







8月



デラックス



月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
	<b>8月1日</b> キャベツメンチ 明太しらすスパゲティ 大根と合鴨のごま酢和え 煮物 酢味噌こんにゃく 中華うり エネルギー 781kcal たんぱく質 19.1g 脂質 19.0g 炭水化物 130.1g 塩分 4.0g	<b>8月2日</b> さば西京焼き 玉子しんじょう天 竹の子の味噌炒め 菜の花のごま和え 豆乳がんも 花型さつま揚げ エネルギー 801kcal たんぱく質 26.2g 脂質 25.8g 炭水化物 112.9g 塩分 3.5g	<b>8月3日</b> ポーク味噌焼き 中華春雨 卜ヨリの唐揚げ 棒天 ごま昆布 大学芋 エネルギー 710kcal たんぱく質 19.7g 脂質 14.4g 炭水化物 122.3g 塩分 3.4g	<b>8月4日</b> クラッシュแฮมカツ & えび入り串団子フライ マカロニサラダ 水餃子 若芽の酢の物 はんぺん煮 ウィナー エネルギー 840kcal たんぱく質 20.5g 脂質 26.7g 炭水化物 124.2g 塩分 3.4g
<b>8月7日</b> 鶏のから揚げ 和風カレー キャベツのごま和え 茎わかめの金平 とうもろこし天 枝豆平焼き エネルギー 755kcal たんぱく質 23.0g 脂質 21.4g 炭水化物 112.8g 塩分 3.6g	<b>8月8日</b> アジの味噌焼き ビリ辛春雨サラダ ひじきの五目煮 甘辛肉団子 オクラの塩昆布和え 海苔渦巻き天 エネルギー 798kcal たんぱく質 25.7g 脂質 18.7g 炭水化物 127.2g 塩分 5.1g	<b>8月9日</b> ハンバーグおろしソース ビリ辛そぼろスパゲティ イカフライ スクランブルエッグ さつま芋のレモンあん 金山寺味噌 エネルギー 788kcal たんぱく質 22.5g 脂質 18.3g 炭水化物 128.0g 塩分 3.4g	<b>8月10日</b> マヨたまサラダロールフライ 大根のそぼろあん ター菜のナムル 秋刀魚の甘露煮 ポテトサラダ ミニゼリー エネルギー 819kcal たんぱく質 18.1g 脂質 27.5g 炭水化物 120.7g 塩分 3.9g	<b>8月11日</b> 
		<b>8月16日</b> 肉厚あじの大葉フライ ナポリタン キャベツサラダ 肉ごぼろ 真砂炒め ウィナー エネルギー 847kcal たんぱく質 22.5g 脂質 24.6g 炭水化物 129.1g 塩分 2.7g	<b>8月17日</b> 根菜鶏つくね わさび菜あん じゃが芋のそぼろあん 青菜と春雨のナムル スクランブルエッグ キムチ大根 たこ八 エネルギー 669kcal たんぱく質 20.4g 脂質 9.6g 炭水化物 121.7g 塩分 3.9g	<b>8月18日</b> 北海道まるごとコロッケ 中華あんかけ 切干大根煮 若芽のナムル 豆乳がんも なめ茸 エネルギー 811kcal たんぱく質 17.4g 脂質 21.8g 炭水化物 132.6g 塩分 3.3g
<b>8月21日</b> チキン トマトソース 大根サラダ ジャーマンポテト 若芽のナムル キムチ餃子 香の物 エネルギー 826kcal たんぱく質 22.8g 脂質 20.4g 炭水化物 113.2g 塩分 2.9g	<b>8月22日</b> 牛肉ごぼろ 京風がんも 春巻 菜の花玉子炒め 切昆布大豆 高菜入り饅頭 エネルギー 803kcal たんぱく質 22.8g 脂質 25.9g 炭水化物 116.7g 塩分 3.5g	<b>8月23日</b> 変わり天ぷらみぞれあん 味付けとろろ 五目やさしい天 小松菜の胡麻和え ごま昆布 インカのめざめ エネルギー 717kcal たんぱく質 15.4g 脂質 18.3g 炭水化物 120.1g 塩分 4.1g	<b>8月24日</b> マスもろみ焼き 中華春雨 チキンカツ 蓮根金平 焼売 角揚げ煮 エネルギー 733kcal たんぱく質 21.8g 脂質 11.7g 炭水化物 130.3g 塩分 4.6g	<b>8月25日</b> ハムカツ 和風のりパスタ がんも煮 甘辛肉団子 オクラと竹輪の和え物 まぐろの角煮 エネルギー 814kcal たんぱく質 25.9g 脂質 18.3g 炭水化物 131.8g 塩分 4.6g
<b>8月28日</b> 豚玉ねぎ串カツ 焼きそば 水餃子 小松菜の煮浸し きくらげきんぴら ビリ辛ごぼろ エネルギー 709kcal たんぱく質 15.9g 脂質 15.1g 炭水化物 123.4g 塩分 2.6g	<b>8月29日</b> 大判肉包み 竹の子の味噌炒め 竹輪サラダ インゲンのソテー えび入り団子 のり佃煮 エネルギー 668kcal たんぱく質 17.3g 脂質 11.1g 炭水化物 122.5g 塩分 4.2g	<b>8月30日</b> アジフライ トマトパスタ オムレツ 切干大根煮 ミニハンバーグ わさび漬 エネルギー 729kcal たんぱく質 19.1g 脂質 14.7g 炭水化物 124.7g 塩分 2.6g	<b>8月31日</b> ハンバーグ デミグラスソース キャベツと合鴨のごま酢和え カニコロッケ 金平ごぼろ スクランブルエッグ 花型さつま揚げ エネルギー 763kcal たんぱく質 20.3g 脂質 19.8g 炭水化物 122.1g 塩分 3.4g	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">           栄養価はごはんを含んだ数値です。            ごはん(230g)            エネルギー量 386kcal            たんぱく質 5.8g            脂質 0.7g            炭水化物 85.3g            塩分 0.0g            ※ご飯は国産米を使用しています。         </div>

**超  
おすすめ**



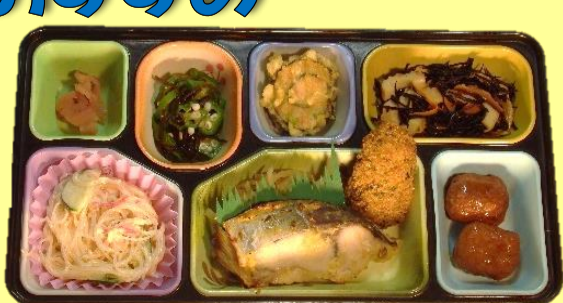
8/22 (火)  
**牛肉とごぼう相性抜群の  
甘辛炒め**  
**牛肉ごぼろ**

**おすすめ** 8/1 (火) **キャベツメンチ**



**サク切りキャベツでジューシー感アップ**

**おすすめ** 8/8 (火) **アジの味噌焼き**



**こんがり味噌でご飯がすすむ**

**おすすめ** 8/16 (水) **肉厚あじの大葉フライ**



**爽やか大葉が香る夏フライ**