

献立予定表

平成28年 8月

1日 (月)土用の丑	2日 (火)	3日 (水)	4日(木)	5日 (金)	6日 (土)	7日 (日)
ご飯						
うなぎ蒲焼	エビフリッターチリソース	さわら幽庵焼	豆腐ハンバーグ	ホッケ塩焼	白身魚唐揚甘酢あんかけ	豚肉生姜煮
玉子豆腐 えびあんかけ	大根、ツナ煮	肉団子甘酢炒め	若竹煮	ジャーマンポテト	大根、油揚げ煮	キャベツカレー炒め
ひじき炒り煮	春雨中華あえ	おくら、長芋おかかあえ	わらび煮	細切り昆布煮	ほうれん草白和え	菜の花ゆずあえ
なます	キャベツのゆずサラダ	菜の花ごまあえ	こんにやく甘みそかけ	カニ、キャベツマヨあえ	いんげん生姜あえ	玉子焼
わかめの味噌汁	しめじの味噌汁	豆腐の味噌汁	赤だし(白菜、油揚)	キャベツの味噌汁	えのき味噌汁	大根の味噌汁
りんご缶	甘夏	びわ	マンゴ	ハネジュー	白桃	キウイフルーツ
548kcal, 塩分 3.4g	575kcal, 塩分 3.2g	550kcal, 塩分 2.8g	462kcal, 塩分 2.8g	531kcal, 塩分 3.2g	534kcal, 塩分 2.9g	494kcal, 塩分 3.4g
8日 (月)	9日(火)	10日 (水)	11日 (木)	12日(金)	13日 (土)	14日 (日)
ご飯						
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	とんかつ	かぼちゃしゅうまい	麻婆茄子
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	鯛つみれと白菜煮	ごぼうの玉子とじ	根菜煮
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	ブロッコリーサラダ	じゃがいも、にんじん煮	白菜、カニ酢物
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	れんこん煮	マカロニサラダ	ほうれん草ごまあえ
豆腐の味噌汁	白菜の味噌汁	赤だし(なめこ、わかめ)	大根の味噌汁	えのきの味噌汁	キャベツの味噌汁	しめじの味噌汁
ハネジューメロン	黄桃	キウイフルーツ	フルーツみつ豆	西洋ナシ	杏仁豆腐	みかん缶
510kcal, 塩分 3.2g	513kcal, 塩分 3.2g	529kcal, 塩分 2.9g	524kcal, 塩分 2.6g	551kcal, 塩分 2.5g	531kcal, 塩分 2.9g	479kcal, 塩分 2.6g
15日 (月)	16日 (火)	17日 (水)	18日 (木)	19日 (金)	20日 (土)	21日 (日)
ご飯						
ポトフ	牛肉チンジャオ炒め	鶏肉と野菜カレー煮	おでん	ぶり照焼	ハンバーグトマトソース	あじ蒲焼
枝豆腐、チンゲン菜煮	焼き茄子	冬瓜、枝豆煮	茄子の生姜煮	ほうれん草クリーム煮	スクランブルエッグ	枝豆白半と白菜煮
かぼちゃ煮	春雨サラダ	菜の花からしあえ	春菊ゆずあえ	ぜんまい、油揚げ煮	ブロッコリーピーナッツあえ	ポテトサラダ
大根青じそあえ	小松菜わさびあえ	きゅうり、にんじん酢物	大学芋	切干し大根甘酢あえ	もずく酢	黒豆
えのきの味噌汁	しめじの味噌汁	わかめの味噌汁	豆腐の味噌汁	赤だし(白菜、油揚)	大根の味噌汁	青菜の味噌汁
デザートアロエ	ハネジューメロン	ぶどう	りんご缶	びわ	デザートアロエ	オレンジ
536kcal, 塩分 3.6g	508kcal, 塩分 2.9g	509kcal, 塩分 2.8g	526kcal, 塩分 3.0g	594kcal, 塩分 2.6g	528kcal, 塩分 2.3g	537kcal, 塩分 3.1g

22日 (月)	23日 (火)	24日 (水)	25日 (木)	26日 (金)	27日 (土)	28日 (日)
ご飯						
鶏肉のいも煮(みそ味)	肉じゃが	ポークビーンズ	いずみ鯛照焼	さんま梅煮	肉だんごとキャベツ和風煮	かに風味しゅうまい
かに玉	アスパラ、エビくず煮	いわし団子、白菜煮	里芋、茄子田楽	厚揚げそぼろあんかけ	切干し煮	蒸し鶏バンバンジー
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	春菊わさびあえ	ほうれん草ごまあえ	茄子生姜煮
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	金平ごぼう	白菜おかかポン酢	小松菜塩こぶあえ
しめじの吸物	もやしの味噌汁	赤だし(青菜、わかめ)	えのきの味噌汁	キャベツの味噌汁	豆腐の味噌汁	なめこの味噌汁
フルーツみつ豆	オレンジ	キウイフルーツ	いちごゼリー	甘夏	杏仁豆腐	ハネジューメロン
490kcal, 塩分 2.7g	559kcal, 塩分 2.9g	565kcal, 塩分 3.4g	490kcal, 塩分 2.6g	614kcal, 塩分 3.0g	561kcal, 塩分 3.1g	505kcal, 塩分 3.2g
29日 (月)	30日 (火)	31日(水)				
ご飯	ご飯	ご飯				
さばおろし煮	クリームコロッケ	つくね焼				
ブロッコリー、エビ塩ダレ炒め	れんこんそぼろ煮	冷 奴				
白菜とわかめ酢物	きのこソテー	キャベツ生姜浸し				
ポテトサラダ	ほうれん草おひたし	金時豆				
なめこの味噌汁	白菜、油揚げ味噌汁	豆腐の味噌汁				
みかん缶	マンゴ	ハネジューメロン				
535kcal, 塩分 2.5g	490kcal, 塩分 2.4g	512kcal, 塩分 2.7g				

* 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。