

|                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <div><div><div>8月</div><div></div></div><div>お献立特弁当</div><div></div></div>                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                |
| <div><div></div><div>※栄養価はごはんを含んだ数値です。<br/>【ごはん栄養価】<br/>エネルギー量 336kcal<br/>たんぱく質 5.0 g<br/>脂質 0.6 g<br/>炭水化物 74.2 g<br/>塩分 0.0 g</div></div>                                                          |                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                       | <div>8月1日(金)</div> <div>酢豚／揚げ餃子</div> <div>春雨の胡麻マヨサラダ</div> <div>小松菜のソテー</div> <div>焼売</div> <div>ビーンズトマト</div> <div>E 683kcal P 15.7g F 19.9g<br/>C 107.8g Na 2.6g</div>      |
| <div>8月4日(月)</div> <div>イカの中華炒め／竹輪のゆかり揚げ</div> <div>マカロニソテー</div> <div>若芽のナムル</div> <div>さくら焼売</div> <div>大豆煮</div> <div>E 576kcal P 18.6g F 9.6g<br/>C 101.1g Na 3.3g</div>                          | <div>8月5日(火)</div> <div>親子かつ煮</div> <div>シルバーサラダ</div> <div>小松菜の炒め物</div> <div>花さつま</div> <div>中華うり</div> <div>E 593kcal P 15.1g F 12.1g<br/>C 102.6g Na 2.2g</div>                    | <div>8月6日(水)</div> <div>ハンバーグ サルサソース</div> <div>山菜パスタ</div> <div>煮物</div> <div>茄子の揚げびたし</div> <div>中華もやし</div> <div>E 599kcal P 15.6g F 14.6g<br/>C 99.2g Na 3.2g</div>                        | <div>8月7日(木)</div> <div>イタリアントマトフライ／オムレツ</div> <div>ペンネサラダ</div> <div>人参のしりしり</div> <div>ウインナーソーセージ</div> <div>青菜の炒め物</div> <div>おすすめ</div> <div>E 695kcal P 14.3g F 24.7g<br/>C 100.6g Na 2.5g</div> | <div>8月8日(金)</div> <div>肉団子の甘酢あん／ミニコロッケ</div> <div>焼きビーフン</div> <div>若芽の酢の物</div> <div>生姜天</div> <div>三色豆</div> <div>E 621kcal P 15g F 9.8g<br/>C 115.8g Na 3.1g</div>         |
| <div>8月11日(月)</div> <div>ハムマヨサラダフライ／のり塩チキンカツ</div> <div>切干大根煮</div> <div>青梗菜の中華炒め</div> <div>オムレツ</div> <div>白菜の韓国風サラダ</div> <div>山の日</div> <div>E 624kcal P 15.3g F 14.6g<br/>C 105.3g Na 2.9g</div> | <div>8月12日(火)</div> <div>豚肉とキャベツの味噌炒め／棒さつま揚げ</div> <div>ツイストマカロニサラダ</div> <div>つきこんの金平</div> <div>焼売</div> <div>若芽のナムル</div> <div>E 647kcal P 14.4g F 14.6g<br/>C 111.9g Na 3.5g</div> | <div>8月13日(水)</div> <div>アジフライ</div> <div>ナポリタン</div> <div>小松菜の辛子和え</div> <div>ほうれん草平焼き</div> <div>味の花</div> <div>E 620kcal P 16.9g F 11g<br/>C 107.8g Na 2.4g</div>                           | <div>8月14日(木)</div> <div>和風ハンバーグ</div> <div>韓国風春雨炒め</div> <div>切干大根のゆず風味</div> <div>オクラの天ぷら</div> <div>大豆煮</div> <div>お盆</div> <div>E 644kcal P 17.2g F 15.5g<br/>C 107.3g Na 3.5g</div>              | <div>8月15日(金)</div> <div>甘辛唐揚げ／オムレツ</div> <div>高菜スパゲティ</div> <div>チンゲン菜のソテー</div> <div>ミートボール</div> <div>金時豆</div> <div>E 691kcal P 20.5g F 14.6g<br/>C 115.2g Na 3.1g</div>   |
