

清里苑 2024年8月献立表



	朝食	エネルギー (kcal)	昼食	エネルギー (kcal)	夕食	エネルギー (kcal)		朝食	エネルギー (kcal)	昼食	エネルギー (kcal)	夕食	エネルギー (kcal)
01	木	ウインナーと野菜のクリーム煮 ほうれん草の和え物 ご飯 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料	396	焼きそば フライドポテト 夏野菜サラダ 冷や汁	517	いか団子と野菜の煮物 なすの肉味噌かけ 豆サラダ ご飯 和風スープ	16	金	415	鶏団子と野菜のカレー炒め チンゲン菜と干しエビの和え物 ご飯 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料	582	すき焼き風煮 人参の金平 大根の塩昆布和え ご飯 味噌汁 漬物	570
02	金	厚揚げの煮物 いんげんのピーナツ和え ご飯 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料	392	さばの煮付け きんぴらごぼう ブロッコリーとチーズのサラダ ご飯 すまし汁 漬物	523	鶏肉の塩ダレ炒め かぼちゃの煮物 春雨の酢の物 ご飯 味噌汁	17	土	373	魚肉ソーセージと野菜のソテー おくらと生姜醤油和え ご飯 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料	669	鶏肉のカリバタ炒め おくらとトマト煮 小松菜とチーズのサラダ ご飯 味噌汁 漬物	457
03	土	ベーコンと野菜のソテー 人参サラダ ご飯 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料	424	海鮮のチリソース炒め チンゲン菜の煮物 切干大根のサラダ ご飯 中華スープ 漬物	509	豚かつ 高野豆腐の煮物 ピーマンと竹輪のナムル ご飯 味噌汁	18	日	437	ハムステーキ 海藻サラダ ご飯 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料	538	ビビンバ かぼちゃの甘辛煮 ブロッコリーの和風マヨ和え 中華スープ 漬物	536
04	日	ジャーマンポテト わかめのサラダ ご飯 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料	398	鶏肉の香味ソースかけ なすの生姜煮 黒豆もやしのピリ辛和え ご飯 味噌汁 漬物	604	赤魚のみぞれ煮 焼売 小松菜のおかかマヨ和え ご飯 すまし汁	19	月	410	竹輪のソテー 春雨サラダ ご飯 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料	524	さわらの甘酢あんかけ 里芋の煮ころがし いんげんのごま和え ご飯 中華風かきたま汁 漬物	530
05	月	卵の花 スパゲティサラダ ご飯 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料	439	穴子のちらし寿司 かぼちゃのそぼろあん おくらと塩昆布和え すまし汁 フルーツ	511	鶏肉のマシグルト焼き 切干大根煮 スナップえんどうのサラダ ご飯 味噌汁	20	火	391	卵の花 玉ねぎのポン酢和え ご飯 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料	519	卵とじそば 冬瓜の煮物 人参サラダ ご飯(小)	636
06	火	竹輪の煮物 ひじきのサラダ ご飯 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料	387	ハンバーグ ほうれん草のソテー オニオンサラダ ご飯 コンソメスープ 漬物	533	厚揚げとなすの味噌炒め 筑前煮 白菜の甘酢和え ご飯 かきたま汁	21	水	375	目玉焼き ひじきのサラダ ご飯 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料	549	海鮮と春雨の中華煮込み 春巻き ゴーヤのおかかマヨ和え ご飯 中華スープ 漬物	548
07	水	ハムと野菜のソテー ごぼうサラダ ご飯 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料	444	冷やしためきうどん ミニコロッケ 小松菜のお浸し ご飯(小)	514	豚肉の山椒焼き カリフラワーのカレー煮 海藻サラダ ご飯 和風スープ	22	木	386	厚揚げの煮物 小松菜のサラダ ご飯 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料	531	たらのごま焼き 鶏レバーの味噌煮 黒豆もやしのゆかり和え ご飯 すまし汁 フルーツ	554
08	木	ポトフ 大根サラダ ご飯 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料	387	ガバオ風ライス 人参とツナの炒め物 エビ入り春雨サラダ 中華スープ フルーツ(オレンジ)	528	あじの蒲焼き がんもの煮物 おくらのごま和え ご飯 味噌汁	23	金	379	白はんぺんの煮物 いんげんのかき揚げ和え ご飯 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料	579	鶏肉の韓国風甘辛炒め ピーマンの煮びたし 切干大根の中華和え ご飯 中華スープ 漬物	507
