



8月 週間予定献立表

8月

	8月8日（月）	8月9日（火）	8月10日（水）	8月11日（木）	8月12日（金）	8月13日（土）	8月14日（日）
朝食	ご飯 みそ汁 豚ひきと車麩の煮物 菜の花の胡麻ドレ和え たいみそ	ご飯 みそ汁 目玉焼き キャベツのコンソメ煮 のり佃煮	ご飯 みそ汁 白菜の炒り煮 納豆 わらびのお浸し	ご飯 みそ汁 エビ団子のあんかけ おから炒り ふりかけ	ご飯 みそ汁 赤魚のみりん焼き ほうれん草の白和え たいみそ	ご飯 みそ汁 じゃが芋とひき肉炒め チンゲン菜と油揚げの炒め煮 梅干し	ご飯 みそ汁 鰯の西京焼き とろろ芋 アスパラのお浸し
	【エネルギー】 370 kcal 【たんぱく質】 11.8 g 【脂質】 5.1 g 【炭水化物】 67.1 g 【塩分】 3.1 g	【エネルギー】 369 kcal 【たんぱく質】 13.5 g 【脂質】 9.1 g 【炭水化物】 58.5 g 【塩分】 3.9 g	【エネルギー】 411 kcal 【たんぱく質】 16.5 g 【脂質】 9.0 g 【炭水化物】 64.8 g 【塩分】 2.2 g	【エネルギー】 383 kcal 【たんぱく質】 15.1 g 【脂質】 5.3 g 【炭水化物】 65.9 g 【塩分】 2.9 g	【エネルギー】 369 kcal 【たんぱく質】 18.5 g 【脂質】 6.3 g 【炭水化物】 59.5 g 【塩分】 3.2 g	【エネルギー】 393 kcal 【たんぱく質】 11.1 g 【脂質】 14.6 g 【炭水化物】 68.5 g 【塩分】 3.7 g	【エネルギー】 392 kcal 【たんぱく質】 16.9 g 【脂質】 5.1 g 【炭水化物】 67.8 g 【塩分】 1.9 g
	ご飯 豚肉のキムチ炒め もやしとひじき和え 青梗菜のお浸し オレンジ 牛乳	ご飯 ホキの野菜あんかけ ブロッコリーソテー 胡瓜の生姜酢和え りんご 牛乳	ご飯 チンジャオロース えび焼売 なめこおろし すいか 牛乳	ご飯 オムレツデミソースかけ カリフラワーソテー 胡瓜のゆかり和え フルーツミックス 牛乳	★おすすめメニュー★ 青菜とたくあんご飯 鰯の胡麻醤油焼き 冬瓜の煮物 オクラのお浸し オレンジ・牛乳	ご飯 ほっけの塩焼き 茄子の味噌炒め キャベツの生姜和え りんご 牛乳	ご飯 豚肉の生姜焼き 春雨サラダ いんげんの胡麻和え オレンジ 牛乳
	【エネルギー】 707 kcal 【たんぱく質】 23.4 g 【脂質】 24.4 g 【炭水化物】 96.6 g 【塩分】 1.8 g	【エネルギー】 602 kcal 【たんぱく質】 26.1 g 【脂質】 15.9 g 【炭水化物】 86.7 g 【塩分】 1.6 g	【エネルギー】 622 kcal 【たんぱく質】 24.1 g 【脂質】 20.4 g 【炭水化物】 84.9 g 【塩分】 2.8 g	【エネルギー】 592 kcal 【たんぱく質】 19.9 g 【脂質】 17.3 g 【炭水化物】 86.6 g 【塩分】 1.8 g	【エネルギー】 610 kcal 【たんぱく質】 26.8 g 【脂質】 16.3 g 【炭水化物】 84.2 g 【塩分】 3.7 g	【エネルギー】 523 kcal 【たんぱく質】 23.5 g 【脂質】 13.9 g 【炭水化物】 73.4 g 【塩分】 3.0 g	【エネルギー】 714 kcal 【たんぱく質】 27.4 g 【脂質】 24.1 g 【炭水化物】 94.1 g 【塩分】 2.4 g
昼食・おやつ	黒糖まんじゅう	苺クレープ	ひんやり抹茶ムース	カスタードケーキ	焼きドーナツ（豆乳）	エクレア	メープルパンケーキ
	【エネルギー】 707 kcal 【たんぱく質】 23.4 g 【脂質】 24.4 g 【炭水化物】 96.6 g 【塩分】 1.8 g	【エネルギー】 602 kcal 【たんぱく質】 26.1 g 【脂質】 15.9 g 【炭水化物】 86.7 g 【塩分】 1.6 g	【エネルギー】 622 kcal 【たんぱく質】 24.1 g 【脂質】 20.4 g 【炭水化物】 84.9 g 【塩分】 2.8 g	【エネルギー】 592 kcal 【たんぱく質】 19.9 g 【脂質】 17.3 g 【炭水化物】 86.6 g 【塩分】 1.8 g	【エネルギー】 610 kcal 【たんぱく質】 26.8 g 【脂質】 16.3 g 【炭水化物】 84.2 g 【塩分】 3.7 g	【エネルギー】 523 kcal 【たんぱく質】 23.5 g 【脂質】 13.9 g 【炭水化物】 73.4 g 【塩分】 3.0 g	【エネルギー】 714 kcal 【たんぱく質】 27.4 g 【脂質】 24.1 g 【炭水化物】 94.1 g 【塩分】 2.4 g
