

8月週間献立表

	8月4日(日)	8月5日(月)	8月6日(火)	8月7日(水)	8月8日(木)	8月9日(金)	8月10日(土)
朝食	御飯・味噌汁 鰯の塩焼き ミートボール もずく 味付け海苔・牛乳 エネルギー: 510kcal	御飯・味噌汁 海鮮ハンバーグ 青菜のなめ茸和え 切干の炒め煮 漬物・牛乳 エネルギー: 463kcal	御飯・味噌汁 蓮根と竹輪の炒め物 納豆 なめ茸おろし 漬物・牛乳 エネルギー: 516kcal	御飯・味噌汁 鯖の塩焼き 肉団子の照り煮 ブロッコリーのピーナッツ和え 味付け海苔・牛乳 エネルギー: 506kcal	御飯・味噌汁 鯖の塩焼き 落の炒め煮 金時煮豆 漬物・牛乳 エネルギー: 470kcal	御飯・味噌汁 赤魚の塩焼き もやしの味噌マヨ和え 卵の花 ふりかけ・牛乳 エネルギー: 467kcal	御飯・味噌汁 納豆 じゃが芋とピーマンソテー 胡瓜とえのきの和え物 練り物・牛乳 エネルギー: 514kcal
	クルミパン ブルーベリージャム 鰯のバター焼き ミートボール・もずく ココア・牛乳	バターロール イチゴジャム 海鮮ハンバーグ なめ茸和え・切干の炒め煮 南瓜スープ・牛乳	レーズンパン 蓮根と竹輪の炒め物 なめ茸おろし プレーンオムレツ コーンスープ・牛乳	クロワッサン リンゴジャム 鯖のムニエル・肉団子の照り煮 ブロッコリーのピーナッツ和え ココア・牛乳	食パン ブルーベリージャム 鯖のバター焼き 落の炒め煮・卵サラダ 南瓜スープ・牛乳	クルミパン イチゴジャム 赤魚のバター焼き・卵の花 もやしの味噌マヨ和え ココア・牛乳	バターロール リンゴジャム マルオムレツ・じゃが芋のソテー 胡瓜とえのきの和え物 コーンスープ・牛乳
昼食	御飯 豚肉の生姜炒め 金平ごぼう 青梗菜の和え物 果物 味噌汁 エネルギー: 579kcal	御飯 鱈のピカタ 春雨ソテー さつま芋のサラダ 果物 コンソメスープ エネルギー: 610kcal	御飯 おろしチキンカツ 茄子の香味炒め ほうれん草の和え物 果物 味噌汁 エネルギー: 583kcal	和風ツナピラフ カラフルサラダ 七夕ゼリー コンソメスープ エネルギー: 473kcal	冷やしラーメン 春巻き インゲンの胡麻和え 果物 エネルギー: 497kcal	バターロール 鱈のムニエル ミニポトフ ブロッコリーサラダ 果物 コーンポタージュ エネルギー: 587kcal	御飯 赤魚の照り焼き ビーフン炒め おろし酢和え 果物 味噌汁 エネルギー: 445kcal
	御飯 鰹の南蛮漬け キャベツときくらげの炒め物 ナムル 漬物・味噌汁 エネルギー: 509kcal	チキンカレー 海藻サラダ フルーツヨーグルト コンソメスープ エネルギー: 483kcal	御飯 鱈の治部煮 白滝のピリ辛炒め ねぎの酢味噌和え 漬物・味噌汁 エネルギー: 511kcal	御飯 肉じゃが 帆立風味フライ 大根サラダ 漬物・味噌汁 エネルギー: 523kcal	御飯 鯖の生姜漬け焼き 大根のツナ炒め ほうれん草の白和え 漬物・味噌汁 エネルギー: 578kcal	御飯 おでん コロケ 春菊としめじの和え物 漬物・味噌汁 エネルギー: 549kcal	御飯 トンカツ 茄子の味噌炒め ブロッコリーのおかか和え 漬物・味噌汁 エネルギー: 617kcal
日計	エネルギー: 1598kcal 蛋白 60.8g 塩分 9.9g	エネルギー: 1556kcal 蛋白 56.1g 塩分 9.1g	エネルギー: 1610kcal 蛋白 61.2g 塩分 8.9g	エネルギー: 1502kcal 蛋白 58.2g 塩分 8.9g	エネルギー: 1545kcal 蛋白 61.2g 塩分 9.2g	エネルギー: 1603kcal 蛋白 63.1g 塩分 8.9g	エネルギー: 1576kcal 蛋白 60.2g 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。