

献立表 8月 朝食

				8月1日(木) 筑前煮 ぜんまいの白和え 味のり いんげんのおかか和え 三色豆 フルーツ E 180kcal P 8.7g F 5.8g C 24.9g Na 1.4g	8月2日(金) 大根の肉味噌あん キャベツサラダ 味のり 野菜角揚げ煮 えび入り団子 フルーツ E 226kcal P 10.5g F 8g C 28.5g Na 2.9g	8月3日(土) 魚の生姜焼き 春雨サラダ 味のり 大豆煮 おかずぜんまい フルーツ E 161kcal P 10.1g F 3.1g C 23.4g Na 2.2g
8月4日(日) ハムステーキ 大根サラダ クワイの粒サラダ 和え たまねぎ棒 人参のしりしり フルーツ E 270kcal P 8.7g F 14.2g C 27.5g Na 2.4g	8月5日(月) 厚揚げのそぼろあん イタリアンサラダ 味のり 小松菜のソテー 味のり フルーツ E 221kcal P 7.4g F 9.4g C 25.6g Na 1.8g	8月6日(火) ツナポテト 野菜炒め のり佃煮 焼売 三色豆 フルーツ E 215kcal P 8g F 7.4g C 32g Na 1.9g	8月7日(水) スクランブルエッグ 昆布煮 のり佃煮 チンゲン菜の炒め物 コーン焼売 フルーツ E 189kcal P 8.8g F 8.5g C 19.5g Na 2g	8月8日(木) ジャーマンポテト なすのそぼろあん のり佃煮 キャベツ甘酢和え 水餃子 フルーツ E 255kcal P 6.9g F 12.9g C 30g Na 2.4g	8月9日(金) 魚の胡麻照り焼き 南瓜のいとこ煮 味のり ツキコン金平 ビビンバ山菜 フルーツ E 181kcal P 10.1g F 2.5g C 29.4g Na 2.2g	8月10日(土) ハムステーキ キャベツサラダ 味のり 人参パプリタン 梅かつおザーサイ フルーツ E 219kcal P 6.1g F 12.8g C 20.8g Na 2.7g
8月11日(日) 豆腐バーグ ひじきサラダ 炒り玉子 フランク 梅かつおザーサイ フルーツ E 280kcal P 12.2g F 15.2g C 24.4g Na 3.5g	8月12日(月) 筑前煮 韓国風春雨 のり佃煮 小松菜の胡麻和え 玉ねぎボール フルーツ E 180kcal P 8.2g F 5.3g C 25.8g Na 2.4g	8月13日(火) じゃがマカロニ 大根サラダ 味のり あさりと人参のソテー ミニウィンナー フルーツ E 135kcal P 6.8g F 6.3g C 12.7g Na 1.3g	8月14日(水) 甘辛肉団子 白菜サラダ のり佃煮 たまねぎ棒 金時豆 フルーツ E 308kcal P 13g F 11.6g C 37.6g Na 3.6g	8月15日(木) 大根の佃煮 じゃがいもの肉味噌あん 味のり インゲンの炒め物 人参のしりしり フルーツ E 178kcal P 8.2g F 5.9g C 24.8g Na 1.8g	8月16日(金) ハムステーキ フレンチサラダ 味のり がんも煮 オムレツ フルーツ E 250kcal P 9.2g F 14.9g C 20.6g Na 3g	8月17日(土) 野菜炒め 昆布煮 味のり 大根のナムル 水餃子 フルーツ E 176kcal P 5.5g F 9g C 19.5g Na 1.8g
8月18日(日) バーグピカタ オーロラソース 大根の蒸し鶏のサラダ きのこソテー えび入り団子 味のり フルーツ E 222kcal P 10.6g F 9.9g C 22.5g Na 2.5g	8月19日(月) ジャーマンポテト ツイストマカロニサラダ 味のり ミートボール 三色豆 フルーツ E 294kcal P 9.6g F 13.2g C 37.4g Na 1.8g	8月20日(火) 大根のそぼろあん ボンゴレスパゲティ のり佃煮 いんげんのおかか和え 木耳きんぴら フルーツ E 178kcal P 7.2g F 5.4g C 24.9g Na 2.2g	8月21日(水) おろしハンバーグ 南瓜サラダ 味のり 花型さつま揚げ 水餃子 フルーツ E 267kcal P 12.1g F 9.7g C 31.5g Na 2.5g	8月22日(木) 筑前煮 キャベツの梅和え のり佃煮 ポテトサラダ 金時豆 フルーツ E 211kcal P 9.2g F 7.6g C 27.4g Na 1.9g	8月23日(金) 肉団子のデミソース 大根のそぼろあん 味のり 金平ごぼう 味山菜 フルーツ E 261kcal P 12.3g F 9.5g C 31.4g Na 3.1g	8月24日(土) ハムステーキ 肉じゃが のり佃煮 チンゲン菜の和え物 うぐいす豆 フルーツ E 271kcal P 8.3g F 11.4g C 34.4g Na 2.8g
8月25日(日) チキンの香草パン粉焼き さつまいもサラダ オムレツ 焼売 釜炊き生姜 フルーツ E 230kcal P 9.9g F 10.2g C 24.3g Na 1.8g	8月26日(月) 鱈の塩焼き キャベツサラダ のり佃煮 甘辛肉団子 金時豆 フルーツ E 229kcal P 14g F 7.7g C 26.4g Na 2.7g	8月27日(火) ハッコウ煮 ひじきサラダ 味のり 人参と玉ねぎのコンソメソテー ウィンナー フルーツ E 198kcal P 6.5g F 11g C 19.6g Na 2.4g	8月28日(水) 豆腐ステーキ チャブチエ のり佃煮 オムレツ うぐいす豆 フルーツ E 239kcal P 7g F 8.8g C 32.1g Na 2.3g	8月29日(木) すき煮 キャベツの胡麻サラダ 味のり 青菜のおかか和え 人参のしりしり フルーツ E 190kcal P 6.7g F 10g C 21.7g Na 2.5g	8月30日(金) ハンバーグトマトソース 白菜サラダ のり佃煮 炒り玉子 三色豆 フルーツ E 271kcal P 12.5g F 11.3g C 30.2g Na 2.4g	8月31日(土) ジャーマンポテト 山菜ペンネ 味のり 甘辛ハンバーグ おかずぜんまい フルーツ E 217kcal P 8.2g F 7.6g C 31.2g Na 2.2g

