

8月週間献立

	31 SUN	1 MON	2 TUE	3 WED	4 THU	5 FRI	6 SAT							
朝食	スペイン風オムレツ ヨーグルト 野菜ジュース パン	焼きさつま揚げ 納豆 味噌汁 ご飯	チーズ入りスクランブルエッグ スパゲティサラダ 牛乳 パン	三色しのだ煮 ひじきとくわいのサラダ 赤出汁 ご飯	ミートボール たまごサラダ 牛乳 パン	豆腐のそぼろあん包 ごぼうサラダ 味噌汁 ご飯	ポイルウインナーと温野菜 果物 牛乳 パン							
昼食	天ぷらの盛り合わせ ひき肉とれんこんの炒め煮 漬物 赤出汁 ご飯	テリマヨチキン アスパラと帆立のバター炒め フレンチサラダ 清汁 ご飯	赤魚のみょうが味噌焼き かぶの含め煮 じゃが芋の明太ソースがけ 清汁 雑穀ご飯	海老のチリソース 水餃子 中華風冷奴 中華スープ ご飯	豚バラとなすのブルコギ風丼 マセドアンサラダ ゼリー 赤出汁	鯨の竜田揚げ さつまいもの甘煮 もずくと茗荷の酢の物 味噌汁 ご飯	山菜そば ちくわの甘辛炒め 菜の花のピーナッツ和え フルーチェ							
おやつ	ショートケーキ	アイス	かりんとうまんじゅう	バニラババロア	クレープ	水ようかん	パウンドケーキ							
夕食	白身魚のカレームニエル 彩り野菜のきのこソテー 小松菜の柚子和え コンソメスープ ご飯	肉豆腐 ハムともやしのオイスター炒め 果物 味噌汁 ご飯	鶏肉の甘酢あんかけ 切干大根煮物 ほうれん草の山葵和え 味噌汁 ご飯	豚肉のスナッフエンドウの炒め物 カリフラワーの洋風煮 里芋の酢味噌和え 清汁 ご飯	鰯の香味蒸し かぼちゃの小倉煮 青梗菜の磯香和え 味噌汁 ご飯	鶏大根 五目金平 白菜の辛子和え 味噌汁 ご飯	鱈の煮付 3色ピーマンの中華風炒め オクラの梅マヨ和え 味噌汁 雑穀ご飯							
栄養価	エネルギー	1,564 kcal	エネルギー	1,477 kcal	エネルギー	1,515 kcal	エネルギー	1,542 kcal	エネルギー	1,706 kcal	エネルギー	1,561 kcal	エネルギー	1,437 kcal
	たんぱく質	51 g	たんぱく質	61 g	たんぱく質	63 g	たんぱく質	54 g	たんぱく質	63 g	たんぱく質	54 g	たんぱく質	57 g
	脂質	53 g	脂質	45 g	脂質	49 g	脂質	46 g	脂質	63 g	脂質	40 g	脂質	48 g
	炭水化物	232 g	炭水化物	222 g	炭水化物	219 g	炭水化物	237 g	炭水化物	227 g	炭水化物	257 g	炭水化物	209 g
	塩分	9 g	塩分	10 g	塩分	11 g	塩分	10 g	塩分	10 g	塩分	10 g	塩分	11 g

※入荷の都合により、変更することがございますので、予めご了承下さい。