

8月のお献立

	26日	27日	28日	29日	30日	31日	1日
	日	月	火	水	木	金	土
朝	ご飯 みそ汁(玉ネギ) がんも煮 チンゲン菜煮びたし ゆずみそ 446kcal	ミニあんパン ミニチーズ蒸しパン 牛乳(冷) フランクフルトと 野菜炒め 冬瓜コンソメ煮 545kcal	ご飯 みそ汁(しろ菜) ハンペン煮 青菜和え のりの佃煮 472kcal	ご飯 みそ汁(大根) レンコン煮 しらすと ほうれん草和え かつおふりかけ 446kcal	ご飯 みそ汁(里芋) 豆腐と焼き麩煮 モロヘイヤお浸し たいみそ 425kcal	ミニピーナッツパン クロワッサン 肉団子のトマト煮 カリフラワー炒め 黄桃缶 412kcal	ご飯 みそ汁(玉ネギ) 豆乳まる揚煮 レンコン炒め煮 卵ふりかけ 461kcal
昼	ご飯 中華スープ (しめじ・ネギ) 鶏肉の唐揚げ 春雨炒め キウイ 519kcal	冷やし中華 豆腐スープ インゲンの ピーナッツ和え 453kcal	ご飯 コンソメスープ (ミックスベジタブル) ホキのバター焼き ジャが芋ソテー バナナ 508kcal	ご飯 みそ汁 (しめじ・しいたけ) かに玉あんかけ ふんわりすり身煮 もやし和え 587kcal	豚丼 みそ汁(ほうれん草) 白菜ゴマ和え オレンジ 518kcal	ご飯 みそ汁 (大根、大根葉) 太刀魚の甘辛煮 南瓜のそぼろ庵 オクラ和え 586kcal	冷やしきつねうどん 鶏肉のさっぱり煮 ブロッコリーサラダ 496kcal
おやつ	誕生会ケーキ 120kcal	いちごゼリー 59kcal	マンゴープリン 46kcal	抹茶焼きドーナッツ 73kcal	水ようかん 65kcal	ココアワッフル 83kcal	カスタードプリン 77kcal
夕	ご飯 すまし汁 (人参・えのき) 白身魚の カレーマヨ焼き アスパラゴマ和え 赤かつば漬け 532kcal	ご飯 みそ汁(白菜) えびの卵とじ もやし炒め 大根のマリネ 505kcal	ご飯 みそ汁(キャベツ) 生揚げ炒め さつま芋レモン煮 山菜のみぞれ和え 545kcal	ご飯 すまし汁 (花麩・貝割菜) 鶏肉のみそ漬焼き 金平ゴボウ キャベツ磯香和え 476kcal	ご飯 コンソメスープ (冬瓜) カレイの マスタード焼き スナッフエンドウ炒め 春雨サラダ 502kcal	ご飯 みそ汁 (わかめ・青ネギ) えびと卵の塩炒め 小松菜お浸し 赤かつば漬け 469kcal	ご飯 みそ汁 (しいたけ・キャベツ) 赤魚の 野菜あんかけ インゲンソテー 白花豆甘煮 485kcal

26 おやつは月に1度の誕生会ケーキです。

