



8月週間予定献立表

8月

|    | 8月5日（月）                                                                                                                             | 8月6日（火）                                                                                                                          | 8月7日（水）                                                                                                                   | 8月8日（木）                                                                                                                              | 8月9日（金）                                                                                                                           | 8月10日（土）                                                                                                                           | 8月11日（日）                                                                                                                       |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 朝食 | ご飯<br>みそ汁<br>じゃが芋とひき肉炒め<br>大豆とベーコンのトマト煮<br>のり佃煮<br>【エネルギー】 405 kcal<br>【たんぱく質】 13.7 g<br>【脂質】 15.7 g<br>【炭水化物】 67.8 g<br>【塩分】 3.4 g | ご飯<br>みそ汁<br>鶏肉と高野豆腐の炒め煮<br>温泉卵<br>うぐいす豆<br>【エネルギー】 421 kcal<br>【たんぱく質】 16.6 g<br>【脂質】 9.1 g<br>【炭水化物】 64.8 g<br>【塩分】 2.4 g      | ご飯<br>みそ汁<br>アジの塩焼き<br>とろろ芋<br>わらびのお浸し<br>【エネルギー】 353 kcal<br>【たんぱく質】 14.8 g<br>【脂質】 2.3 g<br>【炭水化物】 67.4 g<br>【塩分】 1.7 g | ご飯<br>みそ汁<br>豚ひき肉と車麩の煮物<br>ほうれん草のおかか和え<br>梅干し<br>【エネルギー】 406 kcal<br>【たんぱく質】 14.3 g<br>【脂質】 7.7 g<br>【炭水化物】 67.8 g<br>【塩分】 4.0 g     | ご飯<br>みそ汁<br>ふんわり天のあんかけ<br>青梗菜と油揚げの炒め煮<br>ふりかけ<br>【エネルギー】 375 kcal<br>【たんぱく質】 10.2 g<br>【脂質】 8.3 g<br>【炭水化物】 63.4 g<br>【塩分】 2.7 g | ご飯<br>みそ汁<br>目玉焼き<br>金平ごぼう<br>味付け海苔<br>【エネルギー】 340 kcal<br>【たんぱく質】 10.9 g<br>【脂質】 6.6 g<br>【炭水化物】 56.7 g<br>【塩分】 2.1 g             | ご飯<br>みそ汁<br>白菜の炒り煮<br>ブロッコリーのおかか和え<br>たいみそ<br>【エネルギー】 346 kcal<br>【たんぱく質】 11.7 g<br>【脂質】 5.3 g<br>【炭水化物】 61.6 g<br>【塩分】 3.1 g |
|    | ご飯<br>鶏肉のごま焼き<br>ポテトサラダ<br>モロヘイヤのお浸し<br>りんご<br>牛乳                                                                                   | ご飯<br>鱈のバター醤油焼き<br>夏野菜おろし<br>ほうれん草のごま和え<br>バナナ<br>牛乳                                                                             | 菜飯<br>オムレツミートソースかけ<br>白菜の酢醤油和え<br>ツナとオクラの和え物<br>オレンジ<br>牛乳                                                                | ご飯<br>豚肉のキムチ炒め<br>もやしとひじき和え<br>青梗菜のお浸し<br>りんご<br>牛乳                                                                                  | ご飯<br>豆腐の中華煮<br>カリフラワーソテー<br>小松菜のナムル<br>フルーツミックス<br>牛乳                                                                            | ★おすすめメニュー★<br>青菜とたくあんご飯<br>ホキの野菜のせ焼き<br>さつま芋サラダ<br>胡瓜の即席漬け<br>りんご・牛乳                                                               | ご飯<br>親子煮<br>スパゲティソテー<br>いんげんの生姜和え<br>バナナ<br>牛乳                                                                                |
