

8月週間献立表

	8月27日 (日)	8月28日 (月)	8月29日 (火)	8月30日 (水)	8月31日 (木)	9月1日 (金)	9月2日 (土)
朝食	御飯・味噌汁 鯖の塩焼き オクラなめこ和え 納豆 漬物・牛乳 エネルギー: 480kcal	御飯・味噌汁 鮭の塩焼き キャベツの卵とじ 松前漬け 漬物・牛乳 エネルギー: 500kcal	御飯・味噌汁 鰯の塩焼き ミートボール もずく酢 味付け海苔・牛乳 エネルギー: 511kcal	御飯・味噌汁 鯖の塩焼き 大根とこんにゃく煮 卵ロール のり佃煮・牛乳 エネルギー: 506kcal	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: 454kcal	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 いわしのみぞれ煮 菜の花の煮浸し 厚焼き玉子 金時煮豆・牛乳 エネルギー: 527kcal
昼食	食パン イチゴジャム 鯖のムニエル・ウインナー オクラなめこ和え 南瓜スープ・牛乳 エネルギー: 582kcal	バターロール リンゴジャム 鯖のムニエル・キャベツの卵とじ 豆腐ハンバーグ コーンスープ・牛乳 エネルギー: 461kcal	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 もずく酢 ココア・牛乳 エネルギー: 579kcal	レーズンパン 鯖のバター焼き 大根とこんにゃく煮 卵ロール 南瓜スープ・牛乳 冷やしなめこおろしそば エネルギー: 541kcal	クロワッサン イチゴジャム 海鮮ハンバーグ・なめ茸和え 切干の炒め煮 コーンスープ・牛乳 エネルギー: 619kcal	食パン リンゴジャム 蓮根と竹輪の炒め物 マカロニサラダ・なめ茸おろし ココア・牛乳 エネルギー: 517kcal	バターロール ブルーベリージャム 赤魚のバター焼き ひじきの炒り煮・アスパラサラダ 南瓜スープ・牛乳 エネルギー: 599kcal
夕食	御飯 おろしチキンカツ 茄子の香味炒め ほうれん草の海苔和え 果物 味噌汁 エネルギー: 414kcal	御飯 ほっけの七味焼き 枝豆がんも煮 オクラと昆布の和え物 果物 味噌汁 エネルギー: 482kcal	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: 509kcal	御飯 竹輪の磯辺揚げ 菜の花の辛子和え ゼリー エネルギー: 423kcal	御飯 鱈のピカタ 春雨ソテー さつま芋サラダ 果物 コンソメスープ エネルギー: 508kcal	御飯 親子丼 炊き合わせ 浅漬け 杏仁豆腐 味噌汁 エネルギー: 511kcal	御飯 ブリの照り焼き 南瓜の煮物 ひじきのマヨネーズサラダ 果物 味噌汁 エネルギー: 483kcal
日計	エネルギー: 1476kcal 蛋白 61.9g 塩分 8.7g	エネルギー: 1443kcal 蛋白 67.8g 塩分 8.9g	エネルギー: 1599kcal 蛋白 60.9g 塩分 9.0g	エネルギー: 1470kcal 蛋白 64.4g 塩分 8.6g	エネルギー: 1581kcal 蛋白 64.8g 塩分 8.7g	エネルギー: 1544kcal 蛋白 65.2g 塩分 9.5g	エネルギー: 1609kcal 蛋白 58.1g 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。