８月のお献立

	15日	16日	17日	18日	19日	20日	21日
	日	月	火	水	木	金	土
朝	ご飯 みそ汁(オクラ) 和風ハンバーグ ビーフンソテー かつおふりかけ ４４５kcal	ご飯 みそ汁(しろ菜) ウインナー野菜炒め ポテト金平 のりの佃煮 ４９９kcal	ミニピーナッツパン バターロール 牛乳(冷) 鶏団子クリーム煮 青菜サラダ ４２６kcal	ご飯 みそ汁(南瓜) 和風ポトフ 小松菜ツナ和え ゆずみそ ４９９kcal	ご飯 みそ汁(水菜) 鶏と野菜の炒め煮 じゃが芋金平 鮭ふりかけ ４２４kcal	食パン いちごソースサンド 牛乳(冷) コンソメ煮 しろ菜サラダ ５１７kcal	ご飯 みそ汁(花麩) つみれ煮 モロヘイヤお浸し たいみそ ４５８kcal
昼	★鮭チャーハン みそ汁(じゃが芋) ひじき煮 春菊お浸し ５０８kcal	ご飯 コンソメスープ (貝型マカロニ) タンドリーチキン 小松菜ソテー もやしサラダ ５３３kcal	ご飯 中華スープ(しめじ) マーボー豆腐 春雨サラダ 杏仁豆腐 ５６０kcal	★うな丼 漬物 みそ汁 (なめこ・みつば) 青菜のお浸し ６１０kcal	ご飯 みそ汁(しいたけ) お好み焼風卵焼 ふき煮 レタスサラダ ６３６kcal	ご飯 みそ汁(わかめ) 南瓜コロッケ がんも煮 アスパラサラダ ６１４kcal	みそラーメン 大根煮 キャベツの酢の物 ４９６kcal
おやつ	豆乳ドーナッツ ７３kcal	チーズドッグ １３３kcal	黒ゴマプリン ６７kcal	小倉あんパイ １１９kcal	ミニホットケーキ ５５kcal	りんごケーキ １１１kcal	バナナカステラ １３８kcal
夕	ご飯 みそ汁(白菜) 豚肉と厚揚げ煮 南瓜煮 ほうれん草の わさび和え ４９９kcal	ご飯 みそ汁(畑菜) スケソウダラの 甘酢あんかけ 冬瓜煮 青かっぱ漬 ３８８kcal	ご飯 みそ汁(大根) 豚肉と野菜の 焼肉のタレ炒め 五目大豆煮 小松菜和え ５３１kcal	ご飯 コンソメスープ (チンゲン菜) デミグラスソース ハンバーグ スナップエンドウソテー もやしナムル ５１２kcal	ご飯 みそ汁(とろろ昆布) 鱒バターしょう油焼 レンコンソテー りんご缶 ５０２kcal	ご飯 みそ汁(小松菜) 鶏肉と野菜の 牡蠣油炒め 根菜煮 揚なすの生姜和え ４６９kcal	ご飯 みそ汁(里芋) 豚肉と野菜の とろみ煮 ほうれん草煮びたし 桜大根漬 ５６２kcal

今月のチャーハンは１６昼の鮭チャーハンです。今月の変わりご飯は土用の丑の日は過ぎましたが、１８昼うな丼です。