











8月

お献立



特弁当



月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
 8月6日 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 エネルギー 733kcal たんぱく質 21.7g 脂質 20.2g 炭水化物 111.6g 塩分 3.5g	8月1日 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  エネルギー 767kcal たんぱく質 18.8g 脂質 18.4g 炭水化物 128.1g 塩分 3.5g	8月2日 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 エネルギー 787kcal たんぱく質 24.8g 脂質 25.8g 炭水化物 110.8g 塩分 3.2g	8月3日 ポーク味噌焼き 中華春雨 卜ヨリの唐揚げ 棒天 ごま昆布 エネルギー 652kcal たんぱく質 19.3g 脂質 13.2g 炭水化物 110.9g 塩分 3.3g	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 水餃子 若芽の酢の物 はんぺん煮 エネルギー 792kcal たんぱく質 18.9g 脂質 23.6g 炭水化物 121.2g 塩分 3.0g
8月7日 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 エネルギー 733kcal たんぱく質 21.7g 脂質 20.2g 炭水化物 111.6g 塩分 3.5g	8月8日 アジの味噌焼き ピリ辛春雨サラダ ひじきの五目煮 甘辛肉団子 オクラの塩昆布和え  エネルギー 744kcal たんぱく質 23.8g 脂質 15.3g 炭水化物 123.6g 塩分 4.8g	8月9日 ハンバーグおろしソース ピ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 エネルギー 771kcal たんぱく質 21.9g 脂質 18.1g 炭水化物 124.9g 塩分 3.0g	8月10日 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 エネルギー 805kcal たんぱく質 18.1g 脂質 27.5g 炭水化物 116.8g 塩分 3.9g	8月11日  山の日 8.11
8月14日 	8月15日 	8月16日 肉厚あじの大葉フライ ナポリタン キャベツサラダ 肉ごぼう 真砂炒め  エネルギー 800kcal たんぱく質 20.8g 脂質 21.3g 炭水化物 126.9g 塩分 2.3g	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 スクランブルエッグ キムチ大根 エネルギー 626kcal たんぱく質 18.3g 脂質 7.8g 炭水化物 117.0g 塩分 3.4g	8月18日 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 エネルギー 796kcal たんぱく質 17.1g 脂質 21.8g 炭水化物 129.3g 塩分 3.1g
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 若芽のナムル キムチ餃子 エネルギー 712kcal たんぱく質 19.2g 脂質 15.4g 炭水化物 119.9g 塩分 2.4g	8月22日 牛肉ごぼう 京風がんも 春巻 菜の花玉子炒め 切昆布大豆  エネルギー 754kcal たんぱく質 20.2g 脂質 23.5g 炭水化物 112.7g 塩分 3.2g	8月23日 変わり天ぷらみぞれあん 味付けとろろ 五目やさい天 小松菜の胡麻和え ごま昆布 エネルギー 697kcal たんぱく質 15.1g 脂質 17.7g 炭水化物 116.8g 塩分 4.1g	8月24日 マスもろみ焼き 中華春雨 チキンカツ 蓮根金平 焼売 エネルギー 702kcal たんぱく質 20.2g 脂質 11.1g 炭水化物 125.1g 塩分 3.9g	8月25日 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 エネルギー 791kcal たんぱく質 23.1g 脂質 18.3g 炭水化物 128.8g 塩分 4.0g
8月28日 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 エネルギー 685kcal たんぱく質 15.3g 脂質 13.9g 炭水化物 120.8g 塩分 2.4g	8月29日 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 エネルギー 664kcal たんぱく質 17.0g 脂質 11.1g 炭水化物 120.8g 塩分 3.9g	8月30日 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 エネルギー 717kcal たんぱく質 18.7g 脂質 14.6g 炭水化物 122.2g 塩分 2.4g	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 カニコロッケ 金平ごぼう スクランブルエッグ エネルギー 749kcal たんぱく質 18.9g 脂質 19.8g 炭水化物 120.0g 塩分 3.1g	<div data-bbox="1648 1498 1984 1765" style="border: 1px solid gray; padding: 5px;"> <p>栄養価はごはんを含んだ数値です。 ごはん(230g)</p> <p>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</p> <p>※ご飯は国産米を使用しています。</p> </div>

**超
おすすめ**



8/22 (火)
**牛肉とごぼう相性抜群の
 甘辛炒め**

牛肉ごぼう

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