|    | 苺クレープ                                                                                                                               | メープルパンケーキ                                                                                                                        | 黒糖まんじゅう                                                                                                                   | 焼ドーナツ（豆乳）                                                                                                                            | どら焼き                                                                                                                              | ココアワッフル                                                                                                                            | ひんやりバニラムース                                                                                                                     |
|    | 【エネルギー】 796 kcal<br>【たんぱく質】 27.1 g<br>【脂質】 29.5 g<br>【炭水化物】 103.6 g<br>【塩分】 3.0 g                                                   | 【エネルギー】 612 kcal<br>【たんぱく質】 26.4 g<br>【脂質】 13.1 g<br>【炭水化物】 96.5 g<br>【塩分】 2.6 g                                                 | 【エネルギー】 642 kcal<br>【たんぱく質】 23.3 g<br>【脂質】 16.7 g<br>【炭水化物】 98.0 g<br>【塩分】 3.0 g                                          | 【エネルギー】 660 kcal<br>【たんぱく質】 21.9 g<br>【脂質】 26.8 g<br>【炭水化物】 80.1 g<br>【塩分】 2.2 g                                                     | 【エネルギー】 585 kcal<br>【たんぱく質】 18.8 g<br>【脂質】 12.4 g<br>【炭水化物】 97.6 g<br>【塩分】 1.9 g                                                  | 【エネルギー】 606 kcal<br>【たんぱく質】 24.7 g<br>【脂質】 15.8 g<br>【炭水化物】 90.3 g<br>【塩分】 3.5 g                                                   | 【エネルギー】 723 kcal<br>【たんぱく質】 24.3 g<br>【脂質】 21.3 g<br>【炭水化物】 106.3 g<br>【塩分】 2.7 g                                              |
|    | ご飯<br>清汁<br>鰯の梅葱焼き<br>冷奴大葉みそ<br>胡瓜の即席漬け<br>【エネルギー】 468 kcal<br>【たんぱく質】 22.8 g<br>【脂質】 10.0 g<br>【炭水化物】 66.8 g<br>【塩分】 3.1 g         | ご飯<br>みそ汁<br>豚肉と玉葱の生姜焼き<br>カリフラワーサラダ<br>つば漬け<br>【エネルギー】 554 kcal<br>【たんぱく質】 19.0 g<br>【脂質】 23.2 g<br>【炭水化物】 63.7 g<br>【塩分】 2.6 g | ご飯<br>清汁<br>ほっけの香味焼き<br>大根サラダ<br>ねぎ味噌<br>【エネルギー】 378 kcal<br>【たんぱく質】 17.1 g<br>【脂質】 5.3 g<br>【炭水化物】 61.6 g<br>【塩分】 3.4 g  | ゆかりご飯<br>みそ汁<br>ホタテ入り卵焼き<br>いんげんサラダ<br>菜の花のくるみ和え<br>【エネルギー】 462 kcal<br>【たんぱく質】 17.1 g<br>【脂質】 13.4 g<br>【炭水化物】 66.4 g<br>【塩分】 3.5 g | ご飯<br>みそ汁<br>豚丼風煮<br>キャベツのツナ和え<br>さくら漬け<br>【エネルギー】 451 kcal<br>【たんぱく質】 15.9 g<br>【脂質】 12.6 g<br>【炭水化物】 64.3 g<br>【塩分】 3.0 g       | ご飯<br>スープ<br>ハンバーグデミソース<br>もやしの梅ドレ和え<br>青かつば漬け<br>【エネルギー】 460 kcal<br>【たんぱく質】 16.8 g<br>【脂質】 13.6 g<br>【炭水化物】 65.5 g<br>【塩分】 3.7 g | ご飯<br>みそ汁<br>鰯の照り焼き<br>オクラのおろし和え<br>もずく酢<br>【エネルギー】 439 kcal<br>【たんぱく質】 20.3 g<br>【脂質】 8.8 g<br>【炭水化物】 65.1 g<br>【塩分】 4.1 g    |

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

掲示期限 R6年8月11日迄