

8月週間献立表

	8月24日 (日)	8月25日 (月)	8月26日 (火)	8月27日 (水)	8月28日 (木)	8月29日 (金)	8月30日 (土)
朝食	御飯・味噌汁 ほうれん草のソテー 卵ロール アスパラサラダ 味付けのり・牛乳 エネルギー： 447kcal	御飯・味噌汁 目玉焼き 卵の花 かぶの蟹あんかけ 漬物・牛乳 エネルギー： 520kcal	御飯・味噌汁 鱈の塩焼き ツナサラダ ウインナー 漬物・牛乳 エネルギー： 549kcal	御飯・味噌汁 肉団子と白菜のスープ煮 ハムの野菜炒め 卵サラダ 漬物・牛乳 エネルギー： 507kcal	御飯・味噌汁 納豆 野菜つみれ煮 カリフラワーサラダ 漬物・牛乳 エネルギー： 527kcal	御飯・味噌汁 いわしの梅煮 はんぺんのバター焼き キャベツとハムサラダ 佃煮・牛乳 エネルギー： 452kcal	御飯・味噌汁 京風卵焼き 小松菜生姜和え イカの塩辛 漬物・牛乳 エネルギー： 432kcal
	クルミパン ブルーベリージャム アスパラサラダ 味付けのり コーンスープ・牛乳	食パン イチゴジャム 目玉焼き・卵の花 かぶの蟹あんかけ ココア・牛乳	バターロール リンゴジャム 鱈のバター焼き ツナサラダ・ウインナー 南瓜スープ・牛乳	レーズンパン 肉団子と白菜のスープ煮 ハムの野菜炒め 卵サラダ コーンスープ・牛乳	クロワッサン ブルーベリージャム マカロニサラダ 厚焼き卵・大根甘酢和え ココア・牛乳	クルミパン イチゴジャム はんぺんバター焼き キャベツとハムサラダ・佃煮 南瓜スープ・牛乳	食パン ブルーベリージャム 小松菜生姜和え イカの塩辛 コーンスープ・牛乳
昼食	御飯 五目つくね きのこ炒めもの 胡瓜のさっぱり和え 果物 味噌汁 エネルギー： 526kcal	御飯 鰯の香味焼き 巾着煮 しらす大根おろし 果物 味噌汁 エネルギー： 535kcal	チキンカレー ミモザサラダ フルーツヨーグルト コンソメスープ エネルギー： 544kcal	御飯 赤魚粕漬け焼き ひじきの炒り煮 胡瓜酢 果物 味噌汁 エネルギー： 539kcal	御飯 鶏のゴマ醤油焼き コロッケ チンゲン菜の生姜和え 果物 味噌汁 エネルギー： 499kcal	味噌ラーメン しゅうまい カリフラワーかに風味和え プリン エネルギー： 514kcal	御飯 鮭の漬け焼き がんもと落の煮物 マカロニサラダ 果物 味噌汁 エネルギー： 514kcal
	御飯 ブリの煮つけ もやしと卵の炒め物 キャベツのお浸し 漬物・味噌汁 エネルギー： 523kcal	御飯 厚揚げと茄子のオイスターソース炒め 大学芋 たたき胡瓜 漬物・中華スープ エネルギー： 518kcal	御飯 鱈の和風ムニエル 炒り豆腐 蕪の浅漬け 金時煮豆・味噌汁 エネルギー： 412kcal	御飯 鶏肉のオーロラソースかけ 人参シリシリ ブロッコリー胡麻和え 漬物・味噌汁 エネルギー： 539kcal	御飯 ホッケの味噌煮 蓮根のバター炒め 胡瓜なます 漬物・すまし汁 エネルギー： 548kcal	御飯 鱈の南蛮漬け 京がんもの煮物 ほうれん草のお浸し 漬物・味噌汁 エネルギー： 516kcal	御飯 ポークソテー さつま芋甘煮 白菜と竹輪の和え物 漬物・味噌汁 エネルギー： 574kcal
	エネルギー： 1496kcal	エネルギー： 1573kcal	エネルギー 1505kcal	エネルギー： 1585kcal	エネルギー： 1574kcal	エネルギー： 1482kcal	エネルギー： 1520kcal
	蛋白 63.8g 塩分 8.9g	蛋白 65.1g 塩分 8.9g	蛋白 68.2g 塩分 9.g	蛋白 61.8g 塩分 9.2g	蛋白 67.3g 塩分 8.9g	蛋白 60.5g 塩分 8.8g	蛋白 65.7g 塩分 8.9g
	日計						

※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。