

8月週間献立表

	8月10日（日）	8月11日（月）	8月12日（火）	8月13日（水）	8月14日（木）	8月15日（金）	8月16日（土）
朝食	御飯・味噌汁 納豆 鶏じゃが マカロニサラダ 漬物・牛乳 エネルギー： 447kcal	御飯・味噌汁 さわらの塩焼き 青菜炒め カリフラワーのゆかり和え 味付けのり・牛乳 エネルギー： 520kcal	御飯・味噌汁 ホッケの塩焼き 焼きさつま揚げ 小松菜梅おかか和え ふりかけ・牛乳 エネルギー： 549kcal	御飯・味噌汁 スクランブルエッグ チンゲン菜華風炒め 白菜しそ風味和え 梅干・牛乳 エネルギー： 507kcal	御飯・味噌汁 サバの塩焼き 野菜つみれ煮 アスパラゴマダレ 練り物・牛乳 エネルギー： 527kcal	御飯・味噌汁 里井と鶏肉の煮物 卵豆腐 菜の花海苔和え 漬物・牛乳 エネルギー： 452kcal	御飯・味噌汁 鮭の塩焼き 小松菜ツナ炒め 昆布佃煮 金時煮豆・牛乳 エネルギー： 432kcal
	食パン リンゴジャム プレーンオムレツ 鶏じゃが、マカロニサラダ ココア・牛乳	バターロール イチゴジャム さわらのバター焼き 青菜炒め・カリフラワーゆかりマヨ和え 南瓜スープ・牛乳	レーズンパン ホッケの塩焼きのバター焼き 焼きさつま揚げ 小松菜梅おかか和え コーンスープ・牛乳	クロワッサン ブルーベリージャム スクランブルエッグ チンゲン菜華風炒め・白菜しそ風味炒め ココア・牛乳	クルミパン リンゴジャム サバのバター焼き 野菜のつみれ煮・アスパラゴマダレ 南瓜スープ・牛乳	食パン イチゴジャム 里芋と鶏肉の煮物 卵豆腐・菜の花海苔和え コーンスープ・牛乳	バターロール ブルーベリージャム 鮭のバター焼き 小松菜ツナ炒め・卵サラダ ココア・牛乳
昼食	御飯	御飯	焼き豚チャーハン	冷やしラーメン	御飯	御飯	御飯
	ホッケのさらし蒸し	ハンバーグ	中華スープ	焼き餃子	豚野菜炒め	鶏の照り焼き	豚の山椒焼き
	カニクリームコロッケ	ガーリック炒め	エビフライ	胡瓜のさっぱり和え	ひじき炒り煮	チンゲン菜の卵とじ	大根金平
	春菊としめじの和え物	サラダ	中華サラダ	果物	チンゲン菜しらす和え	もやしの塩昆布和え	ネバネバ和え
	果物	果物	杏仁豆腐		果物	果物	果物
	味噌汁 エネルギー： 526kcal	コンソメスープ エネルギー： 535kcal	エネルギー： 544kcal	エネルギー： 539kcal	味噌汁 エネルギー： 499kcal	味噌汁 エネルギー： 514kcal	すまし汁 エネルギー： 514kcal
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	豚肉のガーリック焼き	赤魚の粕漬焼き	タラの味噌バターソース	クリームシュー	肉豆腐	さわらの黄身焼き	アジフライ
	蓮根のハサミ揚げ	エビシューマイ	長芋炒め物	ブロッコリーの洋風炒め	野菜チャンプル	かぶのカニあんかけ	里芋のあんかけ
	白菜と大根の胡麻醤油	もやしのうま塩和え	白菜ポン酢和え	サラダ	大根なます	ほうれん草の白和え	ブロッコリーと卵のサラダ
	漬物・味噌汁	漬物・味噌汁	漬物・味噌汁	コンソメスープ	漬物・味噌汁	漬物・味噌汁	漬物・コンソメスープ
日計	エネルギー： 523kcal	エネルギー： 518kcal	エネルギー： 412kcal	エネルギー： 539kcal	エネルギー： 548kcal	エネルギー： 516kcal	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

※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。