

2023年8月献立表



1日(火)					2日(水)					3日(木)					4日(金)														
カニクリームコロッケ					点心盛合せ おすすめ					イカカツ					そばろ肉じゃが														
和風ひじきスパゲティー 金平ごぼう その他					春雨中華煮 もやしのゆかり和え その他					切干大根煮 竹輪のケチャップソテー その他					マカロニ和風サラダ キャベツの煮浸し その他														
熱量	288	Kcal	蛋白	9.7	g	熱量	221	Kcal	蛋白	9.0	g	熱量	236	Kcal	蛋白	10.4	g	熱量	367	Kcal	蛋白	14.6	g						
脂質	15	g	塩分	1.9	g	脂質	8.9	g	塩分	2.6	g	脂質	9.1	g	塩分	2.4	g	脂質	15.5	g	塩分	3.3	g						
7日(月)					8日(火)					9日(水)					10日(木)					11日(金)									
ハンバーグ・玉子焼					アジフライ・ウインナー					鶏肉の唐揚げ					イカフライ・ハムステーキ					山の日									
ほうれん草のお浸し 豆腐のひすい煮 その他					もやし中華炒め オクラのわさび和え その他					切干大根サラダ ひじきの炒め煮 その他					菜の花とツナのスパゲティー 竹の子の甘酢生姜和え その他														
熱量	320	Kcal	蛋白	14.5	g	熱量	312	Kcal	蛋白	13.4	g	熱量	397	Kcal	蛋白	13.2	g	熱量	236						Kcal	蛋白	13.3	g	
脂質	11.9	g	塩分	6.0	g	脂質	17.2	g	塩分	2.8	g	脂質	23.9	g	塩分	2.1	g	脂質	10.9	g	塩分	1.5	g						
14日(月)					15日(火)					16日(水)					17日(木)					18日(金)									
お休み					お休み					麻婆豆腐					ミンチカツ					サワラの唐揚げ									
										マカロニカレーソテー コーンソテー その他					大根と平天の煮物 れんこんのゆかり和え その他					マカロニ粒マスタード炒め ハリハリサラダ その他									
										熱量	292	Kcal	蛋白	13.9	g	熱量	508	Kcal	蛋白	13.1	g	熱量	297	Kcal	蛋白	15.7	g		
脂質	19.9	g	塩分	2.8	g	脂質	18.5	g	塩分	2.7	g	脂質	12.1	g	塩分	2.7	g												
21日(月)					22日(火)					23日(水)					24日(木)					25日(金)									
カレーコロッケ					照焼きハンバーグ					豚串カツ					田楽					エビカツ									
スパゲティーバジルソテー 玉葱と揚げの煮物 その他					人参のグラッセ ほうれん草のおかか和え その他					金平ごぼう チンゲン菜の中華和え その他					塩ダレ焼きそば 椎茸の佃煮 その他					高菜のスパゲティー 菜の花のだし醤油和え その他									
熱量	316	Kcal	蛋白	10.4	g	熱量	319	Kcal	蛋白	16.3	g	熱量	412	Kcal	蛋白	8.4	g	熱量	393	Kcal	蛋白	13.9	g	熱量	270	Kcal	蛋白	11.0	g
脂質	12.4	g	塩分	2.1	g	脂質	15.9	g	塩分	2.2	g	脂質	14.1	g	塩分	3.1	g	脂質	22.5	g	塩分	3.6	g	脂質	9.9	g	塩分	2.3	g
28日(月)					29日(火)					30日(水)					31日(木)					<p style="text-align: center; font-weight: bold;">暑さに負けないパワーメニュー！</p> <p>毎日うだるような暑さが続き、熱中症や夏バテなどで体調が優れない方も多いのではないのでしょうか。今月のおすすめは8月2日(水)の点心盛合せです。ボリューム満点、人気のメニューとなっております。ぜひお楽しみくださいませ。</p>									
豆腐ステーキ和風あん					玉子サラダフライ					寄揚げ・つくね					ハムカツ・ミニハンバーグ														
クラゲの中華和え ごぼうのピーナツ和え その他					マカロニナポリタン チンゲン菜のわさび和え その他					小松菜の辛子和え もやしと竹輪の炒め物 その他					ソース焼そば ほうれん草のソテー その他														
熱量	263	Kcal	蛋白	11.1	g	熱量	269	Kcal	蛋白	8.7	g	熱量	277	Kcal	蛋白	14.6	g	熱量	336	Kcal	蛋白	12.0	g						
脂質	12.3	g	塩分	3.5	g	脂質	9.9	g	塩分	2.8	g	脂質	10	g	塩分	2.6	g	脂質	16.9	g	塩分	3.3	g						



★土曜日はお任せ弁当となっております。