

献立予定表

平成27年 8月

7月27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)	31日(金)	1日(土)	2日(日)
鶏肉・大根みそ煮	肉団子甘酢あんかけ	肉豆腐	サーモンバター焼	さんま生姜煮	ロールキャベツトマト煮	棒餃子
厚揚げと野菜の炒め物	豆腐かにあんかけ	魚河岸揚げと大根煮	茄子、いんげん煮	ブロッコリーかにあんかけ	切干し煮	厚揚げ、小松菜煮
カリフラワー甘酢	菜の花わさびあえ	ブロッコリー、エビサラダ	白菜、大葉甘酢	ほうれん草おひたし	金平ごぼう	にんじん玉子とじ
ほうれん草おかかあえ	金時豆	もやしのナムル	チンゲン菜、ちくわ煮	白菜おかかポン酢	春菊ごまあえ	なめこおろしあえ
アスパラナムル	ぶどう缶	枝豆しゅうまい	焼豆腐、しめじ煮	ふろふき大根	杏仁豆腐	アスパラサラダ
エネルギー274kcal, 塩分 2.7g	エネルギー284kcal, 塩分 2.4g	エネルギー285kcal, 塩分 3.0g	エネルギー261kcal, 塩分 3.0g	エネルギー272kcal, 塩分 3.0g	エネルギー217kcal, 塩分 2.5g	エネルギー286kcal, 塩分 2.6g
タンパク15.2g, 脂肪13.9g	タンパク5.8g, 脂肪 9.5g	タンパク18.4g, 脂肪13.3g	タンパク18.4g, 脂肪11.3g	タンパク18.4g, 脂肪11.1g	タンパク 7.1g, 脂肪 8.4g	タンパク10.8g, 脂肪15.6g
3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)	8日(土)	9日(日)
カレーみぞれ煮	オムレツデミソース	エビフリッターマヨソース	さわら照焼	牛肉みそ煮込み	鶏肉治部煮	揚げ出し豆腐野菜あん
ひじき入り玉子焼	かぼちゃそぼろ煮	京がんも含め煮	キャベツカレー炒め	五目春雨	かぼちゃグラタン	キャベツ煮びたし
ちくわ、糸こんにゃく炒り煮	なます	おくらわさびあえ	さつま芋甘煮	ひじき煮	細切り昆布煮	菜の花酢みそ
ほうれん草、ベーコンソテー	キャベツゴマネーズ	里芋田楽	菜の花ごまあえ	いんげん白和え	ほうれん草煮	ひじきサラダ
チンゲン菜ピーナッツあえ	りんごのコンポート	たけのこ土佐煮	春菊からしあえ	ほうれん草ゆず風味	ぶどう	根菜煮
エネルギー298kcal, 塩分 3.0g	エネルギー297kcal, 塩分 2.5g	エネルギー290kcal, 塩分 2.8g	エネルギー242kcal, 塩分 2.3g	エネルギー233kcal, 塩分 3.0g	エネルギー279kcal, 塩分 3.0g	エネルギー284kcal, 塩分 3.0g
タンパク15.1g, 脂肪17.3g	タンパク 9.8g, 脂肪14.3g	タンパク12.2g, 脂肪13.2g	タンパク14.5g, 脂肪 8.3g	タンパク15.1g, 脂肪 8.3g	タンパク14.0g, 脂肪11.8g	タンパク 8.1g, 脂肪16.7g
10日(月)	11日(火)	12日(水)	13日(木)	14日(金)	15日(土)	16日(日)
豚肉と野菜チリソース炒め	ぶり煮つけ	赤魚粕漬	鮭ゆず味噌焼	豚肉、野菜塩だれ炒め	チキンソテーマスタードソース	白身魚フライ
じゃが芋コンソメ煮	チンゲン菜、ハムソテー	じゃが芋、ツナ煮	寄せ湯葉けんちん煮	ふろふき大根	ほうれん草玉子とじ	大根かにあんかけ
チンゲン菜塩こぶあえ	にんじん玉子とじ	茄子みぞれあん	じゃが芋甘煮	ポテト明太サラダ	うの花炒り煮	白菜、ツナ甘酢
黒豆	白菜ゆずあえ	アスパラナムル	たけのこ金平	菜の花煮びたし	きゅうり、わかめ酢物	チンゲン菜ごまあえ
西洋ナシ	ポテトサラダ	ナポリタン	黄桃	れんこん金平	かに風味しゅうまい	茄子ずんだあえ
エネルギー258kcal, 塩分 2.3g	エネルギー262kcal, 塩分 2.6g	エネルギー257kcal, 塩分 2.8g	エネルギー259kcal, 塩分 2.7g	エネルギー278kcal, 塩分 2.9g	エネルギー286kcal, 塩分 2.8g	エネルギー286kcal, 塩分 2.3g
タンパク14.2g, 脂肪10.6g	タンパク17.5g, 脂肪13.3g	タンパク15.9g, 脂肪 7.9g	タンパク19.8g, 脂肪 9.1g	タンパク14.3g, 脂肪13.8g	タンパク15.3g, 脂肪15.7g	タンパク11.8g, 脂肪14.3g

