




8月のお献立





	16日	17日	18日	19日	20日	21日	22日
	日	月	火	水	木	金	土
朝	ご飯 みそ汁(じゃが芋) 目玉オムレツ 小松菜ナムル たいみそ 402kcal	ご飯 みそ汁(とろろ昆布) 豆腐のあんかけ ビーフン炒め のりの佃煮 394kcal	ご飯 みそ汁(青菜) 厚焼き卵 白菜の中華煮 鮭ふりかけ 428kcal	ミニピーナッツパン バターロール 牛乳(冷) ウィンナー野菜炒め コンソメ煮 479kcal	ご飯 みそ汁(里芋) 生揚げそぼろ煮 レンコン煮 卵ふりかけ 417kcal	ご飯 みそ汁(ほうれん草) ぎせい豆腐 納豆 高菜漬け  464kcal	食パン ブルーベリーソースサンド 牛乳(冷) 鶏肉のクリーム煮 ブロッコリー和え 604kcal
昼	ご飯 みそ汁(モロヘイヤ) 鱈の菜種焼き ひじき煮 ゴボウサラダ  583kcal	ビーフカレー コンソメスープ (玉ネギ・コーン) マカロニサラダ フルーツヨーグルト  602kcal	ご飯 みそ汁(わかめ) 白身魚フライ 洋風金平 長芋のポン酢和え  500kcal	ご飯 みそ汁(大根) マーボー豆腐 もやしのナムル ツナポテト  476kcal	冷やし中華ゴマだれ チンゲン菜とえび煮 大学芋  570kcal	ご飯 コンソメスープ (マカロニ・ミックスベジタブル) 鶏肉のはちみつ マスタード焼 ピーマンじゃこ炒め フレンチサラダ  520kcal	ご飯 みそ汁(豆腐) カレイの煮付け おからとゴーヤ炒め 人参のマリネ  473kcal
おやつ	誕生会ケーキ 65kcal	バームクーヘン 106kcal	水ようかん 65kcal	抹茶焼ドーナツ 73kcal	★二色アイスクリーム 108kcal	アセロラゼリー 68kcal	チョコレートババロア 73kcal
夕	ご飯 中華スープ (カニかま・ネギ) 豚肉と揚なす煮 もやしのナムル マンゴー  592kcal	ご飯 みそ汁(小松菜) 鶏肉のゆずみそ焼 カリフラワーの しょう油炒め 春菊和え 465kcal	ご飯 みそ汁(豆腐) ホキの野菜あんかけ 大根煮 ほうれん草お浸し 513kcal	ご飯 みそ汁(なめこ) プルコギ風炒め チャプチェ チョレギ風サラダ 476kcal	ご飯 みそ汁(しいたけ) ほっけの塩麴焼き 温野菜サラダ 里芋煮  435kcal	ご飯 中華スープ (もやし・ネギ) 八宝菜 南瓜煮 りんご缶  488kcal	ご飯 コンソメスープ (キャベツ・ベーコン) 鱈のカレーマヨ焼 ほうれん草ソテー みかん缶 496kcal

今月のお楽しみおやつは20日アイスクリームを2種類盛り付けでお出しします。

