (木)	8月22日 (金)	8月23日 (土)
朝食	御飯・味噌汁 いわしの梅煮 ウインナーソテー 冷奴 練り物・牛乳 エネルギー： 447kcal	御飯・味噌汁 アジの塩焼き ゆばひろうす煮 白菜のお浸し 漬物・牛乳 エネルギー： 520kcal	御飯・味噌汁 菜の花アサリ炒め 納豆 ブロッコリーのサラダ 佃煮・牛乳 エネルギー： 549kcal	御飯・味噌汁 麩の卵とじ ミートボール 松前漬け のり佃煮・牛乳 エネルギー： 507kcal	御飯・味噌汁 五目豆腐 厚焼き卵 大根甘酢和え 漬物・牛乳 エネルギー： 527kcal	御飯・味噌汁 赤魚の塩焼き 花型豆腐煮 ほうれん草お浸し 金時煮豆・牛乳 452kcal	御飯・味噌汁 ホッケの塩焼き 五目大豆煮 白菜の香りและ ふりかけ・牛乳 エネルギー： 432kcal
	レーズンパン いわしの梅煮 プレーンオムレツ ウインナーソテー、冷奴 南瓜スープ・牛乳	クロワッサン リンゴジャム アジのバター焼き ゆばひろうす煮・白菜のお浸し コーンスープ・牛乳	クルミパン イチゴジャム スクランブルエッグ ブロッコリーのサラダ・佃煮 ココア・牛乳	食パン ブルーベリージャム 麩の卵とじ ミートボール・マカロニサラダ 南瓜スープ・牛乳	バターロール リンゴジャム 五目豆腐 厚焼き卵・大根甘酢和え コーンスープ・牛乳	レーズンパン 赤魚のバター焼き 花型豆腐煮 ほうれん草お浸し・金時煮豆 ココア・牛乳	クロワッサン イチゴジャム ホッケのバター焼き 五目大豆煮・はくさいの香りและ 南瓜スープ・牛乳
昼食	バターロール コンソメスープ ロールキャベツトマト煮 ほうれん草ガーリッタ炒め コーンサラダ 果物 エネルギー： 526kcal	和風スパゲティ コンソメスープ 温野菜サラダ ゼリー	御飯 回鍋肉 えびしゅうまい ナムル 果物 中華スープ エネルギー： 544kcal	御飯 豚の生姜炒め 南瓜の煮物 いんげん胡麻和え 果物 味噌汁 エネルギー： 539kcal	桜エビと筍の炊き込み御飯 鮭の柚子胡椒焼き がんも含め煮 キャベツ味噌マヨ和え 果物 味噌汁 エネルギー： 499kcal	御飯 鯖の塩焼き 揚げ茄子柚子味噌かけ チンゲン菜胡麻和え 果物 すまし汁 エネルギー： 514kcal	御飯 チキンカツ 大根の田舎煮 菜の花えのき和え 果物 味噌汁 エネルギー： 514kcal
	御飯 豚バラ大根 カリフラワーカレー炒め キャベツ香り和え 漬物・味噌汁 エネルギー： 523kcal	御飯 鶏肉和風ステーキ ほうれん草と卵のソテー さつま芋サラダ 漬物・味噌汁 エネルギー： 518kcal	御飯 鱈のソテーきのこソース かぶの煮物 胡瓜の梅和え 漬物・味噌汁 エネルギー： 412kcal	御飯 鱈の梅煮 じゃが芋のそぼろ炒め トコロテン 漬物・味噌汁 エネルギー： 539kcal	御飯 豚肉葱味噌炒め こんにゃくの炒め煮 白菜生姜和え 漬物・味噌汁 エネルギー： 548kcal	御飯 豚のジンギスカン炒め ブロッコリーの卵炒め 長芋とオクラの梅ポン酢和え 漬物・味噌汁 エネルギー： 516kcal	御飯 鱈のホイル焼き 金平ごぼう ネギ酢味噌和え 漬物・すまし汁 エネルギー： 574kcal
日計	エネルギー： 1496kcal 蛋白 63.8g 塩分 8.9g	エネルギー： 1573kcal 蛋白 65.1g 塩分 8.9g	エネルギー 1505kcal 蛋白 68.2g 塩分 9.g	エネルギー： 1585kcal 蛋白 61.8g 塩分 9.2g	エネルギー： 1574kcal 蛋白 67.3g 塩分 8.9g	エネルギー： 1482kcal 蛋白 60.5g 塩分 8.8g	エネルギー： 1520kcal 蛋白 65.7g 塩分 8.9g

※パン食のカロリーは、御飯食と同様の値になるよう設定しています。掲載しませんのでご了承ください。