



8月週間献立表



	8/2 (日)	8月3日 (月)	8月4日 (火)	8月5日 (水)	8月6日 (木)	8月7日 (金)	8月8日 (土)
朝食	御飯・味噌汁 納豆 かぶの煮物 菜種和え 漬物・牛乳 エネルギー: 501kcal	御飯・味噌汁 京風卵焼き 五目金平 塩辛 漬物・牛乳 エネルギー: 513kcal	御飯・味噌汁 カレイの塩焼き 高野豆腐の煮物 松前漬け 漬物・牛乳 エネルギー: 443kcal	御飯・味噌汁 鮭の塩焼き 切り干し炒め煮 アスパラサラダ 味付けのり・牛乳 エネルギー: 461kcal	御飯・味噌汁 肉野菜炒め 卵豆腐 菜の花サラダ 漬物・牛乳 エネルギー: 521kcal	御飯・味噌汁 ほっけの塩焼き 山菜炒め煮 春菊のごま和え 漬物・牛乳 エネルギー: 467kcal	御飯・味噌汁 納豆 卵の花 もずく酢 漬物・牛乳 エネルギー: 444kcal
昼食	パン 目玉焼き かぶの煮物 菜種和え スープ・牛乳 エネルギー: 602kcal	パン 京風卵焼き 五目金平 ポテトサラダ スープ・牛乳 エネルギー: 595kcal	パン カレイの塩焼き 高野豆腐の煮物 マカロニサラダ スープ・牛乳 エネルギー: 484kcal	パン 鮭の塩焼き 切り干し炒め煮 アスパラサラダ スープ・牛乳 エネルギー: 611kcal	パン 肉野菜炒め 卵豆腐 菜の花サラダ スープ・牛乳 エネルギー: 470kcal	パン ほっけの塩焼き 山菜炒め煮 春菊のごま和え スープ・牛乳 エネルギー: 384kcal	パン ベジステーク 卵の花 もずく酢 スープ・牛乳 エネルギー: 521kcal
夕食	御飯 味噌汁 白身魚フライ マカロニソテー コールスローサラダ 果物 エネルギー: 559kcal	御飯 味噌汁 豚肉生姜炒め 花型豆腐煮 塩昆布キャベツ 果物 エネルギー: 452kcal	御飯 清し汁 赤魚の塩麹焼き 揚げ芋煮 白菜お浸し エネルギー: 439kcal	中華おこわ 味噌汁 鶏肉ねぎソースかけ 炊き合わせ ほうれん草しらす和え 果物 エネルギー: 513kcal	御飯 味噌汁 鰯の粕漬焼き さつま芋甘煮 胡瓜のしそ風味和え 果物 エネルギー: 538kcal	冷やし七夕そうめん コロッケ 浅漬け 果物 エネルギー: 465kcal	御飯 味噌汁 八宝菜 里芋の煮物 大根甘酢漬け 果物 エネルギー: 507kcal
夕食	ビーフストロガノフ コンソメスープ ミモザサラダ ゼリー エネルギー: 1662kcal	御飯・味噌汁 さわらの柚子胡椒焼き かぶのコンソメ煮 小松菜のなめ茸和え 漬物 エネルギー: 1560kcal	御飯・味噌汁 鶏肉の梅しそ焼き 京合わせ煮 カリフラワーのごまドレ和え 漬物 エネルギー: 1370kcal	御飯・清し汁 鯖の味噌焼き さつま芋金平 チンゲン菜わさび和え 漬物 エネルギー: 1585kcal	御飯・豚汁 鶏のバター醤油焼き ふきとコンニャクの炒め煮 トコロテン 漬物 エネルギー: 1529kcal	御飯・味噌汁 鶏の山椒焼き 半ペンフライ もやししその実和え 金時煮豆 エネルギー: 1316kcal	御飯・味噌汁 たらの野菜あんかけ 筍とふきのおかか煮 キャベツとハムのサラダ 漬物 エネルギー: 1472kcal
日計	エネルギー: 1662kcal 蛋白 66g 塩分 8.6g	エネルギー: 1560kcal 蛋白 70.2g 塩分 11.9g	エネルギー: 1370kcal 蛋白 69.2g 塩分 9.6g	エネルギー: 1585kcal 蛋白 76.7g 塩分 9.5g	エネルギー: 1529kcal 蛋白 66g 塩分 9.8g	エネルギー: 1316kcal 蛋白 58g 塩分 10.8g	エネルギー: 1472kcal 蛋白 63.7g 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。