



8月週間献立表



	8/23 (日)	8月24日 (月)	8月25日 (火)	8月26日 (水)	8月27日 (木)	8月28日 (金)	8月29日 (土)
朝食	御飯・味噌汁 アジの塩焼き がんもの煮物 白菜のお浸し 漬物・牛乳 エネルギー： 485kcal	御飯・味噌汁 菜の花アサリ炒め 納豆 ブロッコリーサラダ 佃煮(コンブ)・牛乳 エネルギー： 520kcal	御飯・味噌汁 麴の卵とじ ミートボール 松前漬け のり佃煮・牛乳 エネルギー： 612kcal	御飯・味噌汁 五目豆腐 厚焼き卵 大根甘酢和え 漬物・牛乳 エネルギー： 537kcal	御飯・味噌汁 赤魚の塩焼き 花型豆腐煮 ほうれん草お浸し 金時煮豆・牛乳 エネルギー： 407kcal	御飯・味噌汁 ほっけの塩焼き 五目大豆煮 白菜の香りและ ふりかけ・牛乳 エネルギー： 486kcal	御飯・味噌汁 ほうれん草のソテー 卵ロール アスパラサラダ 味付けのり・牛乳 エネルギー： 553kcal
昼食	パン アジの塩焼き がんもの煮物 白菜のお浸し スープ・牛乳 エネルギー： 598kcal	パン 菜の花のアサリ炒め オムレツ ブロッコリーサラダ スープ・牛乳 エネルギー： 500kcal	パン 麴の卵とじ ミートボール マカロニサラダ スープ・牛乳 エネルギー： 628kcal	パン 五目豆腐 厚焼き卵 大根甘酢和え スープ・牛乳 エネルギー： 516kcal	パン 赤魚の塩焼き 花型豆腐煮 ほうれん草お浸し スープ・牛乳 エネルギー： 546kcal	パン ほっけの塩焼き 五目大豆煮 白菜の香りและ スープ・牛乳 エネルギー： 487kcal	パン ほうれん草のソテー 卵ロール アスパラサラダ スープ・牛乳 エネルギー： 501kcal
夕食	御飯 中華スープ 回鍋肉 えびしゅうまい ナムル 果物 エネルギー： 434kcal	御飯 すまし汁 鯖の塩焼き 揚げ茄子柚子味噌かけ チンゲン菜のおかか和え 果物 エネルギー： 604kcal	桜エビと筍の炊き込み御飯 味噌汁 豚肉生姜炒め 南瓜の煮物 いんげんごま和え 果物 エネルギー： 505kcal	御飯 味噌汁 鮭の柚子胡椒焼き がんも含め煮 キャベツ味噌マヨ和え 果物 エネルギー： 531kcal	親子とじうどん さつま芋天ぷら 白菜柚子香りและ ゼリー エネルギー： 452kcal	御飯 味噌汁 鶏の照り焼き 大根の田舎煮 菜の花えのき和え 果物 エネルギー： 630kcal	御飯 味噌汁 五目つくね焼き きのこ炒め 胡瓜のさっぱり和え 果物 エネルギー： 529kcal
日計	エネルギー： 1517kcal 蛋白 68.4g 塩分 9.3g	エネルギー： 1624kcal 蛋白 70.7g 塩分 8.2g	エネルギー： 1745kcal 蛋白 74.4g 塩分 11.9g	エネルギー： 1584kcal 蛋白 70.3g 塩分 9.1g	エネルギー： 1405kcal 蛋白 70.2g 塩分 10.0g	エネルギー： 1603kcal 蛋白 75.9g 塩分 8.3g	エネルギー： 1583kcal 蛋白 70.8g 塩分 9.1g

※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。