



8月週間献立表



	8/16 (日)	8月17日 (月)	8月18日 (火)	8月19日 (水)	8月20日 (木)	8月21日 (金)	8月22日 (土)
朝食	御飯・味噌汁 鮭の塩焼き 小松菜ツナ炒め 佃煮 金時煮豆・牛乳 エネルギー： 519kcal	御飯・味噌汁 さわらの塩焼き 青菜炒め カリフラワーのゆかりマヨ和え 味付けのり・牛乳 エネルギー： 483kcal	御飯・味噌汁 スクランブルエッグ チンゲンサイ華風炒め 白菜しそ風味和え 梅干し・牛乳 エネルギー： 483kcal	御飯・味噌汁 鯖の塩焼き 野菜つみれ煮 アスパラゴマダレ 練り物・牛乳 エネルギー： 546kcal	御飯・味噌汁 里芋と鶏肉の煮物 卵豆腐 菜の花ののり和え 漬物・牛乳 エネルギー： 441kcal	御飯・味噌汁 ほっけの塩焼き 焼きさつま揚げ 小松菜梅おかか和え ふりかけ・牛乳 エネルギー： 462kcal	御飯・味噌汁 いわしの梅煮 ウインナーソテー 冷奴 練り物・牛乳 エネルギー： 510kcal
昼食	パン 鮭の塩焼き 小松菜ツナ炒め 金時煮豆 スープ・牛乳 エネルギー： 573kcal	パン さわらの塩焼き 青菜炒め カリフラワーのゆかりマヨ和え スープ・牛乳 エネルギー： 573kcal	パン スクランブルエッグ チンゲンサイ華風炒め 白菜しそ風味和え スープ・牛乳 エネルギー： 469kcal	パン 鯖の塩焼き 野菜つみれ煮 アスパラゴマダレ スープ・牛乳 エネルギー： 506kcal	パン 里芋と鶏肉の煮物 卵豆腐 菜の花ののり和え スープ・牛乳 エネルギー： 493kcal	パン ほっけの塩焼き 焼きさつま揚げ 小松菜梅おかか和え スープ・牛乳 エネルギー： 489kcal	パン 卵ロール ウインナーソテー 冷奴 スープ・牛乳 エネルギー： 451kcal
夕食	バターロール コンソメスープ ハンバーグ ガーリック炒め サラダ 果物 エネルギー： 584kcal	御飯 清し汁 豚の山椒炒め 大根金平 ネバネバ和え 果物 エネルギー： 496kcal	醤油ラーメン 焼き餃子 胡瓜のさっぱり和え 果物 エネルギー： 501kcal	御飯 味噌汁 豚の野菜炒め ひじき炒り煮 チンゲン菜しらす和え 果物 エネルギー： 571kcal	御飯 味噌汁 鶏肉のカレー風味カツレツ チンゲン菜の卵とじ もやしの塩昆布和え 果物 エネルギー： 504kcal	焼き豚チャーハン 中華スープ えびフライ サラダ 杏仁豆腐 エネルギー： 515kcal	御飯 コンソメスープ ロールキャベツのトマト煮 ほうれん草のガーリック炒め コーンサラダ 果物 エネルギー： 567kcal
夕食	御飯・味噌汁 あじフライ 里芋のあんかけ ブロッコリーと卵のサラダ 漬物 エネルギー： 584kcal	御飯・味噌汁 赤魚の粕漬焼き えびしゅうまい もやしのうま塩和え 漬物 エネルギー： 496kcal	御飯・コンソメスープ クリームシチュー ブロッコリーの洋風炒め サラダ 漬物 エネルギー： 501kcal	御飯・味噌汁 肉豆腐 野菜のチャンプル 大根なます 漬物 エネルギー： 571kcal	御飯・味噌汁 さわらの黄身焼き かぶのカニあんかけ ほうれん草の白和え 漬物 エネルギー： 504kcal	御飯・味噌汁 赤魚の味噌バターソース 長芋炒め煮 白菜ポン酢和え 漬物 エネルギー： 515kcal	御飯 味噌汁 豚バラ大根 カリフラワーカレー炒め キャベツの香りและ エネルギー： 567kcal
日計	エネルギー： 1676kcal 蛋白 71.6g 塩分 9.9g	エネルギー： 1552kcal 蛋白 72.8g 塩分 8.6g	エネルギー： 1453kcal 蛋白 62.7g 塩分 12.5g	エネルギー： 1623kcal 蛋白 66.3g 塩分 10.7g	エネルギー： 1438kcal 蛋白 70.2g 塩分 9.5g	エネルギー： 1466kcal 蛋白 67.1g 塩分 10.9g	エネルギー： 1528kcal 蛋白 49.8g 塩分 9.9g

※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。