

平成27年度 08月献立

月	火	水	木	金	土
					1
					白ごはん(ジャー) 鮭のホイル焼き いんげんの天ぷら 人参とえのきの金平風 油揚げとなすの煮浸し さつま揚げの甘辛煮
					429kcal 蛋白14.6g 脂質12.8g 塩分1.8g
3	4	5	6	7	8
白ごはん(ジャー) 豚肉の味噌焼き ちくわの磯辺揚げ ミニトマト キャベツとカニカマの和風サラダ 春雨と人参の酢の物	白ごはん(ジャー) チキン南蛮 タルタル さつまいもの甘煮 ブロッコリー天 椎茸の佃煮 カリフラワーとコーンの甘酢漬け	白ごはん(ジャー) 肉じゃが ひじきと大豆のサラダ ピーマンのゴマ炒め 糸コンのおかか煮 オクラの天ぷら	ハヤシライス りんごジュース	白ごはん(ジャー) 豚肉と夏野菜炒め さつまいもと人参のサラダ 冬瓜とベーコンのコンソメ煮 きのこのバター醤油	白ごはん(ジャー) エビの天ぷら 筑前煮 卵焼き インゲンのゴマ和え 焼きビーフン
403kcal 蛋白18.1g 脂質8.6g 塩分1.7g	548kcal 蛋白15.8g 脂質20.4g 塩分1.3g	509kcal 蛋白13.3g 脂質19.9g 塩分1.9g	445kcal 蛋白9.7g 脂質13.9g 塩分2.4g	376kcal 蛋白11.9g 脂質10.4g 塩分1.7g	451kcal 蛋白18.1g 脂質12.3g 塩分2.0g
10	11	12	13	14	15
白ごはん(ジャー) ハンバーグ 和風きのこソース ふかしさつま芋(パセリ) ブロッコリーの素揚げ アスパラとハムの炒め物 揚げ人参のグラッセ	白ごはん(ジャー) 韓国風焼き肉 手作りコロッケ マカロニとコーンの中華サラダ 枝豆 高野と揚げ人参の煮物	白ごはん(ジャー) 豚唐揚げ 人参の甘辛ゴマ和え 椎茸と油あげの煮物 スナップえんどうの素揚げ ふろふき大根	お盆休み	お盆休み	お盆休み
403kcal 蛋白11.9g 脂質12.0g 塩分1.0g	574kcal 蛋白19.3g 脂質19.9g 塩分1.7g	508kcal 蛋白21.0g 脂質17.4g 塩分1.6g			
17	18	19	20	21	22
白ごはん(ジャー) 鯖の塩焼き 揚げ里芋とイカの煮物 オクラの天ぷら コーンとわかめのサラダ 揚げ人参のソテー	白ごはん(ジャー) 肉団子デミソース煮込み スパゲティオリブソテー レンコンフライ キャベツと人参の和え物 ちくわの甘辛炒め	白ごはん(ジャー) 酢鶏 コーンサラダ きのこレンコンの金平 フライドポテト いんげんの煮浸し	白ごはん(ジャー) 豚肉のオイマヨ炒め 冬瓜のそぼろあん 揚げブロッコリーとゆで卵の中華和え 揚げ野菜添え(人参・かぼちゃ) わかめの生姜煮	白ごはん(ジャー) トンカツ 和風おろし つきコンの酢味噌和え がんもと人参の煮物 ピーマンのいり煮 大学芋	白ごはん(ジャー) 牛肉とえのきのしぐれ煮 玉ねぎとツナの炒め物 レンコンの天ぷら きゃべつと塩昆布の和え物
441kcal 蛋白13.6g 脂質16.1g 塩分1.9g	404kcal 蛋白11.2g 脂質9.6g 塩分1.7g	501kcal 蛋白15.9g 脂質16.7g 塩分1.6g	425kcal 蛋白13.5g 脂質13.4g 塩分2.0g	355kcal 蛋白10.6g 脂質22.4g 塩分1.8g	429kcal 蛋白11.7g 脂質16.5g 塩分1.2g
24	25	26	27	28	29
白ごはん(ジャー) 唐揚げ 切干大根とひじきのサラダ カリフラワーと人参の甘酢漬け 卵焼き 枝豆の塩茹で	親子丼 りんごジュース	白ごはん(ジャー) 豚肉の生姜焼き 揚げなすのボン酢漬け 揚げさつまいもの黒ゴマソテー 厚揚げとグリーンピースの煮物 春雨と炒り卵の酢の物	白ごはん(ジャー) イカの中華野菜炒め カリフラワーのソテー ウインナー アスパラの素揚げ 肉団子	白ごはん(ジャー) 鶏肉のクリームシチュー煮 手作りコロッケ ミートスパゲティ きのこベーコンのマリネ	白ごはん(ジャー) 白身魚のカレー風味天ぷら レンコンの金平 揚げブロッコリーのすりゴマ和え 高野と人参の煮物 フライドポテト
497kcal 蛋白20.3g 脂質18.8g 塩分1.6g	463kcal 蛋白12.3g 脂質13.7g 塩分2.5g	475kcal 蛋白12.4g 脂質16.5g 塩分1.9g	459kcal 蛋白20.8g 脂質16.1g 塩分1.7g	605kcal 蛋白24.1g 脂質22.3g 塩分1.8g	408kcal 蛋白12.5g 脂質13.8g 塩分1.4g
31					
白ごはん(ジャー) 牛肉の彩り炒め 揚げかぼちゃの煮物 なすの天ぷら 椎茸とコーンの甘煮 人参のナムル					
446kcal 蛋白10.5g 脂質14.5g 塩分1.7g					

仕入れの都合により、メニューに変更が生じる場合があります。どうぞご了承くださいませ。