| <div>8月18日(月)</div> <div>豚肉と木耳の玉子炒め／生姜餃子</div> <div>ひじきサラダ</div> <div>田舎煮</div> <div>焼売</div> <div>梅かつおザーサイ</div> <div>E 579kcal P 15.6g F 16.1g<br/>C 97.6g Na 3.3g</div>                            | <div>8月19日(火)</div> <div>ロースとんかつ</div> <div>中華春雨</div> <div>青菜のコンソメソテー</div> <div>ハンバーグ</div> <div>がんも煮</div> <div>E 647kcal P 17.9g F 15.5g<br/>C 105.7g Na 2.5g</div>                | <div>8月20日(水)</div> <div>エビカツ タルタルソース</div> <div>山椒ペペロンチーノ</div> <div>若芽の酢の物</div> <div>甘辛肉団子</div> <div>人参のしりしり</div> <div>おすすめ</div> <div>E 666kcal P 15.8g F 17.2g<br/>C 109.5g Na 3g</div> | <div>8月21日(木)</div> <div>カレイの照焼き</div> <div>かき揚げ</div> <div>煮物</div> <div>厚焼き玉子</div> <div>茄子の生姜醤油</div> <div>超おすすめ</div> <div>E 638kcal P 18.3g F 17.7g<br/>C 98.7g Na 2.5g</div>                    | <div>8月22日(金)</div> <div>木の葉メンチ</div> <div>シルバーサラダ</div> <div>ビーンズトマト</div> <div>フランク</div> <div>きくらげの佃煮</div> <div>E 729kcal P 17.6g F 20.9g<br/>C 116.9g Na 3.2g</div>       |
| <div>8月25日(月)</div> <div>豚牛蒡の金平／イカフライ</div> <div>ペンネサラダ</div> <div>ぬた</div> <div>花さつま</div> <div>釜炊き生姜</div> <div>おすすめ</div> <div>E 622kcal P 14g F 14.1g<br/>C 111g Na 2.9g</div>                    | <div>8月26日(火)</div> <div>厚切りハムカツ</div> <div>ボンゴレスパゲティ</div> <div>大豆煮</div> <div>さくら焼売</div> <div>小松菜の白胡麻炒め</div> <div>E 679kcal P 19.1g F 16g<br/>C 112.4g Na 3g</div>                 | <div>8月27日(水)</div> <div>縞ほっけの甘辛あん</div> <div>コーンかき揚げ</div> <div>ひじき煮</div> <div>ほうれん草平焼き</div> <div>梅かつおザーサイ</div> <div>E 628kcal P 19g F 16.1g<br/>C 97.5g Na 3.8g</div>                     | <div>8月28日(木)</div> <div>牛肉コロッケ</div> <div>ビーフン</div> <div>チンゲン菜ソテー</div> <div>ウインナー</div> <div>中華うり</div> <div>E 592kcal P 10.5g F 12.5g<br/>C 105.6g Na 2g</div>                                    | <div>8月29日(金)</div> <div>大判肉包みの野菜あん</div> <div>ツイストマカロニサラダ</div> <div>つきこんの金平</div> <div>枝豆天</div> <div>白菜の胡麻酢和え</div> <div>E 624kcal P 13.3g F 13.8g<br/>C 107.9g Na 3g</div> |
| <div><div><div>超<br/>おすすめ</div><div></div><div>8/21(木)<br/>カレイの照焼き<br/>ふっくらジューシーなカレイは<br/>照り焼きで仕上げました♡</div></div></div>                                                                              |                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                |
| <div>おすすめ</div> <div>8/7 (木)</div> <div>イタリアントマトフライ/オムレツ</div> <div></div> <div>夏野菜のトマトの旨味たっぷり♡<br/>ぜひご賞味ください！</div>                                                                                  | <div>おすすめ</div> <div>8/20 (水)</div> <div>エビカツ タルタルソース</div> <div></div> <div>ぷりっとしたえびが入ったエビカツは<br/>自家製タルタルソースと相性ばっちり♡</div>                                                            | <div>おすすめ</div> <div>8/25 (月)</div> <div>豚牛蒡の金平/イカフライ</div> <div></div> <div>豚肉と牛蒡を甘辛く絡めた金平は<br/>ご飯が進みます★</div>                                                                                |                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                |

※栄養価はごはんを含んだ数値です。

【ごはん栄養価】

|        |         |
|--------|---------|
| エネルギー量 | 336kcal |
| たんぱく質  | 5.0 g   |
| 脂質     | 0.6 g   |
| 炭水化物   | 74.2 g  |
| 塩分     | 0.0 g   |



滑らかな絹厚揚げに、旨辛のオリジナル  
麻婆ソースはご飯が進みます♪