

8月の献立表

	昼食	昼食	昼食	昼食	昼食
8月1日	牛すきやき丼風 エネルギー 226kcal 塩分 2.4g	タラの幽庵焼き きのこきんぴら(タモギ茸入) 肉詰め蕪根フライ コーンとツナのサラダ エネルギー 224kcal 塩分 1.4g	味噌チキンカツ 野菜入りだし巻き玉子 いかと高野豆腐のガーリック風味 オクラと昆布のたくあんちらし エネルギー 230kcal 塩分 0.8g	サバの煮付け 海老シューマイ 小松菜と牛肉の煮物 蒸し鶏と茄子の味噌和え エネルギー 307kcal 塩分 1.1g	チキンカツ 蕨とアスパラの温サラダ あさりとじゃが芋の白ワイン煮 ほうれん草と人参の黒オリーブ入りサラダ エネルギー 255kcal 塩分 1.2g
8月2日	サワラの醤油幽庵焼き 青梗菜と干しエビの塩炒め 鳥賊そばろあんかけ 梅春雨 エネルギー 258kcal 塩分 1.3g	チキンオムレツ ジャーマンポテト ホタテと青菜の刻み炒め りぼんパスタのペペロン風 エネルギー 194kcal 塩分 1.2g	タラのスパイス焼き 青物の昆布 親子煮 チンゲン菜ときこのソテー エネルギー 159kcal 塩分 1.5g	ハンバーグデミグラスソース じゃが芋のクリーム煮 大豆・ナス・ピーマンの温サラダ 小松菜の辛子和え エネルギー 275kcal 塩分 1.5g	タラのバジル風味焼き 海老じゃが はんぺん明太焼き りぼんパスタのクリーム煮 エネルギー 203kcal 塩分 1.3g
8月3日	韓風風焼肉炒め じゃが芋のシャキシャキサラダ 高野豆腐のがめ煮 昆布のピリ辛風味 エネルギー 245kcal 塩分 1.2g	サワラのガーリック風味焼き タコの夏野菜サラダ梅風味 糸コンと鶏肉の煮物 ほうれん草のナムル エネルギー 245kcal 塩分 1.3g	牛肉のトマト煮 タマゴサラダ 鶏肉とじゃが芋の甘辛煮 ほうれん草のピーナッツ和え エネルギー 236kcal 塩分 1.4g	あんこうと木の子の四川風炒め 男爵ポテトサラダ 大根と人参のそばろ煮 小松菜のおひたし エネルギー 265kcal 塩分 1.3g	あんかけ中華オムレツ インゲンときつたま揚げの金平 木耳ときこの帆立汁仕立て ワカメの酢の物 エネルギー 168kcal 塩分 1.4g
8月4日	鮭の塩焼き コーン春雨サラダ はんぺんと野菜の田舎煮 牛蒡の中華マリネ エネルギー 214kcal 塩分 2.1g	ハッシュドビーフ ゴマドレサラダ 茄子とオクラのトマトソース煮 キャベツとツナのレモン酢和え エネルギー 197kcal 塩分 1.1g	アジのごま風味焼き 五目野菜の甘酢和え まが玉豆腐の青菜煮 切り昆布ときつたま揚げの煮もの エネルギー 286kcal 塩分 1.5g	豚肉の味噌煮込み ツナの玉子とじ 南瓜のいとこ煮(45g) インゲンと若鶏の海苔和え エネルギー 309kcal 塩分 1.3g	
8月5日	牛蒡と牛肉のカレーマヨネーズ キャベツと干し海老の和え物 あさりと玉葱のワイン蒸し 青菜のおろし和え エネルギー 190kcal 塩分 1.1g	カレイのみぞれ煮 牛蒡の胡麻酢和え 豆腐の和風煮 一夜漬(キャベツ・人参) エネルギー 273kcal 塩分 1.4g	豚肉とゴボウの生姜煮 きのこのおひたし 厚揚げの五目あんかけ ワカメのゴマ風味炒め エネルギー 226kcal 塩分 1.5g	白身魚の天ぷら インゲンときこの生姜風味 彩野菜の焼きなます 大根の照り煮 エネルギー 182kcal 塩分 0.9g	
8月6日	アジの照焼き あらびき肉シューマイ 野菜のトマト炒め 青菜の辛子胡麻和え エネルギー 261kcal 塩分 0.8g	野菜と豚肉のカレー炒め 青菜ときこのオリーブ蒸し がんもの含め煮 長芋の梅和え エネルギー 217kcal 塩分 1.1g	カレイのんにく味噌焼き カニカマと大根のオープン焼き 肉じゃが チンゲン菜ともやしのナムル エネルギー 177kcal 塩分 1.3g	肉豆腐 蒸し鶏とひじきの梅肉和え 餃子のかに風あんかけ キャベツのレモン酢和え エネルギー 131kcal 塩分 1.3g	
8月7日	豚の生姜焼き 三色炒め煮 豆腐の挽肉包み チンゲン菜とコーンの中華炒め エネルギー 281kcal 塩分 1.3g	穴子の玉子とじ 牛蒡とベーコンのソテー さつま揚げの味噌炒め 小松菜のピーナッツ和え エネルギー 239kcal 塩分 1.6g	焼き餃子 小松菜と湯葉の煮浸し あさりと野菜の煮物 人参と玉子の炊き合わせ エネルギー 174kcal 塩分 1.1g	カレイの生姜煮 南蛮きんぴら風 豆腐のチャンプルー うぐいす豆 エネルギー 213kcal 塩分 2.1g	
8月8日					