夕食	ご飯 清汁 アジの葱南蛮焼き いんげんのマヨ和え カリフラワーのゆかり和え	ご飯 みそ汁 鶏肉の活部煮 もやしの梅ドレ和え つば漬け	ご飯 みそ汁 鮭の二色焼き チンゲン菜の炒り煮 もずく酢	ご飯 かき卵汁 豚肉のごま味噌炒め 冷奴 たくあん漬け	ご飯 清汁 ホタテ入り卵焼き 大根と豚肉の炒り煮 しば漬け	ご飯 みそ汁 豚肉の甘酢炒め アスパラとカニ和え めかぶ	ご飯 みそ汁 サバの照り焼き 白菜の炒り煮 さくら漬け
	【エネルギー】 438 kcal 【たんぱく質】 21.0 g 【脂質】 9.4 g 【炭水化物】 63.0 g 【塩分】 3.2 g	【エネルギー】 420 kcal 【たんぱく質】 15.8 g 【脂質】 7.3 g 【炭水化物】 69.0 g 【塩分】 3.2 g	【エネルギー】 398 kcal 【たんぱく質】 21.0 g 【脂質】 5.8 g 【炭水化物】 61.9 g 【塩分】 2.4 g	【エネルギー】 481 kcal 【たんぱく質】 22.6 g 【脂質】 15.5 g 【炭水化物】 58.8 g 【塩分】 2.7 g	【エネルギー】 434 kcal 【たんぱく質】 14.5 g 【脂質】 12.4 g 【炭水化物】 62.5 g 【塩分】 3.1 g	【エネルギー】 427 kcal 【たんぱく質】 15.6 g 【脂質】 12.5 g 【炭水化物】 61.1 g 【塩分】 2.1 g	【エネルギー】 462 kcal 【たんぱく質】 20.8 g 【脂質】 10.9 g 【炭水化物】 65.3 g 【塩分】 4.2 g
	【エネルギー】 438 kcal 【たんぱく質】 21.0 g 【脂質】 9.4 g 【炭水化物】 63.0 g 【塩分】 3.2 g	【エネルギー】 420 kcal 【たんぱく質】 15.8 g 【脂質】 7.3 g 【炭水化物】 69.0 g 【塩分】 3.2 g	【エネルギー】 398 kcal 【たんぱく質】 21.0 g 【脂質】 5.8 g 【炭水化物】 61.9 g 【塩分】 2.4 g	【エネルギー】 481 kcal 【たんぱく質】 22.6 g 【脂質】 15.5 g 【炭水化物】 58.8 g 【塩分】 2.7 g	【エネルギー】 434 kcal 【たんぱく質】 14.5 g 【脂質】 12.4 g 【炭水化物】 62.5 g 【塩分】 3.1 g	【エネルギー】 427 kcal 【たんぱく質】 15.6 g 【脂質】 12.5 g 【炭水化物】 61.1 g 【塩分】 2.1 g	【エネルギー】 462 kcal 【たんぱく質】 20.8 g 【脂質】 10.9 g 【炭水化物】 65.3 g 【塩分】 4.2 g
	【エネルギー】 438 kcal 【たんぱく質】 21.0 g 【脂質】 9.4 g 【炭水化物】 63.0 g 【塩分】 3.2 g	【エネルギー】 420 kcal 【たんぱく質】 15.8 g 【脂質】 7.3 g 【炭水化物】 69.0 g 【塩分】 3.2 g	【エネルギー】 398 kcal 【たんぱく質】 21.0 g 【脂質】 5.8 g 【炭水化物】 61.9 g 【塩分】 2.4 g	【エネルギー】 481 kcal 【たんぱく質】 22.6 g 【脂質】 15.5 g 【炭水化物】 58.8 g 【塩分】 2.7 g	【エネルギー】 434 kcal 【たんぱく質】 14.5 g 【脂質】 12.4 g 【炭水化物】 62.5 g 【塩分】 3.1 g	【エネルギー】 427 kcal 【たんぱく質】 15.6 g 【脂質】 12.5 g 【炭水化物】 61.1 g 【塩分】 2.1 g	【エネルギー】 462 kcal 【たんぱく質】 20.8 g 【脂質】 10.9 g 【炭水化物】 65.3 g 【塩分】 4.2 g

都合によりメニューを変更する場合があります。
ご了承願います。 栄養管理担当

掲示期限 R4年8月14日迄