

2022年8月献立表



村上給食株式会社



3種の天ぷら盛り合わせでボリューム満点！



満足感のある鶏もも肉に優しい味の玉子あんをたっぷり



さっぱりな鶏肉に花椒香るシビ辛のタレがベストマッチ！



やわらかく、ジューシーなヒレカツをお楽しみください

1日(月)				2日(火)				3日(水)				4日(木)				5日(金)													
天ぷら盛り合わせ				アジフライ ・ ハムステーキ				蒸し鶏の麻婆ソース				イカフライ ・ ミニハンバーグ				肉団子と南瓜の甘辛和え													
こんにゃくと昆布の炊き合わせ				ごぼうと揚げの煮物 がんと人参の炊き合わせ				ハリハリサラダ 寄揚げ				菜の花の辛子和え れんこんのゴマ煮				ビーフン炒め こんにゃくピリ辛炒め													
その他				その他				その他				その他				その他													
熱量	441	Kcal	蛋白	16.5	g	熱量	345	Kcal	蛋白	16.0	g	熱量	246	Kcal	蛋白	13.8	g	熱量	214	Kcal	蛋白	11.4	g	熱量	372	Kcal	蛋白	16.3	g
脂質	28.2	g	塩分	3.3	g	脂質	17.7	g	塩分	3.4	g	脂質	6	g	塩分	3.1	g	脂質	5.3	g	塩分	2.7	g	脂質	19	g	塩分	2.8	g
8日(月)				9日(火)				10日(水)				11日(木)				12日(金)													
親子煮				コロケ				ツナじゃが				山の日				塩麻婆豆腐													
野菜の天ぷら				すき煮 チンゲン菜のお浸し				千切り大根とたくあんのポリポリ酢 三角厚揚げ煮								春雨中華煮 がんと煮													
その他				その他				その他								その他													
熱量	437	Kcal	蛋白	23.9	g	熱量	281	Kcal	蛋白	8.3	g	熱量	252	Kcal	蛋白	11.3	g	熱量	233	Kcal	蛋白	10.9	g	熱量	233	Kcal	蛋白	10.9	g
脂質	24.4	g	塩分	2.8	g	脂質	11	g	塩分	2.0	g	脂質	8.5	g	塩分	4.2	g	脂質	8	g	塩分	3.2	g	脂質	8	g	塩分	3.2	g
15日(月)				16日(火)				17日(水)				18日(木)				19日(金)													
お盆休み				豆腐ハンバーグ和風あんかけ				海鮮フライ				田楽				鶏肉の唐揚げ													
				ほうれん草のスパゲティー カリフラワーカレーピクルス				金平ごぼう 切干大根煮				ビーフン炒め フキの煮物				オクラのおかか和え れんこんの炒り煮													
				その他				その他				その他				その他													
熱量	282	Kcal	蛋白	12.0	g	熱量	307	Kcal	蛋白	12.3	g	熱量	280	Kcal	蛋白	12.7	g	熱量	383	Kcal	蛋白	17.6	g	熱量	383	Kcal	蛋白	17.6	g
脂質	12.5	g	塩分	3.5	g	脂質	14.4	g	塩分	2.8	g	脂質	8.9	g	塩分	2.7	g	脂質	22.6	g	塩分	2.2	g	脂質	22.6	g	塩分	2.2	g
22日(月)				23日(火)				24日(水)				25日(木)				26日(金)													
よだれ鶏				玉子サラダフライ				肉団子のあおさあんかけ				ハンカツ ・ ねぎ焼き				照焼チキンパスタ													
クラゲの中華和え				人参とえのきの和え物 いんげんとレンコンのごま味噌煮				小松菜の辛子和え もやしと竹輪の炒め物				ほうれん草のソーテー 揚げ南瓜の生姜あんかけ				菜の花のお浸し 糸こんにゃくの山くらげ和え													
その他				その他				その他				その他				その他													
熱量	278	Kcal	蛋白	22.3	g	熱量	239	Kcal	蛋白	7.9	g	熱量	276	Kcal	蛋白	16.8	g	熱量	271	Kcal	蛋白	9.3	g	熱量	270	Kcal	蛋白	14.0	g
脂質	6	g	塩分	1.9	g	脂質	7.6	g	塩分	2.9	g	脂質	9.6	g	塩分	5.7	g	脂質	8.5	g	塩分	2.9	g	脂質	11.5	g	塩分	3.8	g
29日(月)				30日(火)				31日(水)				～真夏も食事をしっかりと、元気に乗り越えましょう！～ 暑い日が続く、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？ 今月のおすすめメニューは8月24日の肉団子のあおさあんかけです。 肉団子に香りのよいあおさと竹の子の食感を味わえるあんをかけ、満足感たっぷりの一品となっております！																	
一口ヒレカツ				鶏肉の天ぷら				ハンバーグボン酢添え																					
ポテトサラダ				竹輪の磯和え 大根煮				和風スパゲティー ひじきと大豆の煮物																					
その他				その他				その他																					
熱量	393	Kcal	蛋白	15.0	g	熱量	357	Kcal	蛋白	17.1	g	熱量	355	Kcal	蛋白	15.5	g												
脂質	20.3	g	塩分	2.9	g	脂質	18.3	g	塩分	3.7	g	脂質	21.8	g	塩分	3.8	g												

★土曜日はお任せ弁当となっております。