〈備考〉

※栄養価の単位…E (エネルギー) / P (タンパク質) / F (脂質) / C (炭水化物) / Na (塩分)

※都合により、献立が一部変更することがあります故ご承知下さい。

献立表 8月 昼食

				8月1日(木) 鯖の塩焼き かき揚げ ごぼうサラダ 甘辛肉団子 木耳きんぴら 生姜天 E 461kcal P 15.5g F 31.1g C 28.8g Na 3g	8月2日(金) 酢豚/枝豆ゴロッケ チャプチェ 小松菜のソテー 揚げ焼売 梅かつおザーサイ 大学芋 E 285kcal P 7.8g F 10g C 41.2g Na 2.5g	8月3日(土) チキンカツ 竹輪と昆布の炒め煮 ツナと玉ねぎのマリネ フランク つきこんの金平 わさび漬 E 299kcal P 13.8g F 14.4g C 30g Na 3.1g
8月4日(日) オムレツ カレーゴロッケ ひじき煮 花さつま 大学芋 金時豆 E 362kcal P 10.7g F 14.3g C 47.7g Na 2.3g	8月5日(月) イカの中華炒め/かに風味焼売 マカロニソテー 若芽のナムル 竹輪のゆかり揚げ 大豆煮 ゼリー E 281kcal P 13.8g F 11.2g C 32g Na 3.2g	8月6日(火) かづ煮 シルバーサラダ 小松菜の炒め物 花さつま 中華うり さつま芋のレモンあん E 303kcal P 11.5g F 12.4g C 36.7g Na 2.4g	8月7日(水) ハンバーグ サルサソース 山菜パスタ 煮物 茄子の生姜醤油 味の花 クワイの粒マスタード和え E 327kcal P 15.2g F 13.1g C 36.2g Na 3.6g	8月8日(木) トマトカレーブライ/オムレツ ペンネサラダ 人参のしりしり たこさんウィンナー 味の花 木耳きんぴら E 348kcal P 9.7g F 21.2g C 29.5g Na 2.3g	8月9日(金) 揚げ餃子 野菜あんかけ さつま芋サラダ 若芽の酢の物 生姜天 三色豆 とうもろこし E 388kcal P 9.6g F 15.5g C 52.7g Na 2.8g	8月10日(土) マグロかつ 中華春雨 小松菜の炒め物 ハンバーグ ひじき煮 ポテトサラダ E 319kcal P 12.1g F 15g C 34.5g Na 2.6g
8月11日(日) 照り焼きチキン/南部竹輪天 野菜炒め 甘辛肉団子 かぼちゃ煮 茄子の生姜醤油 なめたけ E 285kcal P 13.4g F 13.8g C 27.1g Na 2.7g	8月12日(月) 海老かつ/のり塩チキンカツ 昆布煮 小松菜の中華炒め オムレツ 白菜の韓国風サラダ 枝豆さつま E 307kcal P 15.2g F 14.3g C 31.2g Na 3.3g	8月13日(火) 豚肉とキャベツの味噌炒め/春巻き マカロニサラダ つきこんの金平 ほうれん草平焼き 若芽のナムル うぐいす豆 E 324kcal P 9.3g F 12.4g C 44.1g Na 2.8g	8月14日(水) アジフライ 中華うま煮 青菜の辛子和え かに風味焼売 味の花 さつま芋サラダ E 344kcal P 11.9g F 15.5g C 36.7g Na 2.6g	8月15日(木) ハンバーグ/おろしソース 韓国風春雨炒め 切干大根のゆず風味 オクラの天ぷら 大豆煮 角揚げ煮 E 345kcal P 17.1g F 12.9g C 40.3g Na 4.1g	8月16日(金) 甘辛唐揚げ/オムレツ 高菜が/ゲティ チンゲン菜のソテー 生姜餃子 金時豆 中華風茄子の煮びたし E 364kcal P 15.5g F 13.5g C 44g Na 3.4g	8月17日(土) 肉団子の甘酢あん/野菜ゴロッケ 煮物 キャベツサラダ ウィンナー 青菜の炒め物 釜炊き生姜 E 329kcal P 11.1g F 15.1g C 37.7g Na 4.2g
