

8月のお献立

	5日	6日	7日	8日	9日	10日	11日
	日	月	火	水	木	金	土
朝	ご飯 みそ汁(キャベツ) 豚肉となす煮 オクラとゆば和え たらこふりかけ 501kcal	ご飯 みそ汁(とろろ昆布) つくねバーグ 白菜煮浸し たいみそ 433kcal	ご飯 みそ汁(南瓜) 擬製豆腐 畑菜の菜種和え のりの佃煮 477kcal	ミニあんパン 黒糖ロール 牛乳(冷) オムレツ キャベツの洋風煮 517kcal	ご飯 みそ汁(しめじ) ハンペン煮 卵の花 たまごふりかけ 433kcal	ご飯 みそ汁(玉ネギ) 湯葉巻チキンの煮物 納豆 つぼ漬 465kcal	ご飯 みそ汁(ほうれん草) 厚焼き卵 豆腐しんじょう煮 ゆずみそ 474kcal
昼	五目チャーハン 中華スープ(かにかま) 春雨サラダ さつま芋の甘煮 506kcal	梅菜飯 みそ汁 (えのき・青ネギ) 豚肉の生姜炒め 五目煮 623kcal	ご飯 みそ汁 (しいたけ・大根) 黒むつの漬け焼き ふき煮 白菜和え 504kcal	みそラーメン チンゲン菜の ザーサイ和え みかん缶 471kcal	ご飯 ワンタンスープ 赤魚の煮付 野菜炒め 杏仁豆腐 521kcal	ご飯 中華スープ (もやし・人参) 白身魚のチリソース 冬瓜の旨煮 南瓜サラダ 503kcal	ひき肉のカレー コンソメスープ (しろ菜) ズッキーニソテー バナナ 571kcal
おやつ	えびのぼんせん 19kcal	いちごのフルーチェ 63kcal	プチあんまん 114kcal	黒糖蒸しケーキ 99kcal	バームクーヘン 106kcal	豆乳焼きドーナッツ 73kcal	抹茶水ようかん 66kcal
夕	ご飯 具だくさん汁 炒り豆腐 冬瓜の冷やし鉢 しろ菜の和え物 522kcal	ご飯 コンソメスープ (玉ネギ・ベーコン) 鮭のパン粉焼き ほうれん草炒め タラモサラダ 564kcal	ご飯 すまし汁 (花麩・わかめ) 野菜肉炒め レンコンサラダ 桜大根漬 565kcal	ご飯 すまし汁 (豆腐・青ネギ) 魚のみそ焼き 金平大根 モロヘイヤの ポン酢和え 476kcal	ご飯 すまし汁 (水菜・おつゆ麩) えびと生揚げの オイスターソース炒め なすのおろし煮 ほうれん草おひたし 516kcal	ご飯 コンソメスープ (キャベツ) ハンバーグ ササゲのソテー きのこのマリネ 514kcal	ご飯 すまし汁 (わかめ・油揚) メバルゴマみそ焼 筑前煮 青かつば漬 486kcal

5夕の具だくさん汁は大根、里芋、ごぼう、油揚、こんにゃく、絹さやの塩味の和風汁物です。

