

8月の献立表

	昼食	昼食
8月1日	サバの味噌煮 えのきのおろし和え 肉じゃが お豆の甘煮 エネルギー 258kcal 塩分 2.4g	牛しぐれ煮 フルーツ寒天 餃子のかに風あんかけ 人参マリネサラダ エネルギー 240kcal 塩分 1.3g
8月2日	韓国風焼肉炒め 小松菜のピーナツ和え はんぺん明太焼き 落とアスパラの温サラダ エネルギー 252kcal 塩分 1.0g	サワラの西京焼き じゃこじゃが煮 彩野菜の焼きなます 小松菜の菜種和え エネルギー 332kcal 塩分 2.4g
8月3日	ブリのごま風味焼き 中華風春雨サラダ 親子煮 山菜煮 エネルギー 229kcal 塩分 1.9g	鶏肉と里芋のカレー煮 茄子の胡麻みぞれ和え 野菜の味噌炒め 温野菜サラダ エネルギー 255kcal 塩分 1.3g
8月4日	牛肉のトマト煮 チンゲン菜の辛子和え あさりと玉葱のワイン蒸し コーンとツナのサラダ エネルギー 200kcal 塩分 1.6g	タラのバジル風味焼き カリフラワーとブロッコリーの炒め ポトフ風 ほうれん草のピーナツ和え エネルギー 200kcal 塩分 1.4g
8月5日	サンマの煮付け きんぴらごぼう チャーシュー野菜炒め ズッキーニとアスパラのソテー エネルギー 243kcal 塩分 0.9g	豚しゃぶ さつま芋の彩煮 まが玉豆腐の青菜煮 大根とカニカマの生姜酢和え エネルギー 352kcal 塩分 1.1g
8月6日	豚肉とアスパラのピリ辛炒め きのこことハムのソテー 肉詰め蕪根フライ サウザンサラダ エネルギー 249kcal 塩分 1.7g	海鮮チリソース炒め 青菜のおろし和え 田舎煮 こんにゃくきんぴら エネルギー 245kcal 塩分 1.7g
8月7日	穴子の玉子とじ 白菜の炒め漬け 蒸し鶏と茄子の味噌和え 牛蒡の胡麻酢和え エネルギー 255kcal 塩分 1.6g	和風ハンバーグ ツナの玉子とじ 野菜入りトマトビーンズ 豆腐の煮やっこ エネルギー 270kcal 塩分 1.1g

	昼食	昼食
8月1日	白身魚のかに風あんかけ じゃが芋のクリーム煮 大根と鶏もも肉の旨煮 小松菜の辛子和え エネルギー 191kcal 塩分 1.2g	ホイコーロー 油揚げの玉子とじ がんもめ煮 二色和え エネルギー 273kcal 塩分 1.2g
8月2日	鶏のスパイス炒め じゃが芋のシャキシャキサラダ ハムと玉葱の玉子とじ 小松菜と湯葉の煮浸し エネルギー 225kcal 塩分 1.2g	帆立風味カツ マカロニのクリーム煮 ミモザ風はんぺん温サラダ チンゲン菜の煮浸し エネルギー 334kcal 塩分 1.0g
8月3日	赤魚の生姜煮 タマゴサラダ 豚さんぴら ほうれん草のおひたし エネルギー 257kcal 塩分 2.2g	ズッキーニとチキンのトマト煮 チンゲン菜のソテー あさりと玉葱のんにく醤油 南瓜のクリーミーサラダ エネルギー 191kcal 塩分 1.1g
8月4日	アジの味噌煮 紅白野菜のハーブ甘酢和え 豆腐の挽肉包み揚げ インゲンとさつま揚げの金平 エネルギー 273kcal 塩分 2.6g	海老ときこの玉子とじ ワカメの酢の物 ニラと豚肉の味噌炒め 一夜漬(大根・昆布) エネルギー 212kcal 塩分 2.1g
8月5日	サバの照焼き 小松菜とザーサイの炒め物 けんちん煮 インゲンと若鶏の海苔和え エネルギー 276kcal 塩分 1.6g	蕪根と鶏肉のカレー煮 杏仁豆腐 ピーマン炒め ほうれん草のベーコン和え エネルギー 213kcal 塩分 1.2g
8月6日	鶏肉の山賊焼き 五目巾着 イカと野菜の煮物 ワカメの青ジソサラダ エネルギー 236kcal 塩分 1.6g	タラの和風ハンバーグ ひじきと豆のサラダ 野菜とあさりのクリーム煮 人参と玉子の炊き合わせ エネルギー 243kcal 塩分 1.0g
8月7日	カレイのんにく味噌焼き キャベツとツナのレモン酢和え 牛蒡と竹輪の柳川風 大豆サラダ エネルギー 285kcal 塩分 2.2g	チキンステーキ(醤油) 南瓜煮洋風仕立て 野菜のバジル炒め きのこさんぴら(タモギ茸入) エネルギー 240kcal 塩分 1.5g

	昼食
8月2日	ブリの照焼き 小松菜と厚揚げの煮浸し じゃが芋と椎茸の煮物 ゴマドレサラダ エネルギー 267kcal 塩分 1.7g
8月3日	豚肉とゴボウの生姜煮 マッシュサラダ キノコの味噌マヨグラタン風 小松菜の磯辺和え エネルギー 254kcal 塩分 1.9g
8月3日	白身魚の西京焼き ワカメとカニカマの酢の物 牛肉と大根の甘辛煮 キャベツのコールスローサラダ エネルギー 216kcal 塩分 1.8g