8月18日(日) ベーコンクリームブライ 焼きビーフン 厚焼き玉子 ツナと玉ねぎのマリネ 人参のしりしり うぐいす豆 E 414kcal P 10.8g F 24.7g C 37.7g Na 1.9g	8月19日(月) 豚肉と木耳の玉子炒め/生姜餃子 ひじきサラダ 切干大根煮 コーン焼売 梅かつおザーサイ 真砂炒め E 289kcal P 10.6g F 16.4g C 24.4g Na 3.4g	8月20日(火) ローズどんかつ 中華サラダ 小松菜のコンソメソテー ハンバーグ がんも煮 ピビンバ山菜 E 334kcal P 14.2g F 15.6g C 33.8g Na 2.7g	8月21日(水) エビカツ タルタルソース ベベロンチーノ 若芽の酢の物 甘辛肉団子 人参のしりしり なめたけ E 339kcal P 12g F 15.8g C 37.8g Na 3.1g	8月22日(木) ますの塩焼き かき揚げ れんこん金平 オムレツ 茄子の生姜醤油 ポテトサラダ E 345kcal P 13.5g F 21g C 26.4g Na 1.7g	8月23日(金) メンチカツ 春雨の胡麻マヨサラダ ビーンズトマト フランク クワイの小海老炒め おかずぜんまい E 416kcal P 13.6g F 24.6g C 35.1g Na 2.5g	8月24日(土) 黄金カレーの天ぷら 野菜あんかけ 五目煮 若芽のナムル 甘辛ハンバーグ 南瓜サラダ ゼリー E 283kcal P 11.2g F 10.9g C 36.5g Na 3.2g
8月25日(日) 旨じゃがゴロッケ ナポリタン 田舎煮 白菜のごま酢和え 水餃子 三色豆 E 349kcal P 8.5g F 11.3g C 53.9g Na 2.3g	8月26日(月) 豚肉と金平/オクラのすり身揚げ天 ペンネサラダ ぬた 花さつま 味山菜 大学芋 E 316kcal P 9.1g F 11.4g C 46.1g Na 2.6g	8月27日(火) 厚切りハムカツ ボンゴレスパゲティ 大豆煮 肉焼売 小松菜の白胡麻炒め わさび漬 E 407kcal P 17.6g F 18.8g C 42.9g Na 3.3g	8月28日(水) イカの唐揚げ 焼きビーフン ひじき煮 枝豆天 梅かつおザーサイ とうもろこし E 252kcal P 10.3g F 10.9g C 28.5g Na 2.1g	8月29日(木) 北海道産クリームゴロッケ 切干大根煮 チンゲン菜ソテー ウィンナー 中華うり さつま芋のレモンあん E 309kcal P 7.2g F 15.8g C 35.7g Na 2g	8月30日(金) 大判肉包みのチリソース ツイストマカロニサラダ つきこんの金平 枝豆天 白菜の胡麻酢和え 味の花 E 295kcal P 8.9g F 11.2g C 39.2g Na 3.5g	8月31日(土) 自身焼ブライ チャプチェ 茄子の生姜醤油 ミートボール 中華うり たまねぎ棒 E 357kcal P 14.3g F 14.8g C 42g Na 3.1g

