

平成28年度 08月献立

月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6
白ごはん(ジャー) イカフライ ミートスパゲティ カリフラワーと人参の甘酢和え バターコーン フライドポテト	白ごはん(ジャー) 肉じゃが カレー風味 ブロッコリー天 糸コンのゴマ炒め 揚げなすのおかか和え 高野の含め煮	白ごはん(ジャー) 唐揚げ アスパラとハムのソテー ブロッコリーと人参のオーロラサラダ かぼちゃのグラッセ	白ごはん(ジャー) 鯖の生姜煮 さつまいもの天ぷら グリーンピースの煮物 人参と春雨の白味噌サラダ きのこ鶏そぼろのしくれ煮	白ごはん(ジャー) 豚肉と夏野菜炒め 卵焼き ミックスビーンズサラダ 切干大根とワカメの酢の物 じゃがいものフライ	白ごはん(ジャー) 焼きうどん ブロッコリーの中華炒め しめじと揚げナスのお浸し 唐揚げ*
408kcal 蛋白12.8g 脂質8.8g 塩分0.7g	451kcal 蛋白13.2g 脂質14.3g 塩分1.7g	437kcal 蛋白17.1g 脂質15.0g 塩分1.8g	452kcal 蛋白12.3g 脂質13.1g 塩分1.5g	481kcal 蛋白13.8g 脂質18.7g 塩分1.9g	461kcal 蛋白15.2g 脂質14.9g 塩分1.8g
8	9	10	11	12	13
白ごはん(ジャー) 豚肉とコーンの塩炒め 厚揚げのおろし煮 れんこんと人参の甘酢漬け ちくわのゆかり揚げ 大学芋	白ごはん(ジャー) 鮭の南蛮漬け ひじきの煮物(枝豆) いんげんのバター炒め 冬瓜のそぼろ煮 アメリカンドッグ	白ごはん(ジャー) トンカツ ソース 高野とオクラの含め煮 人参とえのきの金平風 レンコンとおかかのサラダ 金時豆	休み	休み	休み
425kcal 蛋白14.7g 脂質8.3g 塩分1.5g	403kcal 蛋白15.8g 脂質10.3g 塩分1.9g	386kcal 蛋白11.9g 脂質9.6g 塩分1.7g			
15	16	17	18	19	20
休み	白ごはん(ジャー) チキンマリネ さつまいもとグリーンピースのミルク煮 いんげんの黒ごま炒め マカロニツナサラダ ミニトマト	白ごはん(ジャー) 牛肉の金平 レンコンの天ぷら がんもとしめじの煮物 枝豆の塩茹で 春雨とパセリの酢の物	白ごはん(ジャー) 肉団子 切干大根とワカメの煮物 かぼちゃの甘煮 ピーマンのゴマ和え エビ天	白ごはん(ジャー) 揚げ出し肉豆腐 椎茸とコーンの甘煮 インゲンの酢味噌和え 人参の金平 里芋のそぼろカレー煮	白ごはん(ジャー) 鯖のおろし煮 筑前煮 こふきさつまいも こんにやくの田楽和え ごぼうの天ぷら
	477kcal 蛋白16.3g 脂質14.6g 塩分1.6g	486kcal 蛋白14.8g 脂質17.5g 塩分1.6g	445kcal 蛋白16.7g 脂質10.0g 塩分1.8g	461kcal 蛋白13.4g 脂質14.9g 塩分1.2g	470kcal 蛋白15.0g 脂質10.5g 塩分1.5g
22	23	24	25	26	27
白ごはん(ジャー) 牛肉のケチャップ炒め ひじきの煮物 レンコンのソテー コーンとわかめの和え物 手作りコロッケ	白ごはん(ジャー) シーフードの中華炒め がんもと人参の煮物 ちくわの磯辺炒め カリフラワーと赤ピーマンのサラダ 唐揚げ*	白ごはん(ジャー) 鶏肉と大豆のトマト煮 ベークドポテト きのこレンコンの甘辛煮 インゲンの和え物* 卵焼き	白ごはん(ジャー) ミンチカツ アスパラの素揚げ マカロニの塩ゆで(フジリ) じゃがいものカレー炒め 人参とレーズンのマヨサラダ	白ごはん(ジャー) タラの人参衣天ぷら かぼちゃのいとこ煮 揚げ野菜(レンコン) 春雨の酢の物 冬瓜のカニあんかけ	白ごはん(ジャー) 豚肉のスタミナ炒め 里芋の唐揚げ 高野煮青のり風味 人参と錦糸卵の和え物
437kcal 蛋白11.3g 脂質16.1g 塩分2.0g	448kcal 蛋白19.1g 脂質14.4g 塩分1.8g	443kcal 蛋白16.5g 脂質13.7g 塩分1.4g	419kcal 蛋白10.2g 脂質10.5g 塩分1.4g	382kcal 蛋白12.6g 脂質4.7g 塩分1.5g	404kcal 蛋白14.6g 脂質9.1g 塩分1.4g
29	30	31			
白ごはん(ジャー) 鶏しゃぶ ミニトマト 椎茸と油揚げの生姜煮 じゃがいもとベーコンのソテー ウインナー天	白ごはん(ジャー) ハンバーグ ケチャップ 添え野菜(かぼちゃ・人参) 切干大根の煮物 枝豆のバター 黄パプリカとえびの炒め物	カレーライス りんごジュース			
383kcal 蛋白16.0g 脂質9.9g 塩分1.7g	358kcal 蛋白11.6g 脂質6.6g 塩分1.3g	455kcal 蛋白9.7g 脂質13.9g 塩分2.4g			

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。