



8月週間予定献立表

8月

	8月3日（月）	8月4日（火）	8月5日（水）	8月6日（木）	8月7日（金）	8月8日（土）	8月9日（日）
朝食	ご飯 みそ汁 納豆 竹輪と大根の煮物 たくあん漬け 【エネルギー】 371 kcal 【たんぱく質】 20.3 g 【脂質】 15.4 g 【炭水化物】 73.5 g 【塩分】 2.5 g	ご飯 みそ汁 目玉焼き 金平ごぼう のり佃煮 【エネルギー】 380 kcal 【たんぱく質】 18.8 g 【脂質】 15.3 g 【炭水化物】 73.2 g 【塩分】 2.1 g	ご飯 みそ汁 じゃが芋とひき肉炒め スナッポおかか和え 野菜ふりかけ 【エネルギー】 356 kcal 【たんぱく質】 16.1 g 【脂質】 12.1 g 【炭水化物】 80.2 g 【塩分】 2.2 g	ご飯 みそ汁 いわしの梅煮 小松菜の味噌マヨ和え しそ昆布 【エネルギー】 366 kcal 【たんぱく質】 16.7 g 【脂質】 13.0 g 【炭水化物】 79.1 g 【塩分】 3.2 g	ご飯 みそ汁 ラジウム卵 豆腐とひじきの煮物 つば漬け 【エネルギー】 420 kcal 【たんぱく質】 15.4 g 【脂質】 8.7 g 【炭水化物】 63.7 g 【塩分】 2.5 g	ご飯 みそ汁 三色いなりの煮物 ほうれん草の京風白和え かつおふりかけ 【エネルギー】 480 kcal 【たんぱく質】 19.6 g 【脂質】 13.8 g 【炭水化物】 72.4 g 【塩分】 2.7 g	ご飯 みそ汁 鶏肉と高野の煮物 とろろ芋 たくあん漬け 【エネルギー】 456 kcal 【たんぱく質】 18.1 g 【脂質】 11.3 g 【炭水化物】 74.1 g 【塩分】 2.6 g
	【エネルギー】 371 kcal 【たんぱく質】 20.3 g 【脂質】 15.4 g 【炭水化物】 73.5 g 【塩分】 2.5 g	【エネルギー】 380 kcal 【たんぱく質】 18.8 g 【脂質】 15.3 g 【炭水化物】 73.2 g 【塩分】 2.1 g	【エネルギー】 356 kcal 【たんぱく質】 16.1 g 【脂質】 12.1 g 【炭水化物】 80.2 g 【塩分】 2.2 g	【エネルギー】 366 kcal 【たんぱく質】 16.7 g 【脂質】 13.0 g 【炭水化物】 79.1 g 【塩分】 3.2 g	【エネルギー】 420 kcal 【たんぱく質】 15.4 g 【脂質】 8.7 g 【炭水化物】 63.7 g 【塩分】 2.5 g	【エネルギー】 480 kcal 【たんぱく質】 19.6 g 【脂質】 13.8 g 【炭水化物】 72.4 g 【塩分】 2.7 g	【エネルギー】 456 kcal 【たんぱく質】 18.1 g 【脂質】 11.3 g 【炭水化物】 74.1 g 【塩分】 2.6 g
昼食・おやつ	ご飯 サバの塩焼き 野菜のかにあんかけ 黄桃缶 牛乳 蒸しチョコケーキ	ご飯 かに玉 ひじき煮 バナナ 牛乳 ひんやり苺ムース	★井メニュー★ ビビンバ丼 キャベツのうま塩サラダ りんごムース 牛乳 ココアワッフル	ご飯 白身魚の葱味噌焼き わかめの中華和え パイ缶 牛乳 やわらかおかき(青のり)	★おすすめメニュー★ 冷し中華 大根ほたてサラダ みかん缶 牛乳 人形焼き	ご飯 鶏肉のガリバタ炒め 彩りサラダ ミックスフルーツ缶 牛乳 ワッフル	ご飯 サバのみりん焼き マカロニサラダ オレンジ 牛乳 レモンケーキ