〈備考〉

※栄養価の単位…E (エネルギー) / P (タンパク質) / F (脂質) / C (炭水化物) / Na (塩分)

※都合により、献立が一部変更することがあります故ご承知下さい。

献立表 8月 夕食

				8月1日(木) 甘辛唐揚げ/オムレツ ひじきサラダ チンゲン菜のソテー 生姜餃子 中華風茄子の煮びたし 味の花 E 358kcal P 15.3g F 15.9g C 38.4g Na 4.6g	8月2日(金) エビカツ ダルダルソース ペペロンチーノ 若芽の酢の物 甘辛肉団子 枝豆天 なめたけ E 342kcal P 12.4g F 15.7g C 38.4g Na 3g	8月3日(土) 豚肉と木耳の玉子炒め/生姜餃子 ツイストマカロニサラダ 切干大根煮 コーン焼売 えび入り団子 梅かつおザーサイ E 378kcal P 13.6g F 19.8g C 34.2g Na 3.1g
8月4日(日) えびかつ 焼きビーフン 白菜のごま酢和え ウインナーソーセージ ポテトサラダ 味山菜 E 260kcal P 8.6g F 12.2g C 29.1g Na 1.9g	8月5日(月) ペニコングリムフライ 焼きビーフン 切干大根のゆず風味 あらびきフランク 水餃子 塩麹金平 E 405kcal P 10g F 25.9g C 33g Na 2.1g	8月6日(火) 肉団子の甘酢あん/野菜コロッゲ 煮物 キャベツサラダ ウインナー 釜炊き生姜 野菜春巻き E 382kcal P 12g F 18.7g C 41.6g Na 4.1g	8月7日(水) ますの塩焼き かき揚げ れんこん金平 オムレツ ポテトサラダ 梅かつおザーサイ E 323kcal P 13.5g F 18.5g C 26.6g Na 1.8g	8月8日(木) ローズどんかつ 中華サラダ 小松菜のコンソメソテー ハンバーグ ビビンバ山菜 うぐいす豆 E 327kcal P 13.3g F 13.8g C 37.4g Na 2.1g	8月9日(金) 旨じゃがコロッゲ ナポリタン 田舎煮 あらびきフランク 木耳きんぴら わさび漬 E 326kcal P 7.9g F 13.3g C 43.2g Na 2.3g	8月10日(土) 黄金カレイの天ぷら 野菜あんかけ 切干大根煮 若芽のナムル かに風味焼売 南瓜サラダ 味の花 E 294kcal P 9.7g F 12.1g C 36.4g Na 2.9g
8月11日(日) 牛肉コロッゲ 大根とツナのサラダ かに風味シューマイ 三色豆 えび入り団子 釜炊き生姜 E 391kcal P 10.1g F 17.7g C 48.1g Na 2.1g	8月12日(月) 豚年羹の金平/オクラのすり身揚げ天 ペンネサラダ ぬた 花さつま 大学芋 人参のしりしり E 331kcal P 9.8g F 12.2g C 47.4g Na 2.7g	8月13日(火) 厚切りハムカツ ボンゴレスバグティ 大豆煮 肉焼売 小松菜の白胡麻炒め 味山菜 E 397kcal P 17.3g F 18.7g C 40.9g Na 3.3g	8月14日(水) 大判肉包みの子リソース ツイストマカロニサラダ つきこんの金平 枝豆天 大根のナムル オムレツ E 295kcal P 9.4g F 12.7g C 35.7g Na 3.3g	8月15日(木) イカの唐揚げ 焼きビーフン ひじき煮 えび入り団子 梅かつおザーサイ 三色豆 E 286kcal P 12.4g F 11g C 34.6g Na 2.4g	8月16日(金) 北海道産クリームコロッゲ 切干大根煮 さつま芋のレモンあん フランク 生姜天 中華うり E 325kcal P 8.3g F 16.3g C 37.7g Na 2g	8月17日(土) 白身魚フライ チャブチェ 茄子の生姜醤油 ミートボール たまねぎ棒 うぐいす豆 E 384kcal P 15g F 14.5g C 48.9g Na 2.8g
