

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	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	614	16	金	415	鶏団子と野菜の和風炒め 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	中華風炊き込みご飯 五目春雨 豆サラダ 中華スープ	570
02	金	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	584	17	土	373	鶏肉のガリバタ炒め なすのトマト煮 小松菜とチーズのサラダ ご飯 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料	669	いか団子の野菜あんかけ 肉じゃが もやしのおかか和え ご飯 中華スープ	457
03	土	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	552	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	厚揚げとツナのチャンプル 根菜の煮物 ピーマンの和え物 ご飯 味噌汁	536
04	日	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	521	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	439	穴子のちらし寿司 かぼちゃのそぼろあん おからの塩昆布和え 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	520	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	えびカツ なすのそぼろあん ブロッコリーのピーナツ和え ご飯 味噌汁	636
06	火	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	653	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	鶏肉のトマトソースかけ れんこんのバター醤油炒め ほうれん草の和え物 ご飯 コンソメスープ	548
07	水	444	冷やしためきうどん ミニコロッケ 小松菜のお浸し	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	540	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	豚肉の生姜焼き風 じゃが芋の煮物 わかめの酢の物 ご飯 和風スープ	554
08	木	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	545	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	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	千草焼き 鶏レバーの甘辛煮 さつま芋のサラダ ご飯 和風スープ	587	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	さばの塩焼き 糸昆布煮 大根サラダ ご飯 味噌汁	471
10	土	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	567	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	鶏肉のオニオンソース炒め 小松菜の中華煮 もやしのナムル ご飯 味噌汁	556
11	日	404	カレーの幽庵焼き 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	582	26	月	405	厚揚げとツナの炒め物 おからの梅和え 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	422	冷やし中華(胡麻ダレ) ひじきの煮物 糖しほり大根	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	478	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	麻婆なす かぼちゃの甘煮 スナップえんどうのサラダ ご飯 中華スープ	620
13	火	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	550	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 コンソメスープ	561
14	水	390	豆腐ステーキ・ピリ辛肉味噌 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	561	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	肉豆腐 いんげんのソテー カリフラワーのサラダ ご飯 味噌汁	551
15	木	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	572	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	中華風玉子焼き 竹輪の煮物 ピーマンのナムル ご飯 鶏団子スープ	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	赤魚のムニエル・バター醤油 じゃが芋の洋風煮 ブロッコリーのサラダ ご飯 ミルクコンソメスープ	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

マスクしよう