	【エネルギー】 593 kcal 【たんぱく質】 22.1 g 【脂質】 18.0 g 【炭水化物】 88.8 g 【塩分】 1.6 g	【エネルギー】 574 kcal 【たんぱく質】 16.6 g 【脂質】 13.8 g 【炭水化物】 97.9 g 【塩分】 2.5 g	【エネルギー】 575 kcal 【たんぱく質】 20.6 g 【脂質】 19.1 g 【炭水化物】 80.4 g 【塩分】 2.1 g	【エネルギー】 373 kcal 【たんぱく質】 17.2 g 【脂質】 2.5 g 【炭水化物】 70.4 g 【塩分】 1.9 g	【エネルギー】 463 kcal 【たんぱく質】 17.3 g 【脂質】 7.4 g 【炭水化物】 85.4 g 【塩分】 2.0 g	【エネルギー】 510 kcal 【たんぱく質】 28.9 g 【脂質】 10.7 g 【炭水化物】 77.6 g 【塩分】 2.9 g	【エネルギー】 608 kcal 【たんぱく質】 22.1 g 【脂質】 24.5 g 【炭水化物】 79.5 g 【塩分】 2.1 g
夕食	ご飯 鶏肉のカレー炒め いんげんのソテー ザーサイ 【エネルギー】 435 kcal 【たんぱく質】 24.8 g 【脂質】 11.4 g 【炭水化物】 60.8 g 【塩分】 2.5 g	ご飯 ホキのごま味噌焼き 大根のピリ辛炒め 豆昆布 【エネルギー】 370 kcal 【たんぱく質】 16.3 g 【脂質】 4.3 g 【炭水化物】 67.5 g 【塩分】 1.5 g	ご飯 グリルキチントマトソース 胡瓜と茗荷の酢の物 さくら漬け 【エネルギー】 390 kcal 【たんぱく質】 19.9 g 【脂質】 5.4 g 【炭水化物】 66.4 g 【塩分】 2.0 g	ご飯 豚肉の山椒風味焼き 豆腐のきのこあんかけ いんげんのピーナツ和え 【エネルギー】 595 kcal 【たんぱく質】 19.2 g 【脂質】 24.7 g 【炭水化物】 72.4 g 【塩分】 1.9 g	かにピラフ 焼売 じゃが芋スープ煮 わかめとアスパラのツナサラダ 【エネルギー】 535 kcal 【たんぱく質】 18.8 g 【脂質】 16.9 g 【炭水化物】 78.7 g 【塩分】 3.2 g	ご飯 ほっけの七味焼き 油麩の卵とじ煮 高菜漬け 【エネルギー】 395 kcal 【たんぱく質】 20.6 g 【脂質】 8.0 g 【炭水化物】 60.8 g 【塩分】 2.3 g	ご飯 豚しゃぶの胡麻だれ オクラの和え物 しそ昆布 【エネルギー】 597 kcal 【たんぱく質】 15.9 g 【脂質】 28.5 g 【炭水化物】 64.8 g 【塩分】 2.2 g
	【エネルギー】 435 kcal 【たんぱく質】 24.8 g 【脂質】 11.4 g 【炭水化物】 60.8 g 【塩分】 2.5 g	【エネルギー】 370 kcal 【たんぱく質】 16.3 g 【脂質】 4.3 g 【炭水化物】 67.5 g 【塩分】 1.5 g	【エネルギー】 390 kcal 【たんぱく質】 19.9 g 【脂質】 5.4 g 【炭水化物】 66.4 g 【塩分】 2.0 g	【エネルギー】 595 kcal 【たんぱく質】 19.2 g 【脂質】 24.7 g 【炭水化物】 72.4 g 【塩分】 1.9 g	【エネルギー】 535 kcal 【たんぱく質】 18.8 g 【脂質】 16.9 g 【炭水化物】 78.7 g 【塩分】 3.2 g	【エネルギー】 395 kcal 【たんぱく質】 20.6 g 【脂質】 8.0 g 【炭水化物】 60.8 g 【塩分】 2.3 g	【エネルギー】 597 kcal 【たんぱく質】 15.9 g 【脂質】 28.5 g 【炭水化物】 64.8 g 【塩分】 2.2 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 R8年8月9日迄