8月18日(日) 鱈竜田 白菜胡麻サラダ 青梗菜のなめたけ和え 茄子の生姜醤油 金平ごぼう おかずぜんまい E 370kcal P 12.1g F 25.7g C 21.3g Na 3.2g	8月19日(月) チキンカツ 竹輪と昆布の炒め煮 ポテトサラダ フランク つきこんの金平 わさび漬 E 319kcal P 13.4g F 16.4g C 30.6g Na 3g	8月20日(火) オムレツ 中華うま煮 ひじき煮 カレーコロッゲ 金時豆 釜炊き生姜 E 303kcal P 9.2g F 13.8g C 34.8g Na 2.6g	8月21日(水) イカの中巻炒め/かに風味焼売 マカロニソテー 大豆煮 竹輪のゆかり揚げ さつま芋のレモンあん ゼリー E 312kcal P 13.4g F 11.4g C 39.4g Na 2.9g	8月22日(木) 豚豚/枝豆コロッゲ チャブチェ 小松菜のソテー 揚げ焼売 花さつま 梅かつおザーサイ E 247kcal P 8.9g F 8.9g C 32.7g Na 2.7g	8月23日(金) 照り焼きチキン/南部竹輪天 野菜炒め がんも煮 玉ねぎボール 水餃子 うぐいす豆 E 297kcal P 14.3g F 11.9g C 32.9g Na 2.3g	8月24日(土) かつ煮 シルバーサラダ 小松菜の炒め物 花さつま ミートボール 中華うり E 327kcal P 14.7g F 15.1g C 33.1g Na 2.9g
8月25日(日) 肉豆腐 れんこん金平 クワイの小エビ炒め 玉ねぎボール 野菜春巻き 木耳きんぴら E 374kcal P 12g F 21.1g C 35.6g Na 2.9g	8月26日(月) 海老かつ/のり塩チキンカツ 昆布煮 小松菜の中華炒め オムレツ 白菜の韓国風サラダ 味の花 E 313kcal P 14.6g F 14g C 33.1g Na 3.6g	8月27日(火) 揚げ餃子 野菜あんかけ さつまいもサラダ 若芽の酢の物 生姜天 三色豆 なめたけ E 363kcal P 8.7g F 15g C 47.9g Na 3g	8月28日(水) アジフライ 中華うま煮 青菜の辛子和え かに風味焼売 ポテトサラダ 味の花 E 333kcal P 11.4g F 16.1g C 33.4g Na 2.5g	8月29日(木) 豚肉とキャベツの味噌炒め/春巻き マカロニソテー 若芽のナムル ほうれん草平焼き たまねぎ棒 うぐいす豆 E 295kcal P 10.8g F 7.9g C 44.5g Na 2.9g	8月30日(金) マグロかつ 中華春雨 小松菜の炒め物 肉焼売 ポテトサラダ ビビンバ山菜 E 335kcal P 12.4g F 17.4g C 32.3g Na 2.4g	8月31日(土) トマトガレージフライ/オムレツ ひじきサラダ 人参のしりしり たこさんウインナー 青菜の炒め物 金時豆 E 328kcal P 10.4g F 18.7g C 31.4g Na 2.7g

〈備考〉

※栄養価の単位…E (エネルギー) / P (タンパク質) / F (脂質) / C (炭水化物) / Na (塩分)

※都合により、献立が一部変更することがあります故ご承知下さい。