

8月 献立表

月	火	水	木	金
		1 647Kcal おにぎり きつねそば(ぶっかけ) きんぴられんこん	2 622Kcal ごはん 味噌汁 鶏肉の治部煮(タケノコ) フレンチサラダ ゴーヤチャンプル(卵)	3 523Kcal 麻婆丼 中華スープ 焼きナス
6 571Kcal ごはん 味噌汁 オムレツ(卵) 菜の花の和え物 切り干し大根の煮物	7 513Kcal ごはん すまし汁 魚の煮付け 酢味噌和え ピーマンとごぼうの炒り煮	8 669Kcal おにぎり 冷やし中華(卵) がんと煮付け	9 626Kcal ごはん 味噌汁 とんかつ ピーナッツ和え じゃが芋煮	10 628Kcal キーマカレー スープ 大根とジャコのサラダ
13 やすみ	14 やすみ	15 やすみ	16 567Kcal ごはん 味噌汁 魚の塩焼き カリフラワーの酢の物 えんどうと卵のソテー(卵)	17 595Kcal 豚丼 味噌汁 白菜のポン酢じょうゆ
20 543Kcal ごはん 味噌汁 魚のマスタード焼き ごま和え 青梗菜と筍のソテー (タケノコ)	21 643Kcal パン コンソメスープ 煮込みハンバーグ ツナポテト ビーフソテー	22 606Kcal おにぎり かき揚げぶっかけうどん(卵) キャベツのソテー	23 625Kcal ごはん すまし汁 魚の味噌煮 春雨の酢の物(卵) ピーマンとこんにゃくの炒り煮	24 483Kcal 五目チャーハン(卵) 中華スープ(タケノコ) 野菜サラダ
27 601Kcal ごはん 味噌汁 白身魚フライ 青菜の辛子和え 厚揚げくず煮	28 686Kcal ごはん 味噌汁 ゆで豚のごまドレ 炒り豆腐 カニ風味しゅうまい	29 642Kcal おにぎり 味噌汁 焼きうどん もずくの酢の物	30 594Kcal ごはん 味噌汁 魚の朝鮮焼き 玉ねぎとオクラの酢の物 大豆と昆布の煮物	31 581Kcal エビフライ丼(卵) 味噌汁 ごまあえ