

8月週間献立表

	8月6日(日)	8月7日(月)	8月8日(火)	8月9日(水)	8月10日(木)	8月11日(金)	8月12日(土)
朝食	御飯・味噌汁 スクランブルエッグ さつま揚げと青菜の煮浸し カリフラワーのおかか和え 漬物・牛乳 エネルギー： 494kcal	御飯・味噌汁 鯖の塩焼き 野菜炒め 菜の花のお浸し 漬物・牛乳 エネルギー： 433kcal	御飯・味噌汁 赤魚の塩焼き 卵ロール ゴボウサラダ 漬物・牛乳 エネルギー： 417kcal	御飯・味噌汁 いわしの梅煮 キャベツと厚揚げの炒め煮 昆布巻き ふりかけ・牛乳 エネルギー： 417kcal	御飯・味噌汁 魚肉ソーセージソテー 花型豆腐煮 菜の花の辛子和え 味付け海苔・牛乳 エネルギー： 459kcal	御飯・味噌汁 鯖の塩焼き 卵の花 白菜の胡麻和え 漬物・牛乳 エネルギー： 455kcal	御飯・味噌汁 赤魚の塩焼き 金平ごぼう ミニサラダ 漬物・牛乳 エネルギー： 430kcal
	クロワッサン ブルーベリージャム <small>スクランブルエッグ・カリフラワーのおかか和え</small> さつま揚げと青菜の煮浸し 南瓜スープ・牛乳	食パン リンゴジャム 鯖のバター焼き・野菜炒め 菜の花のドレッシングかけ コーンスープ・牛乳	バターロール イチゴジャム 赤魚のバター焼き 卵ロール・マカロニサラダ ココア・牛乳	クルミパン ブルーベリージャム いわしの梅煮・卵サラダ キャベツと厚揚げの炒め煮 南瓜スープ・牛乳	レーズンパン 魚肉ソーセージソテー 花型豆腐煮 菜の花の辛子和え 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・卵の花 白菜の胡麻和え ココア・牛乳	食パン イチゴジャム 赤魚のバター焼き 金平ごぼう・ミニサラダ 南瓜スープ・牛乳
昼食	御飯	冷やし七夕そうめん	御飯	親子丼	御飯	御飯	御飯
	肉団子の甘酢あんかけ	星のコロッケ	鯖の塩麴焼き	ふろふき大根	鯖の幽庵焼き	鰯の煮つけ	鶏肉のオイスター焼き
	アスパラ炒め	白菜香りと和え	蓮根の挟み揚げ	浅漬け	蕪とツナの煮物	マーボー春雨	ハムもやし炒め
	ほうれん草の胡麻和え	果物	大根の柚子和え	果物	ポテトサラダ	ほうれん草の菜種和え	ブロッコリーの胡麻和え
	果物		果物	味噌汁	果物	果物	果物
味噌汁 エネルギー： 581kcal	エネルギー： 474kcal	味噌汁 エネルギー： 543kcal	味噌汁 エネルギー： 543kcal	味噌汁 エネルギー： 547kcal	味噌汁 エネルギー： 496kcal	味噌汁 エネルギー： 514kcal	
夕食	御飯	御飯	御飯	ゆかり御飯	御飯	御飯	御飯
	鯖の味噌煮	鶏肉の漬け焼き	豚肉の和風マスタード炒め	ほっけの塩焼き	八宝菜	豚肉のにんにく醤油炒め	ほっけのみりん焼き
	人参シリシリ	ひじきの炒り煮	長芋の炒め煮	蓮根の金平	焼き餃子	ジャーマンポテト	筑前煮
	キャベツの和風和え	キャベツのポン酢和え	茄子のお浸し	南瓜サラダ	浅漬け	もやしの辛子和え	いんげんのおかか和え
	漬物・すまし汁	漬物・すまし汁	漬物・味噌汁	漬物・味噌汁	金時煮豆・味噌汁	漬物・コンソメスープ	漬物・味噌汁
エネルギー： 478kcal	エネルギー： 535kcal	エネルギー： 534kcal	エネルギー： 534kcal	エネルギー： 541kcal	エネルギー： 579kcal	エネルギー： 531kcal	
エネルギー： 1553kcal	エネルギー： 1442kcal	エネルギー： 1494kcal	エネルギー： 1494kcal	エネルギー： 1547kcal	エネルギー： 1530kcal	エネルギー： 1475kcal	
日計	蛋白 59.3g 塩分 8.6g	蛋白 58.7g 塩分 8.9g	蛋白 65.2g 塩分 8.5g	蛋白 61.2g 塩分 8.4g	蛋白 61.7g 塩分 8.6g	蛋白 60.2g 塩分 8.7g	蛋白 64.4g 塩分 8.8g

※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。