

8月 献立表

月	火	水	木	金
			1 537Kcal ごはん コンソメスープ 魚のマスタード焼き 菜種あえ とうがんのくず煮	2 727Kcal チキンカレー コンソメスープ コールスローサラダ
5 585Kcal ごはん 味噌汁 ミックスフライ オクラの和え物 南瓜の煮物	6 481Kcal パン コンソメスープ 若鶏のトマト煮 大根サラダ ほうれん草のソテー	7 635Kcal おにぎり かき揚げぶっかけうどん 青菜のピーナッツ和え	8 533Kcal ごはん かきたま汁(卵) 魚の味噌煮 もずくの酢の物 もやしの五目炒め	9 537Kcal 麻婆丼 中華スープ ゆかり和え
12 やすみ	13 やすみ	14 やすみ	15 やすみ	16 522Kcal 夏ちらし寿司(卵) すまし汁 白和え
19 719Kcal ごはん 味噌汁 コロケ スパゲティサラダ 肉団子の甘酢あん	20 615Kcal ごはん コンソメスープ ポークピカタ(卵) 海藻サラダ 大豆のトマト煮	21 617Kcal おにぎり 冷やしそば(卵) 春巻き	22 570Kcal ごはん すまし汁 魚の生姜焼き 菜の花和え 茄子のみそ炒め	23 586Kcal エビピラフ(卵) コンソメスープ いんげんとツナのサラダ
26 497Kcal ごはん 味噌汁 魚の塩焼き ほうれん草のお浸し さといも煮	27 601Kcal ごはん 味噌汁 豚肉のカレー炒め サラダ 切り干し大根の煮物	28 691Kcal おにぎり 冷やし中華(卵) しゅうまい	29 606Kcal ごはん 味噌汁 魚の竜田揚げ 枝豆のおろし和え ビーフソテー	30 710Kcal ポークカレー コンソメスープ マカロニサラダ