



8月

お献立



四季菜



※ご注文のお電話は前日16時までをお願いいたします。

※十五穀米に含まれている黒米のみ中国産を使用しています。その他のご飯は国産米を使用しています。

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
	8月1日 冷しゃぶごまだれ 明太しらすスパゲティ 煮物 酢味噌こんにやく ちらし寿司 エネルギー 549kcal たんぱく質 20.9g 脂質 20.8g 炭水化物 68.6g 塩分 3.5g	8月2日 さば西京焼き 玉子しんじょう天 菜の花のごま和え 豆乳がんも 発芽玄米 エネルギー 573kcal たんぱく質 20.9g 脂質 24.6g 炭水化物 65.4g 塩分 2.2g	8月3日 厚揚げ肉味噌あん 中華春雨 大学芋 棒天 わかめご飯 エネルギー 470kcal たんぱく質 9.8g 脂質 9.1g 炭水化物 87.1g 塩分 3.9g	8月4日 クラッシュハムカツ & えび入り串団子フライ マカロニサラダ 若芽の酢の物 ベジタブルキッシュ風 発芽玄米 エネルギー 607kcal たんぱく質 15.6g 脂質 25.0g 炭水化物 77.9g 塩分 2.5g
8月7日 鶏のから揚げ キャベツのごま和え 鱈の照焼き どうもろこし天 発芽玄米 エネルギー 442kcal たんぱく質 19.9g 脂質 11.9g 炭水化物 61.3g 塩分 2.0g	8月8日 アジの味噌焼き ひじきの五目煮 菜の花ときのこの白和え 甘辛肉団子 五目ごはん エネルギー 498kcal たんぱく質 22.5g 脂質 10.8g 炭水化物 76.1g 塩分 4.1g	8月9日 ハンバーグおろしソース 温野菜のコンソメ煮 スクランブルエッグ さつま芋のレモンあん 発芽玄米 エネルギー 454kcal たんぱく質 13.3g 脂質 12.0g 炭水化物 71.2g 塩分 2.4g	8月10日 マヨタマサラダロールフライ 大根のそぼろあん ター菜のナムル ふんわり蒸し 十五穀米 エネルギー 535kcal たんぱく質 13.4g 脂質 22.4g 炭水化物 67.6g 塩分 2.4g	8月11日
8月14日 	8月15日 	8月16日 鮭の幽庵焼き キャベツサラダ 真砂炒め ウィナー 発芽玄米 エネルギー 466kcal たんぱく質 21.2g 脂質 13.4g 炭水化物 63.4g 塩分 2.9g	8月17日 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 山芋磯辺揚げ わかめご飯 エネルギー 450kcal たんぱく質 15.0g 脂質 8.2g 炭水化物 77.5g 塩分 3.6g	8月18日 揚げだしみぞれあん 貝柱の酢味噌和え 豆乳がんも 切干大根煮 発芽玄米 エネルギー 570kcal たんぱく質 19.8g 脂質 18.1g 炭水化物 79.4g 塩分 3.3g
8月21日 チキン トマトソース 大根サラダ ジャーマンポテト ひじきと黒胡麻の豆腐揚げ 発芽玄米 エネルギー 530kcal たんぱく質 17.2g 脂質 15.2g 炭水化物 79.1g 塩分 2.2g	8月22日 牛肉ごぼう 胡麻サラダ インゲンのソテー えび入り団子 ちらし寿司 エネルギー 552kcal たんぱく質 16.4g 脂質 23.8g 炭水化物 66.6g 塩分 2.3g	8月23日 変わり天ぷらみぞれあん 鱈の照焼き 鶏とオクラのなめたけ和え インカのめざめ 発芽玄米 エネルギー 527kcal たんぱく質 17.8g 脂質 18.7g 炭水化物 69.8g 塩分 2.8g	8月24日 マスもろみ焼き 中華春雨 蓮根金平 カニ風味焼売 五目ごはん エネルギー 413kcal たんぱく質 12.8g 脂質 7.0g 炭水化物 72.6g 塩分 3.1g	8月25日 肉団子の五目あんかけ 和風のりパスタ がんも煮 オクラと竹輪の和え物 発芽玄米 エネルギー 516kcal たんぱく質 19.7g 脂質 12.3g 炭水化物 78.9g 塩分 3.7g
8月28日 鶏の照り焼き 炒り豆腐 小松菜の煮浸し かぼちゃしんじょう 発芽玄米 エネルギー 517kcal たんぱく質 20.2g 脂質 17.8g 炭水化物 65.9g 塩分 2.1g	8月29日 大判肉包み 竹輪サラダ インゲンのソテー えび入り団子 ちらし寿司 エネルギー 447kcal たんぱく質 13.3g 脂質 10.1g 炭水化物 74.3g 塩分 4.0g	8月30日 メバルのピリ辛焼き ゆず風味白菜 かぼちゃ煮 はんぺんのバター醤油 発芽玄米 エネルギー 425kcal たんぱく質 18.7g 脂質 4.0g 炭水化物 77.2g 塩分 3.2g	8月31日 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 スクランブルエッグ 花型さつま揚げ わかめご飯 エネルギー 425kcal たんぱく質 14.2g 脂質 11.6g 炭水化物 63.5g 塩分 3.2g	



