

がっ　　こん　だて　ひょう  
8月 献立表

げつ 月	か 火	すい 水	もく 木	きん 金
	1 562Kcal ごはん みそ汁 味噌汁 ポトフ サラダ あおな 青菜ともやしのソテー	2 636Kcal や 焼きそば みそ汁 味噌汁 なんきん き こんぶ にももの 南瓜と切り昆布の煮物	3 579Kcal ごはん みそ汁 味噌汁 さかな て や 魚の照り焼き もずくの酢のもの あ どうふ 揚げ豆腐そぼろあん	4 476Kcal なつ たまご 夏ちらし(卵・チーズ) なめこ汁 あおな あ 青菜のごま和え
7 544Kcal ごはん じる そうめん汁 さかな しおや 魚の塩焼き すのもの カリフラワーの酢のもの なすのみそ煮	8 588Kcal ごはん みそ汁 味噌汁 とり や 鶏のマスタード焼き だいこん 大根サラダ コンソメ煮	9 509Kcal おにぎり ひ 冷やしぶっかけうどん たまご (卵) ピーマンの炒り煮	10 581Kcal ごはん みそ汁 味噌汁 さかな なんばんつ 魚の南蛮漬け ほうれん草のごまあえ あつあ はくさい に 厚揚げと白菜煮	11 やす 休み
14 やす 休み	15 やす 休み	16 やす 休み	17 596Kcal ごはん みそ汁 味噌汁 さかな 魚のフライ や 焼きなす れんこんの きんぴら に 金平煮	18 706Kcal なつ やさい 夏野菜カレー コンソメスープ サラダ
21 513Kcal ごはん みそ汁 味噌汁 さかな につ 魚の煮付け すのもの キャベツの酢のもの ほうれん草とエリンギ いた の炒め	22 641Kcal パン コンソメスープ わかどり からあ 若鶏唐揚げ トマトサラダ クリーム煮	23 525Kcal おにぎり ひ 冷やしとろろそば さといも に 里芋のフレーク煮	24 635Kcal ごはん みそ汁 味噌汁 さかな たまご ポークピカタ(卵) かぼちゃのピーナッツ和え ビーフソテー	25 641Kcal ちゅうかどん たまご 中華丼(卵) ちゅうか 中華スープ しゅうまい
28 664Kcal ごはん みそ汁 味噌汁 メンチカツ ごまマヨあえ き ぼ だいこん にももの 切り干し大根の煮物	29 602Kcal ごはん みそ汁 味噌汁 さかな なんぶ や 魚の南部焼き すのもの もやしの酢のもの ゴーヤチャンプルー(卵)	30 582Kcal スパゲッティ・ナポリタン コンソメスープ ブロッコリーと卵のサラダ たまご (卵)	31 599Kcal ごはん たまご たまご 卵スープ(卵) にく たんご すぶた ふう 肉団子の酢豚風 ちゅうか あ 中華和え こまつな いた 小松菜炒め	