

8月 献立表

| げつ 月 | か 火 | すい 水 | もく 木 | きん 金 |
|---|--|--|---|---|
| 3 546Kcal | 4 594Kcal | 5 527Kcal | 6 610Kcal | 7 582Kcal |
| ごはん みそしる 味噌汁 さかな て や 魚の照り焼き すのもの キャベツの酢の物 だいこん いた に 大根の炒め煮 | ごはん ちゅうか 中華スープ はっぼうさい 八宝菜 ナムル しゅうまい | おにぎり ぶっかけ ^{てん} 天ぷらうどん あおな きんし あ たまご 青菜の錦糸和え(卵) | ごはん じる すまし汁 さかな しおや 魚の塩焼き すみそ あ 酢味噌和え けんちん ^に 煮 | ビビンバ ^{どん たまご} 丼(卵) ちゅうか 中華スープ(たけのこ) いんげんの ごまマヨ和え |
| 10 582Kcal | 11 594Kcal | 12 | 13 | 14 |
| ごはん みそしる 味噌汁 さかな に 魚の煮つけ とろろあえ れんこん いた に ひじきと蓮根の炒め煮 | ごはん みそしる 味噌汁 とり て や 鶏の照り焼き ひややっこ 冷や奴 なんきん にも 南瓜の煮物 | かき きゅうか 夏季休暇 | かき きゅうか 夏季休暇 | かき きゅうか 夏季休暇 |
| 17 615Kcal | 18 607Kcal | 19 654Kcal | 20 526Kcal | 21 652Kcal |
| ごはん じる すまし汁 に 煮込みハンバーグ はな やさい 花野菜のサラダ チンゲン ^{さい} 菜のソテー | パン コーンスープ ポトフ マカロニサラダ | おにぎり ひ ちゅうか たまご 冷やし中華(卵) やさい いた 野菜炒め | ごはん じる なめこ汁 さかな さいきょうやき 魚の西京焼 な はな あ もの 菜の花の和え物 こうや に 高野煮 | なつやさい 夏野菜カレー コンソメスープ グリーンサラダ |
| 24 614Kcal | 25 597Kcal | 26 516Kcal | 27 550Kcal | 28 649Kcal |
| ごはん みそしる 味噌汁 イカフライ あおな あ もの 青菜の和え物 き ぼ だいこん にも 切り干し大根の煮物 | ごはん みそしる 味噌汁 ぶた す 豚しゃぶポン酢かけ ゴーヤチャンプルー たまご (卵) じゃが ^{いも に} 芋煮つけ | おにぎり なめたけ ^{たまご} そうめん(卵) さといも に 里芋とがんと煮 | ごはん はるさめスープ ホイコーロー もろきゅう とうがん ちゅうかふう に 冬瓜中華風煮 | チキンライス コンソメスープ ポテトサラダ |
| 31 599Kcal | | | | |
| ごはん みそしる 味噌汁 さかな からあ あまず 魚の唐揚げ甘酢あん (たけのこ) ちゅうかふうひややっこ 中華風冷奴 ビーフンソテー | | | | |

8月 献立表(エネルギー制限食)

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|--|--|--|--|---|
| 3 510Kcal | 4 558Kcal | 5 529Kcal | 6 563Kcal | 7 467Kcal |
| ごはん みそしる 味噌汁 さかな て や 魚の照り焼き すのもの キャベツの酢の物 だいこん いた に 大根の炒め煮 | ごはん ちゅうか 中華スープ はっぼうさい 八宝菜 ナムル しゅうまい | おにぎり てん ぶっかけ天ぷらうどん あおな きんし あ たまご 青菜の錦糸和え(卵) | ごはん じる すまし汁 さかな しおや 魚の塩焼き すみそ あ 酢味噌和え けんちん煮 | ビビンバ ^{どん たまご} 中華スープ(たけのこ) ちゅうか 中華スープ(たけのこ) いんげんの ごまマヨ ^あ 和え |
| 10 546Kcal | 11 547Kcal | 12 | 13 | 14 |
| ごはん みそしる 味噌汁 さかな に 魚の煮つけ とろろあえ れんこん いた に ひじきと蓮根の炒め煮 | ごはん みそしる 味噌汁 とり て や 鶏の照り焼き ひややつこ 冷や奴 なんきん にも 南瓜の煮物 | かき きゅうか 夏季休暇 | かき きゅうか 夏季休暇 | かき きゅうか 夏季休暇 |
| 17 541Kcal | 18 540Kcal | 19 545Kcal | 20 490Kcal | 21 565Kcal |
| ごはん じる すまし汁 にこ 煮込みハンバーグ はな やさい 花野菜のサラダ さい チンゲン菜のソテー | パン コーンスープ ポトフ マカロニサラダ | おにぎり ひ ちゅうか たまご 冷やし中華(卵) やさい いた 野菜炒め | ごはん じる なめこ汁 さかな さいきょうやき 魚の西京焼 な はな あ も 菜の花の和え物 こうや に 高野煮 | なつやさい 夏野菜カレー コンソメスープ グリーンサラダ |
| 24 504Kcal | 25 561Kcal | 26 445Kcal | 27 514Kcal | 28 544Kcal |
| ごはん みそしる 味噌汁 イカフライ あおな あ も 青菜の和え物 き ほ だいこん にも 切り干し大根の煮物 | ごはん みそしる 味噌汁 ぶた す 豚しゃぶポン酢かけ ゴーヤチャンプルー たまご (卵) じゃが芋 ^{いも} 煮つけ | おにぎり なめたけ ^{たまご} そうめん(卵) さといも に 里芋とがんと煮 | ごはん はるさめスープ ホイコーロー もろきゅう とうがん ちゅうかふう に 冬瓜中華風煮 | チキンライス コンソメスープ ポテトサラダ |
| 31 497Kcal | | | | |
| ごはん みそしる 味噌汁 さかな からあ あまず 魚の唐揚げ甘酢あん (たけのこ) ちゅうかふうひややつこ 中華風冷奴 ビーンソテー | | | | |