



8月週間献立表



	7/26 (日)	7月27日 (月)	7月28日 (火)	7月29日 (水)	7月30日 (木)	7月31日 (金)	8月1日 (土)
朝食	御飯・味噌汁 目玉焼き 南瓜とさつま揚げの煮物 菜の花辛し和え 漬物・牛乳 エネルギー： 500kcal	御飯・味噌汁 鰯の塩焼き 卵ロール ほうれん草のり和え ふりかけ・牛乳 エネルギー： 488kcal	御飯・味噌汁 鰯の塩焼き えびボール煮 ミニサラダ 漬物・牛乳 エネルギー： 510kcal	御飯・味噌汁 厚焼き卵 さつま芋金平 梅干し 塩辛・牛乳 エネルギー： 488kcal	御飯・味噌汁 ウインナー いんげんの炒め煮 冷奴 味付けのり・牛乳 エネルギー： 523kcal	御飯・味噌汁 スクランブルエッグ キャベツのピーナッツ和え 魚肉ソーセージソテー 漬物・牛乳 エネルギー： 552kcal	御飯・味噌汁 野菜つみれ煮 ほうれん草しらす和え 笹かまぼこ 漬物・牛乳 エネルギー： 483kcal
昼食	パン 目玉焼き 南瓜とさつま揚げの煮物 菜の花辛し和え スープ・牛乳 エネルギー： 428kcal	パン 鰯の塩焼き 卵ロール ほうれん草のり和え スープ・牛乳 エネルギー： 582kcal	パン 鰯の塩焼き えびボール煮 ミニサラダ スープ・牛乳 エネルギー： 512kcal	パン 厚焼き卵 さつま芋金平 ブロッコリーサラダ スープ・牛乳 エネルギー： 417kcal	パン ウインナー いんげんの炒め煮 冷奴 スープ・牛乳 エネルギー： 435kcal	パン スクランブルエッグ キャベツのピーナッツ和え 魚肉ソーセージソテー スープ・牛乳 エネルギー： 518kcal	パン 野菜つみれ煮 ほうれん草しらす和え 笹かまぼこ スープ・牛乳 エネルギー： 641kcal
夕食	御飯 清し汁 豚のガーリック炒め ふろふき大根 柚子風味和え 果物 エネルギー： 484kcal	御飯 味噌汁 鶏肉の塩胡椒焼き 牛蒡のオイスター炒め 南瓜サラダ 果物 エネルギー： 508kcal	三色丼 味噌汁 煮物 浅漬け 果物 エネルギー： 533kcal	御飯 清し汁 鮭の西京漬け かぶのあんかけ煮 菜の花和風和え 果物 エネルギー： 495kcal	御飯 すまし汁 ホッケの塩焼き 茄子の味噌炒め 長芋の千切り 果物 エネルギー： 588kcal	冷やし五目そうめん 大学芋 チンゲン菜柚子風味和え 果物 エネルギー： 787kcal	御飯 中華スープ 鰻の散らし寿司・すまし汁 夏野菜の天ぷら 茶碗蒸し 焼茄子の香味ダレかけ 水羊羹 エネルギー： 498kcal
日計	エネルギー： 1412kcal 蛋白 63.8g 塩分 9.9g	エネルギー： 1578kcal 蛋白 74.6g 塩分 9.4g	エネルギー： 1555kcal 蛋白 69.0g 塩分 11.1g	エネルギー： 1400kcal 蛋白 70.8g 塩分 10.7g	エネルギー： 1546kcal 蛋白 61.2g 塩分 8.3g	エネルギー： 1857kcal 蛋白 61.7g 塩分 11.3g	エネルギー： 1622kcal 蛋白 66.4g 塩分 11.7g

※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。