



8月の献立表



	朝	昼	おやつ	夕	
8/21 (土)	ご飯(全粥) 味噌汁 はんぺん含め煮 甘口でんぶ しば漬け 梅干し 牛乳	ハヤシライス コールスロー 卵スープ カルピスゼリー	ハイエードCa リンゴ味	ご飯(全粥) 卵のホイル焼き 大根のしそドレッシング 南瓜プリン	エネルギー ... 1584kcal 蛋白質 ... 50.8g 脂質 ... 37.8g
8/22 (日)	ご飯(全粥) 味噌汁 茄子の胡麻味噌和え かまぼこ 漬物 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) 豆腐の中華旨煮 スパゲッティーサラダ スープ	コーヒー牛乳	ご飯(全粥) 野菜ナゲット 切り干し大根の煮付け 清汁	エネルギー ... 1508kcal 蛋白質 ... 49.9g 脂質 ... 45.1g
8/23 (月)	ご飯(全粥) 味噌汁 竹輪の煮付け 鮭フレーク 胡瓜のQ太郎 梅干し 牛乳	親子どんぶり もやしの酢の物 味噌汁 みかん缶	アセロラゼリー	ご飯(全粥) 鱈のオープン焼き 胡瓜とワカメの酢の物 さつま汁	エネルギー ... 1415kcal 蛋白質 ... 63.2g 脂質 ... 28.1g
8/24 (火)	ご飯(全粥) 味噌汁 大粒しじみ佃煮 煮豆 なす漬け 梅干し 牛乳	コッペパン(卵) コロッケ クラムチャウダー	ところてん	ご飯(全粥) 筑前煮 さっぱりサラダ 吸い物	エネルギー ... 1626kcal 蛋白質 ... 51.1g 脂質 ... 61.4g
8/25 (水)	ご飯(全粥) 味噌汁 和風炒り卵 昆布の佃煮 刻み胡瓜漬け(青) 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) ヒレカツソース煮 トマトサラダ 味噌汁	ミルクゼリー	ご飯(全粥) 野菜炒め 胡麻和え 南瓜茶巾	エネルギー ... 1560kcal 蛋白質 ... 54.1g 脂質 ... 34.1g
8/26 (木)	ご飯(全粥) 味噌汁 かんぴょうの煮付け あみの佃煮 大根つぼ漬け 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) つくねの照り焼き 春雨中華サラダ ワカメスープ	ココアプリン	ご飯(全粥) 生姜焼き 茄子の揚げ出し風 味噌汁	エネルギー ... 1603kcal 蛋白質 ... 57.8g 脂質 ... 45.3g
8/27 (金)	ご飯(全粥) 味噌汁 納豆 しらす干し 福神漬け 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) 白身魚のフライ ささ身の和え物 味噌汁	水羊羹	ご飯(全粥) 厚揚げ炒め いんげんの生姜醤油和え 卵汁	エネルギー ... 1605kcal 蛋白質 ... 66.9g 脂質 ... 42.7g
8/28 (土)	ご飯(全粥) 味噌汁 卵味噌 胡麻昆布 たくあん漬け 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) 豆腐ハンバーグ 五目金平 桃缶	甘酒	ご飯(全粥) 茄子の肉詰め煮 ナムル 貝だくさん汁	エネルギー ... 1580kcal 蛋白質 ... 56.5g 脂質 ... 30.5g
8/29 (日)	ご飯(全粥) 味噌汁 いわしの煮炊き(梅味) 五目豆 茄子漬け 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) 魚のカレームニエル 厚揚げと乾物野菜の 吸い物	含め煮 お汁粉	ご飯(全粥) 野菜の肉巻き パンプキンサラダ もみ漬け	エネルギー ... 1476kcal 蛋白質 ... 60.6g 脂質 ... 32.0g
8/30 (月)	ご飯(全粥) 味噌汁 ソーセージ炒め 金山寺味噌 大根桜漬け 梅干し 牛乳	五目御飯 吸い物 手作りコロッケ 青菜のお浸し	カルシウムせんべい	ご飯(全粥) 魚のすりみ焼き 小松菜の煮浸し 味噌汁	エネルギー ... 1539kcal 蛋白質 ... 57.4g 脂質 ... 32.0g
8/31 (火)	ご飯(全粥) 味噌汁 味付けマグロの和え物 昆布豆 漬物茄子 梅干し 牛乳	稲荷寿司 しゅうまい 豚汁 ヨーグルト和え	たまごボーロ	ご飯(全粥) カニ玉あんかけ いんげん炒り さつま芋茶巾	エネルギー ... 1648kcal 蛋白質 ... 56.1g 脂質 ... 40.5g

