☆8月の献立でーす★

	8/1(水)	8/2(木)	8/3(金)	8/4(土)
昼食	夏野菜カレー	天麩羅盛り合わせ		冷やし中華
	冷奴	高野豆腐の煮物		カツオの角煮
	じゃが芋のたらこ和え	西瓜		大学芋
		吸物		
		ご飯		
	おまけ	おまけ		おまけ
	E 641kcal P 20.5g	E 565kcal P 26.2g		E 531kcal P 25.4g
	F 23.3g S 3.1g	F 16.8g S 3.0g		F 12.9g S 6.4g
おやつ	ところてん	レーズン蒸しパン		アイスクリーム
夕食弁当	ハンバーグ	鰯の生姜煮	酢豚	鮭のコーンマヨ焼き
	焼き茄子	胡瓜のおかか和え	キャベツの塩コンブ和え	筑前煮
	野菜炒め	ポテトサラダ(コーン)	厚焼き卵	コールスローサラダ
	E 470kcal P 22.4g	E 475kcal P 20.5g	E 519kcal P 24.2g	E 589kcal P 26.1g
	F 17.5g S 2.3g	F 16.0g S 3.6g	F 18.3g S 2.4g	F 21.4g S 2.3g

	8/6(月)	8/7(火)	8/8(水)	8/9(木)	8/10(金)	8/11(土)
昼食	鶏肉の醪焼き	稲荷寿司	鮭の南蛮漬け	ハヤシライス	高野豆腐の射抜き	カニ玉
	五目煮豆	鰈の味噌漬け焼き	梨	ｲﾀﾘｱﾝｻﾗﾀﾞ	中華サラダ	変わりきんぴら
	揚げ茄子の山かけ	胡瓜の酢の物	薩摩芋のいとこ煮	目玉焼き	大根ととびっこの酢の物	白菜の胡麻サラダ
	吸物	味噌汁	味噌汁		味噌汁	中華ｽｰﾌﾟ
	ご飯		ご飯		ご飯	ご飯
	おまけ	おまけ	おまけ	おまけ	おまけ	おまけ
	E 623kcal P 23.4g	E 672kcal P 24.3g	E 591kcal P 22.9g	E 640kcal P 24	E 501kcal P 17.6g	E 586kcal P 23.3g
	F 20.4g S 4.0g	F 9.6g S 5.6g	F 10.3g S 2.5g	F 25.1g S 3.8	F 7.4g S 2.1g	F 19.5g S 3.3g
おやつ	マドレーヌ	ぶどうゼリー	かき氷		ガトーショコラ	ホットケーキ
夕食弁当	鰆の西京焼き	ささ身のカツ煮	鶏肉のくわ焼き	鯖のおろし	豚肉の梅肉ソース	鰤の照り焼き
	大根のそぼろあんかけ	いんげんのおかか和え	竹輪の胡麻和え	冬瓜の煮物	温ｷｬﾍﾞﾂｻﾗﾀﾞ	里芋の煮物
	ほうれん草とえのきのお浸し	きんぴらごぼう	南瓜のそぼろあんかけ	卯の花炒り煮	茄子の田楽	胡瓜の酢味噌和え(イカ)
	E 478kcal P 23.2g	E 463kcal P 24.9g	E 552kcal P 23.7g	E 546kcal P 25.6g	E 549kcal P 20.3g	E 488kcal P 20.8g
	F 12.6g S 1.9g	F 13.6g S 1.6g	F 16.9g S 2.0g	F 21.5g S 2.7g	F 19.4g S 1.6g	F 13.4g S 1.9g

たこ焼きの日

	8/13(月)	8/14(火)	8/15(水)	8/16(木)	8/17(金)	8/18(土)
昼食	素麺	鶏肉のピカタ	ちらし寿司	鰆の美味揚げ	夏野菜カレー	3周年です☆
	天麩羅	冬瓜のあんかけ	里芋饅頭	茶碗蒸し	大豆サラダ	
	ポテトサラダ	じゃが芋のきんぴら	くらげの酢の物	ひじきの煮物	パイナップル	
		味噌汁	すいとん	吸物		
		ご飯		ご飯		
	おまけ	おまけ	おまけ	おまけ	おまけ	
	E 537kcal P 15.7g	E 591kcal P 26.9g	E 698kcal P 26.9g	E 538kcal P 26.3g	E 669kcal P 17.5g	
	F 17.8g S 6.9g	F 19.8g S 2.6g	F 6.4g S 5.5g	F 18.3g S 3.2g	F 23.4g S 2.6g	
おやつ	コーヒーゼリー	チーズケーキ	チョコ蒸しパン	わらびもち	アイスクリーム	
夕食弁当	ピーマンの肉詰め	スズキのアクアパッツァ	牛肉のにんにく炒め	豚ひれ肉のカレー風味焼き	金目鯛の煮付け	記念弁当
	南瓜の胡麻和え	ほうれん草とえのきのお浸し	切干大根の煮物	茄子とハムのサラダ	ジャーマンポテト	
	冬瓜のチリ炒め	南瓜のきんぴら	長芋とオクラの和え物	白菜と油揚げの和え物	春雨サラダ	
	E 475kcal P 21.3g	E 405kcal P 22.7g	E 448kcal P 22.8g	E 418kcal P 24.4g	E 525kcal P 19.9g	
	F 14.0g S 2.7g	F 8.7g S 2.3g	F 11.0g S 2.4g	F 14.5g S 2.4g	F 19.2g S 2.6g	

