



献立表



	8月18日 (日)	8月19日 (月)	8月20日 (火)	8月21日 (水)	8月22日 (木)	8月23日 (金)	8月24日 (土)
朝食	米飯 味噌汁 はんぺんふわふわ煮 キュウリと玉葱の梅肉和え たいみそ 牛乳	米飯 味噌汁 目玉焼き モロヘイヤのドレ和え ふりかけ 牛乳	米飯 味噌汁 車麩の煮物 オクラ納豆 赤かっぱ漬け 牛乳	ロールパン ママレード コンソメスープ トマト入り炒り卵 パンプキンサラダ フルーツミックスジュース	米飯 味噌汁 肉団子の煮物 もやしのおかか和え たくあん漬け 牛乳	米飯 味噌汁 サケの塩焼き 白菜の辛子和え ふりかけ 牛乳	鶏雑炊 味噌汁 厚揚げのそぼろ煮 カニカマサラダ しば漬け マミー
	米飯 すまし汁	米飯 豚汁	米飯 味噌汁		米飯 すまし汁		米飯 コンソメスープ
昼食	A 豚肉の生姜焼き	A 豆腐のひき肉 包み揚げ	A アジのみりん焼 き	A ソースカツ丼 味噌汁	A 豚肉の 味噌漬け焼き	A チャーハン 中華スープ	A スパニッシュ オムレツ
	B 白身魚の パン粉焼き	B カレイの煮付け	B タンドリーチキ ン	B そうめん わさびご飯	B タラの ごま醤油焼き	B 冷やし中華 わかめご飯	B ユーリンチー
	切り干し大根の煮物 卵豆腐	さつま芋のマゼンサンサラダ りんご缶	ゴーヤとレンコンの金平 オーギョーチー	ハウレン草の和え物 マンゴー缶	カリフラワーとベーコンのソテー バナナ	シュリンプサラダ パイン缶	ブロッコリーのドレ和え オレンジ
間食	バームクーヘン	アイスクリーム	ソフール	黒糖まんじゅう	ドーナツ	おかしいろいろ	手作り蒸しパン
夕食	米飯 味噌汁 豆腐ステーキ 冬瓜のとろっと煮 みかん缶	米飯 すまし汁 サバの塩焼き キャベツの炒め物 海藻サラダ	米飯 中華スープ 八宝菜 蒸しシューマイ スイートエンドウのドレ和え	米飯 すまし汁 白身魚のきのこあんかけ ごぼうのそぼろ炒め 冷奴	米飯 味噌汁 鶏肉の治部煮 じゃが芋の甘辛炒め 小松菜の磯和え	米飯 すまし汁 豚肉の和風炒め かぼちゃのレモンバター煮 オクラのマヨポン酢和え	米飯 味噌汁 ホキの梅肉ソースかけ 冬瓜の煮物 インゲンと竹輪の和え物
	A 栄養成分	エネルギー 1492 kcal たん白質 51.3 g 脂質 40.4 g 炭水化物 233.0 g 塩分 9.3 g	エネルギー 1719 kcal たん白質 55.2 g 脂質 70.9 g 炭水化物 217.7 g 塩分 9.1 g	エネルギー 1547 kcal たん白質 63.6 g 脂質 43.6 g 炭水化物 228.6 g 塩分 9.7 g	エネルギー 1465 kcal たん白質 45.0 g 脂質 40.8 g 炭水化物 233.9 g 塩分 9.1 g	エネルギー 1674 kcal たん白質 60.5 g 脂質 56.9 g 炭水化物 230.3 g 塩分 9.2 g	エネルギー 1498 kcal たん白質 54.6 g 脂質 50.1 g 炭水化物 209.0 g 塩分 8.7 g
B 栄養成分	エネルギー 1358 kcal たん白質 53.4 g 脂質 26.5 g 炭水化物 230.2 g 塩分 9.5 g	エネルギー 1545 kcal たん白質 63.2 g 脂質 50.5 g 炭水化物 210.8 g 塩分 9.2 g	エネルギー 1669 kcal たん白質 65.8 g 脂質 55.0 g 炭水化物 227.9 g 塩分 9.9 g	エネルギー 1423 kcal たん白質 47.0 g 脂質 33.9 g 炭水化物 234.3 g 塩分 8.7 g	エネルギー 1547 kcal たん白質 62.4 g 脂質 44.0 g 炭水化物 227.3 g 塩分 9.2 g	エネルギー 1588 kcal たん白質 62.5 g 脂質 45.2 g 炭水化物 232.3 g 塩分 8.5 g	エネルギー 1602 kcal たん白質 58.6 g 脂質 47.0 g 炭水化物 234.9 g 塩分 10.1 g