09	金	厚揚げの葱ダレ ピーマンの和え物 ご飯 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料	416	豚肉のオニオンソース 冬瓜の生姜煮 白菜のナムル ご飯 味噌汁 漬物	544	干草焼き 鶏レバーの甘辛煮 さつま芋のサラダ ご飯 和風スープ	24	土	455	鶏団子と野菜の洋風煮 なすのピリ辛和え ご飯 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料	590	豆カレー チンゲン菜のソテー カリフラワーのサラダ 福神漬け フルーツヨーグルト	471
10	土	ベーコンと野菜のソテー ブロッコリーのサラダ ご飯 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料	419	揚げ豆腐のきのこあんかけ 夏野菜の煮びたし チンゲン菜の山葵醤油和え 山菜ご飯 すまし汁	518	鶏肉の甘酢照り焼き さつま揚げの煮物 もやしと干しエビの和え物 ご飯 味噌汁	25	日	469	ハムと野菜のソテー スパゲティサラダ ご飯 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料	539	オムレツのミートソースかけ キャベツのソテー 豆腐サラダ ご飯 コンソメスープ 漬物	556
11	日	魚肉ソーセージと野菜のソテー ほうれん草のサラダ ご飯 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料	404	カレイの幽庵焼き れんこんきんぴら きらずサラダ ご飯 味噌汁 漬物	518	ポークカレーライス いんげんのソテー カリフラワーのマリネ 福神漬け	26	月	405	厚揚げとツナの炒め物 おくらと梅和え ご飯 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料	549	豚肉の味噌漬け焼き さつま揚げの煮物 ブロッコリーのおかか和え ご飯 和風スープ フルーツ(りんご)	534
12	月	厚揚げの味噌かけ スナップえんどうのゆかり和え ご飯 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料	422	冷やし中華(胡麻ダレ) ひじきの煮物 糖しほり大根 ご飯(小)	656	さばの漬け焼き チンゲン菜のソテー 人参サラダ ご飯 すまし汁	27	火	400	竹輪のソテー ほうれん草のごま和え ご飯 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料	532	鶏肉の照り焼き 根菜の煮物 糖しほり大根 ご飯 味噌汁	620
13	火	ウインナーと野菜のソテー 小松菜のなめ茸和え ご飯 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料	403	豚肉の柳川風煮 ピーマンと竹輪の炒め物 キャベツのサラダ ご飯 味噌汁 フルーツ	626	海鮮中華丼 なすの土佐煮 マカロニサラダ 中華スープ	28	水	427	スクランブルエッグ 切干大根のサラダ ご飯 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料	527	白身魚のフライ きのこの和風煮 小松菜のピーナツ和え コーンライス コンソメスープ	561
14	水	白はんぺんのソテー もやしのサラダ ご飯 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料	390	豆腐ステーキ・ピリ辛味噌 じゃが芋の煮物 ほうれん草のごま和え ご飯 和風スープ フルーツ	549	鶏肉のさっぱり煮 ブロッコリーのソテー オニオンサラダ ご飯 味噌汁	29	木	393	ミニハンバーグ もやしの和え物 ご飯 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料	512	海鮮中華炒め 大根の煮物 さつま芋のサラダ ご飯 中華スープ 漬物	551
15	木	高野豆腐の煮物 いんげんの辛子マヨ和え ご飯 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料	406	あじの梅しそフライ 冬瓜と鶏肉の煮物 わかめときゅうりの酢の物 ご飯 そうめん汁 漬物	502	ポークチャップ きのこの洋風煮 れんこんサラダ ご飯 コンソメスープ	30	金	407	魚肉ソーセージと野菜のソテー ひじきのサラダ ご飯 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料	571	豚汁うどん チンゲン菜のオイスター炒め なすの生姜醤油和え ご飯(小) フルーツ	537
							31	土	406	高野豆腐の煮物 小松菜の辛子マヨ和え ご飯 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料	608	鶏肉の甘酢炒め れんこんの煮物 黒豆もやしのサラダ ご飯 味噌汁 漬物	498



*食材の入手の都合で内容が一部変更になる場合があります