	8/20(月)	8/21(火)	8/22(水)	8/23(木)	8/24(金)	8/25(土)
昼食	エビフライ	もり蕎麦	おろしハンバーグ	炊き込みご飯	鰤の照り焼き	海老ピラフ
	筑前煮	天ぷら	粉ふき芋	肉団子のあんかけ	白和え	目玉焼き＆ウインナ
	ほうれん草のピーナッツ和え	南瓜の煮付け	オレンジ	みかん入りサラダ	オクラとトマトの和え物	野菜サラダ
	味噌汁	ぶどう	味噌汁	吸物	味噌汁	コーンクリームスープ
	ご飯		ご飯		ご飯	
	おまけ	おまけ	おまけ	おまけ	おまけ	おまけ
	E 739kcal P 36.1g	E 637kcal P 28.5g	E 561kcal P 26.4g	E 689kcal P 20.7g	E 567kcal P 24	E 685kcal P 28.1g
	F 28.6g S 2.2g	F 16.6g S 6.3g	F 13.1g S 3.0g	F 23.8g S 3.0g	F 17.9g S 2	F 24.6g S 4.5g
おやつ	バナナケーキ	カルピスゼリー	パンナコッタ	白玉団子	アイスクリ	水羊羹
夕食弁当	鯖の塩焼き	しゅうまい	カジキの梅肉焼き	鶏肉の照り焼き	餃子	鯵のカレームニエル
	じゃが芋のブラジル風	里芋の味噌かけ	切り干し大根の煮物	野菜炒め	胡瓜とツナの酢の	冬瓜のそぼろ炒め
	胡瓜の酢の物	キャベツのおかか和え	インディアンサラダ	茄子のお浸し	薩摩芋のいとこ煮	小松菜の辛し和え
	E 579kcal P 22.0g	E 444kcal P 20.2g	E 484kcal P 17.8g	E 451kcal P 21.2g	E 506kcal P 17.2g	E 420kcal P 21.5g
	F 28.7g S 1.6g	F 10.3g S 1.9g	F 15.7g S 2.7g	F 14.2g S 1.7g	F 9.8g S 1.3g	F 13.3g S 2.3g

お菓子販売

	8/27(月)	8/28(火)	8/29(水)	8/30(木)	8/31(金)	
昼食	八宝菜	コロッケ	そうめん	豚の生姜焼き	ちらし寿司	
	スパサラ	野菜炒め	天ぷら	ひじきの煮物	豚の角煮	
	ゴールデンキウイ	やきもろこし	冬瓜のそぼろあんかけ	キウイフルーツ	バナナ	
	中華スープ	ミネストローネ		味噌汁	味噌汁	
	ご飯	ご飯		ご飯		
	おまけ	おまけ	おまけ	おまけ	おまけ	
	E 565kcal P 19.8g	E 640kcal P 20.9g	E 586kcal P 30.1g	E 535kcal P 21.5g	E 840kcal P 30.0g	
	F 21.0g S 3.0g	F 19.8g S 3.6g	F 17.5g S 9.0g	F 16.4g S 2.9g	F 34.7g S 4.7g	
おやつ	アイスクリーム	わらびもち	ミルク葛餅風	チョコパフェ	スイートポテト	
夕食弁当	野菜の肉巻き煮物	メバルの煮漬け	豚の味噌漬け焼き	鯵の南蛮漬け	鮭の粕漬け焼き	
	サツマイモサラダ	里芋の胡麻味噌煮	茄子と竹輪のきんぴら	蓮根の煮物	肉じゃが	
	胡瓜の酢味噌和え	マリネ	ブロッコリーの胡麻和え	じゃが芋のたらこ和え	小松菜の昆布茶和え	
	E 476kcal P 15.0g	E 469kcal P 20.6g	E 504kcal P 19.4g	E 555kcal P 20.2g	E 520kcal P 28.7g	
	F 14.5g S 1.7g	F 11.8g S 1.7g	F 22.0g S 1.8g	F 20.4g S 2.1g	F 13.4g S 3.0g	

E＝エネルギー　P=たんぱく質　F＝脂質　S＝食塩

※エネルギー量は、米飯100gで計算しております。おやつは、100kcal前後になります。

※夕食弁当・お惣菜等の消費期限は、当日の19:00までとなっておりますのでお早めにお召し上がりください。