

8月週間献立表

	8月13日(日)	8月14日(月)	8月15日(火)	8月16日(水)	8月17日(木)	8月18日(金)	8月19日(土)
朝食	御飯・味噌汁 笹かまぼこ ひじきの炒り煮 ほうれん草のお浸し 漬物・牛乳 エネルギー： 467kcal	御飯・味噌汁 鯖の塩焼き 切干の炒め煮 菜の花の和風和え 漬物・牛乳 エネルギー： 383kcal	御飯・味噌汁 目玉焼き 野菜炒め キャベツの柚子胡椒和え ふりかけ・牛乳 エネルギー： 462kcal	御飯・味噌汁 ぶりの塩焼き 厚焼き玉子 ゴボウサラダ 漬物・牛乳 エネルギー： 440kcal	御飯・味噌汁 プレーンオムレツ 小松菜のおかか和え ウインナー 梅干し・牛乳 エネルギー： 496kcal	御飯・味噌汁 海鮮ハンバーグ 青梗菜の華風炒め 白菜のお浸し 金時煮豆・牛乳 エネルギー： 446kcal	御飯・味噌汁 卵とじ 納豆 マカロニサラダ 漬物・牛乳 エネルギー： 520kcal
	バターロール ブルーベリージャム 笹かまぼこ・ひじきの炒り煮 ほうれん草の和風和え コーンスープ・牛乳	クルミパン リンゴジャム 鯖のムニエル・切干の炒め煮 菜の花の和風和え ココア・牛乳	レーズンパン 目玉焼き 野菜炒め キャベツの柚子胡椒和え 南瓜スープ・牛乳	クロワッサン イチゴジャム ぶりのバター焼き 厚焼き玉子・マカロニサラダ コーンスープ・牛乳	食パン ブルーベリージャム プレーンオムレツ・ウインナー 小松菜のおかか和え ココア・牛乳	バターロール リンゴジャム 海鮮ハンバーグ・華風炒め 白菜のドレッシングかけ 南瓜スープ・牛乳	クルミパン イチゴジャム 卵とじ・豆腐バーグ マカロニサラダ コーンスープ・牛乳
昼食	御飯	パン	御飯	御飯	冷やしとろろそば	中華おこわ	御飯
	鯖の竜田揚げ	煮込みハンバーグ	鶏の山椒焼き	豚肉の葱塩炒め	さつま芋のバター煮	赤魚の塩焼き	鰯のから揚げ
	菜の花のアサリ炒め	ガーリック炒め	大根のあんかけ煮	根菜の炒り煮	なめ茸胡瓜	南瓜のそぼろあん	蕪と卵のソテー
	キャベツのポン酢和え	サラダ	キャベツの味噌マヨ和え	もやしの和え物	果物	ブロッコリーの和え物	もやしの醤油和え
	果物	果物	果物	果物	果物	果物	果物
すまし汁 エネルギー： 506kcal	コンソメスープ エネルギー： 579kcal	すまし汁 エネルギー： 461kcal	味噌汁 エネルギー： 553kcal	味噌汁 エネルギー： 519kcal	味噌汁 エネルギー： 512kcal	味噌汁 エネルギー： 570kcal	
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	鮭枝豆御飯
	鶏の塩レモン焼き	酢豚	赤魚の味噌マヨ焼き	鮭の香味焼き	鶏肉の塩麴焼き	鶏肉のカレー焼き	豚肉とアスパラのソテー
	じゃが芋とコーンのコンソメ煮	豆腐のオイスターソース炒め	大豆の煮物	切り昆布と竹輪の煮物	卵の花	ビーフン炒め	茄子の炒め煮
	オニオンサラダ	大根サラダ	白菜のお浸し	豆腐サラダ	ほうれん草のわさび和え	胡瓜の梅和え	胡瓜のさっぱり和え
	漬物・味噌汁	漬物・味噌汁	漬物・すまし汁	漬物・味噌汁	漬物・味噌汁	漬物・味噌汁	味噌汁
エネルギー： 532kcal	エネルギー： 649kcal	エネルギー： 549kcal	エネルギー： 429kcal	エネルギー： 519kcal	エネルギー： 454kcal	エネルギー： 528kcal	
日計	エネルギー： 1505kcal	エネルギー： 1611kcal	エネルギー： 1472kcal	エネルギー： 1422kcal	エネルギー： 1534kcal	エネルギー： 1412kcal	エネルギー： 1618kcal
	蛋白 60.7g 塩分 9.g	蛋白 63.6g 塩分 8.8g	蛋白 64.4g 塩分 8.8g	蛋白 61.8g 塩分 9.1g	蛋白 64.2g 塩分 9.6g	蛋白 65.1g 塩分 8.9g	蛋白 62.5g 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。