

# 8月の献立表



昼食		昼食		昼食		昼食		昼食	
8月1日	カレイの幽庵焼き 厚揚げのオランダ煮 鶏と大根の味噌煮 山芋のガーリック炒め エネルギー 215kcal 塩分 3.0g	8月1日	豚キムチ炒め 海老じゃが 穴子と竹輪の柳川風 枝豆の白和え エネルギー 197kcal 塩分 2.5g	8月1日	サバの柚子味噌焼き ニョッキのラタトゥイユ仕立て 親子煮 オクラとコーンのおろし和え エネルギー 267kcal 塩分 1.9g	8月1日	牛肉と野菜のオイスター炒め コーンとツナのサラダ イカと大根の炒め煮 ほうれん草の辛子和え エネルギー 214kcal 塩分 1.8g	8月1日	白身魚のかに風あんかけ サウザンサラダ 鶏じゃが 黒豆 エネルギー 195kcal 塩分 1.6g
8月2日	豚の生姜焼き インゲンのピーナッツ和え はんぺんと野菜の田舎煮 南蛮きんぴら風 エネルギー 265kcal 塩分 2.3g	8月2日	サンマのみりん干し焼き(小骨無し) エノキ茸の煮浸し 牛肉と根菜の煮物 ほうれん草の磯辺和え エネルギー 239kcal 塩分 1.7g	8月2日	チキンステーキ(オニオンソース) 南瓜煮 豚ロースと彩り野菜の柚子風味 小松菜のおかか和え エネルギー 218kcal 塩分 1.7g	8月2日	赤魚の塩焼き 切干大根と小松菜の煮物 豚きんぴら ピーマンとナスの炒め物 エネルギー 188kcal 塩分 2.0g	8月2日	照焼ハンバーグ ほうれん草の錦和え 野菜のパジル炒め 甘酢蓮根 エネルギー 210kcal 塩分 2.2g
8月3日	サバの塩焼き 野菜入りだし巻き玉子 糸コンと鶏肉の煮物 インゲンと豚ひき肉炒め エネルギー 273kcal 塩分 2.0g	8月3日	豚しゃぶ チンゲン菜の辛子和え じゃが芋と椎茸の煮物 白花豆煮 エネルギー 210kcal 塩分 1.8g	8月3日	シルバーのムニエル デミグラスソース 厚揚げのそぼろ煮 野菜炒め 栗入りひじきの煮物 エネルギー 199kcal 塩分 1.8g	8月3日	チキンステーキ(おろしポン酢) じゃが芋の梅おかか ニラと豚肉の味噌炒め きのこハムのソテー エネルギー 179kcal 塩分 1.4g	8月3日	ブリの西京焼き 春雨の酢の物 厚揚げの五目あんかけ 小松菜の胡麻和え エネルギー 275kcal 塩分 2.0g
8月4日	和風ハンバーグ 豆腐の煮ぶっこ ポトフ風 青菜炒め エネルギー 170kcal 塩分 1.9g	8月4日	赤魚の粕漬け焼き 小松菜の錦和え さつま芋の煮しめ ピーマンと竹の子の炒め物 エネルギー 235kcal 塩分 1.6g	8月4日	鶏肉とインゲンの味噌だれ焼き タラモサラダ おでん風煮物 キャベツの沢庵和え エネルギー 210kcal 塩分 2.4g	8月4日	サバの味噌煮 ジャンボシューマイ 田舎煮 コンニャクの中華和え エネルギー 290kcal 塩分 1.8g		
8月5日	穴子の玉子とじ 太根なます サーモンポテトサラダ 白菜の錦和え エネルギー 270kcal 塩分 3.8g	8月5日	豚肉の甘辛炒め じゃがバター 土佐酢和え(オクラ・人参・竹輪) チンゲン菜とコーンの中華炒め エネルギー 198kcal 塩分 1.9g	8月5日	タラの幽庵焼き 芋餡かけ 肉豆腐 ワカメの酢の物 エネルギー 188kcal 塩分 1.9g	8月5日	豚肉の味噌煮込み ネギ入りだし巻き玉子 あきりと玉葱のんにく醤油 ゆず大根 エネルギー 255kcal 塩分 1.7g		
8月6日	炭火焼チキン(醤油ソース) 蓮根の胡麻和え あきりとキャベツのミルク煮 ほうれん草のベーコン和え エネルギー 194kcal 塩分 1.7g	8月6日	白身魚フライ だし巻き玉子 野菜のごま味噌煮 蕎麦とアスパラの温サラダ エネルギー 223kcal 塩分 1.6g	8月6日	牛肉コロッケ 切干ゆず風味 海老とほうれん草の玉子とじ ひじき煮 エネルギー 236kcal 塩分 2.2g	8月6日	カレイのムニエル ハニーマスタードソース マカロニサラダ 大根と鶏もも肉の旨煮 青菜のナムル エネルギー 233kcal 塩分 2.3g		
8月7日	白身魚の西京焼き 男爵ポテトサラダ ピーマンの塩炒め 人参と玉子の炊き合わせ エネルギー 260kcal 塩分 2.7g	8月7日	ハヤシオムレツ ソーセージときのこのニンニク風味 サワラのエスカベッシュ ほうれん草のバターソテー エネルギー 339kcal 塩分 2.4g	8月7日	白身魚の天ぷら 筍と山菜のきんぴら風 チャーシュー野菜炒め ホワイトマカロニサラダ エネルギー 169kcal 塩分 2.1g	8月7日	若鶏の利休焼き タマゴサラダ 海鮮ビーフン炒め カリフラワーとブロッコリーの冷菜 エネルギー 229kcal 塩分 1.8g		