

# 8月週間献立表

	8月20日 (日)	8月21日 (月)	8月22日 (火)	8月23日 (水)	8月24日 (木)	8月25日 (金)	8月26日 (土)
朝食	御飯・味噌汁 いわしのみぞれ煮 大豆ボール煮 ブロッコリーのマヨかけ 松前漬け・牛乳 エネルギー： 511kcal	御飯・味噌汁 鰯の塩焼き 煮奴 ゴボウサラダ 漬物・牛乳 エネルギー： 443kcal	御飯・味噌汁 ロールキャベツ煮 卵の花 ほうれん草のお浸し 漬物・牛乳 エネルギー： 457kcal	御飯・味噌汁 厚焼き玉子 ツナじゃが 塩辛 漬物・牛乳 エネルギー： 480kcal	御飯・味噌汁 鯖の塩焼き 菜の花のアサリ炒め 白菜のお浸し 味付け海苔・牛乳 エネルギー： 427kcal	御飯・味噌汁 葱入り卵焼き 酢味噌和え ウインナー 海苔佃煮・牛乳 エネルギー： 532kcal	御飯・味噌汁 赤魚の塩焼き ひじきの炒り煮 アスパラサラダ ふりかけ・牛乳 エネルギー： 466kcal
	レーズンパン いわしのみぞれ煮 大豆ボール煮 ブロッコリーのマヨかけ ココア・牛乳	クロワッサン ブルーベリージャム 鰯のバター焼き・煮奴 マカロニサラダ 南瓜スープ・牛乳	食パン リンゴジャム ロールキャベツ煮・卵の花 ほうれん草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 厚焼き玉子・ツナじゃが 魚肉ソーセージのソテー ココア・牛乳	クルミパン ブルーベリージャム 鯖のバター焼き・白菜のお浸し 菜の花のアサリ炒め 南瓜スープ・牛乳	レーズンパン 葱入り卵焼き 酢味噌和え ウインナー コーンスープ・牛乳	クロワッサン リンゴジャム 赤魚のバター焼き ひじきの炒り煮・アスパラサラダ ココア・牛乳
昼食	御飯	御飯	御飯	ポークカレー	御飯	冷やしきつねうどん	御飯
食	かに玉 蕎麦とこんにゃくの煮物 小松菜の生姜和え 果物 中華スープ エネルギー： 526kcal	鮭の西京漬け焼き 炊き合わせ 青梗菜のしらす和え 果物 すまし汁 エネルギー： 446kcal	ホキの竜田焼き 京合わせ煮 青梗菜の胡麻和え 果物 すまし汁 エネルギー： 543kcal	イタリアンサラダ フルーチェ コンソメスープ エネルギー： 480kcal	鶏肉のおろしソースかけ 揚げ茄子の柚子味噌かけ ほうれん草のえのき和え 果物 味噌汁 エネルギー： 543kcal	さつま芋の天ぷら 浅漬け 果物 エネルギー： 496kcal	ほっけの塩焼き 射込み豆腐 青梗菜の中華和え 果物 味噌汁 エネルギー： 521kcal
夕食	御飯 鶏肉の柚子胡椒焼き 切干の炒め煮 いんげんのピーナッツ和え 漬物・味噌汁 エネルギー： 522kcal	御飯 豚肉と野菜のオイマヨ炒め 揚げ出し豆腐 白菜の甘酢和え 漬物・味噌汁 エネルギー： 580kcal	御飯 麻婆豆腐 焼き餃子 白菜のサラダ 漬物・中華スープ エネルギー： 493kcal	御飯 ぶり大根 蕎麦の炒め煮 コールスローサラダ 漬物・味噌汁 エネルギー： 498kcal	御飯 ホッケフライ がんもの炊き合わせ もやし中華和え 漬物・味噌汁 エネルギー： 520kcal	悠々御膳 ・とうもろこし御飯 ・すまし汁 ・手作りヒレカツ ・エビチリ ・棒棒鶏サラダ ・果物 エネルギー： 513kcal	御飯 豚肉の塩麴炒め ぜんまいの炒め煮 ブロッコリーサラダ 漬物・味噌汁 エネルギー： 551kcal
日計	エネルギー： 1559kcal 蛋白 60.1g 塩分 8.7g	エネルギー： 1469kcal 蛋白 61.3g 塩分 8.8g	エネルギー： 1493kcal 蛋白 57.9g 塩分 8.8g	エネルギー： 1458kcal 蛋白 56.3g 塩分 9.0g	エネルギー： 1490kcal 蛋白 63.1g 塩分 8.6g	エネルギー： 1541kcal 蛋白 55.5g 塩分 9.5g	エネルギー： 1538kcal 蛋白 61.2g 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。