17日 (月)	18日 (火)	19日 (水)	20日 (木)	21日 (金)	22日 (土)	23日 (日)
とんかつ玉子とじ	海鮮しゅうまい	ポトフ	牛肉チンジャオ炒め	鶏肉と野菜カレー炒め	うなぎ蒲焼	さわら味噌煮
鯛つみれと白菜煮	ごぼうの玉子とじ	枝豆腐、チンゲン菜煮	焼き茄子	冬瓜、枝豆煮	茄子の生姜煮	蒸し鶏とキャベツ和え物
ブロッコリーピーナッツあ もずく酢	じゃがいも、にんじん煮 マカロニサラダ	かぼちゃ煮 大根青じそあえ	春雨サラダ 小松菜わさびあえ	菜の花ゆずあえ きゅうり、にんじん酢物	春菊からしあえ うぐいす豆	ほうれん草、コーン炒め 白花豆
マンゴ	白桃	いんげん玉子炒め	おくら煮びたし	つくね照焼	大根煮	さつま芋サラダ
エネルギー280kcal, 塩分 2.4g タンパク16.4g, 脂肪11.2g	エネルギー276kcal, 塩分 2.4g タンパク 8.5g, 脂肪 6.7g	エネルギー267kcal, 塩分 3.0g タンパク11.5g, 脂肪11.5g	エネルギー269kcal, 塩分 2.5g タンパク16.8g, 脂肪10.3g	エネルギー274kcal, 塩分 2.2g タンパク13.2g, 脂肪15.6g	エネルギー281kcal, 塩分 2.5g タンパク15.5g, 脂肪13.2g	エネルギー295kcal, 塩分 2.5g タンパク19.3g, 脂肪12.5g
24日 (月)	25日 (火)	26日 (水)	27日 (木)	28日 (金)	29日 (土)	30日 (日)
いとより鯛煮つけ	ハンバーグトマトソース	鶏肉のいも煮(みそ味)	肉じゃが	ポークビーンズ	サーモンクリームソース	黄金カレイ煮つけ
ほうれん草クリーム煮	スクランブルエッグ	かに玉	アスパラ、エビくず煮	いわし団子、白菜煮	里芋、茄子甘みそ	かぼちゃいとこ煮
ぜんまい、油揚げ煮	ブロッコリーサラダ	カリフラワー甘酢	菜の花からしあえ	ブロッコリー、ツナサラダ	白菜、大葉甘酢	おくら、長芋おかかあえ
切干し大根甘酢あえ	れんこん煮	冬瓜おかか煮	昆布豆	もやしのナムル	チンゲン菜、ちくわ煮	キャベツ甘酢あえ
厚揚げとキャベツ炒め	小松菜わさびあえ	茄子生姜煮	キャベツ、ちくわ炒め	大根甘みそかけ	菜の花おひたし	マカロニサラダ
エネルギー268kcal, 塩分 3.0g タンパク18.5g, 脂肪11.7g	エネルギー282kcal, 塩分 2.4g タンパク13.1g, 脂肪17.4g	エネルギー279kcal, 塩分 2.7g タンパク15.2g, 脂肪12.1g	エネルギー297kcal, 塩分 2.9g タンパク19.6g, 脂肪 8.7g	エネルギー290kcal, 塩分 2.7g タンパク18.6g, 脂肪13.8g	エネルギー244kcal, 塩分 2.8g タンパク18.9g, 脂肪 5.7g	エネルギー240kcal, 塩分 2.5g タンパク22.9g, 脂肪 1.3g
31日 (月)						
さんま梅煮						
厚揚げそぼろあんかけ						
春菊わさびあえ						
金平ごぼう						
甘夏						
エネルギー297kcal, 塩分2.7g タンパク16.4g, 脂肪17.5g						

* メニューが変わることがありましたら、ご了承の程、よろしくお願い致します。

健康食
さいわい便