



8月週間献立表



	8/9 (日)	8月10日 (月)	8月11日 (火)	8月12日 (水)	8月13日 (木)	8月14日 (金)	8月15日 (土)
朝食	御飯・味噌汁 プレーンオムレツ 野菜炒め インゲンのピーナッツ和え 練り物・牛乳 エネルギー： 520kcal	御飯・味噌汁 玉子ロール ミートボール とろろ芋 漬物・牛乳 エネルギー： 586kcal	御飯・味噌汁 ホッケの塩焼き ふき炒め煮 なめこおろし 漬物・牛乳 エネルギー： 449kcal	御飯・味噌汁 目玉焼き ウインナー ブロッコリーマヨかけ 漬物・牛乳 エネルギー： 461kcal	御飯・味噌汁 赤魚の塩焼き 小松菜煮浸し 金時煮豆 ふりかけ・牛乳 エネルギー： 452kcal	御飯・味噌汁 納豆 鶏じゃが マカロニサラダ 漬物・牛乳 エネルギー： 545kcal	御飯・味噌汁 カレイの塩焼き ひじき炒り煮 ほうれん草なめ苺和え 漬物・牛乳 エネルギー： 383kcal
昼食	パン プレーンオムレツ 野菜炒め インゲンのピーナッツ和え スープ・牛乳 エネルギー： 534kcal	パン 玉子ロール ミートボール とろろ芋 スープ・牛乳 エネルギー： 509kcal	パン ホッケの塩焼き ふき炒め煮 なめこおろし スープ・牛乳 エネルギー： 481kcal	パン 目玉焼き ウインナー ブロッコリーマヨかけ スープ・牛乳 エネルギー： 558kcal	パン 赤魚の塩焼き 小松菜煮浸し 金時煮豆 スープ・牛乳 エネルギー： 552kcal	パン オムレツ 鶏じゃが マカロニサラダ スープ・牛乳 エネルギー： 571kcal	パン カレイの塩焼き ひじき炒り煮 ほうれん草なめ苺和え スープ・牛乳 エネルギー： 534kcal
夕食	御飯 味噌汁 ホキ味噌マヨ焼き 野菜あんかけ豆腐 菜の花のわさび和え 果物 エネルギー： 546kcal	かしわそば 竹輪の磯辺揚げ ブロッコリーツナ和え 果物 エネルギー： 436kcal	御飯 味噌汁 鶏照焼き あさり大根 小松菜和え物 果物 エネルギー： 404kcal	御飯 清し汁 ブリの生姜漬け焼き 春雨ソテー 菜の花の辛し和え 果物 エネルギー： 518kcal	ポークカレー コンソメスープ コールスローサラダ フルーツヨーグルト エネルギー： 421kcal	御飯 味噌汁 ホッケのさらさ蒸し かにクリーミーコロケ 春菊としめじの和風和え 果物 エネルギー： 630kcal	御飯 すまし汁 タラと野菜の揚げ浸し がんもの煮物 菜種和え 果物 エネルギー： 500kcal
日計	エネルギー： 1600kcal 蛋白 76.2g 塩分 12.1g	エネルギー： 1531kcal 蛋白 78.1g 塩分 9.2g	エネルギー： 1334kcal 蛋白 69.2g 塩分 9.1g	エネルギー： 1613kcal 蛋白 72.7g 塩分 9.5g	エネルギー： 1425kcal 蛋白 64.1g 塩分 10.0g	エネルギー： 1746kcal 蛋白 75.0g 塩分 8.9g	エネルギー： 1417kcal 蛋白 66.8g 塩分 8.3g

※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。