

# 8月の献立表

日	献立	エネルギー	塩分	日	献立	エネルギー	塩分	日	献立	エネルギー	塩分
8月1日	韓国風焼肉炒め 南瓜煮 糸コンと鶏肉の煮物 青菜のソテー	228kcal	2.1g	8月1日	ブリのおろし煮 ワカメの青ジソサラダ けんちん煮 ニラ玉	288kcal	2.0g	8月1日	つくば鶏のハンバーグ ゴマドレサラダ 大根と豚肉の煮物 ピリ辛こんにゃく	238kcal	2.4g
8月2日	鮭の塩焼き 13品目うの花 ピーマン炒め 小松菜のピーナッツ和え	248kcal	2.1g	8月2日	チキンステーキ(おろしポン酢) マカロニマリネサラダ 海老とほうれん草の玉子とじ 野菜のトマト炒め	277kcal	1.6g	8月2日	赤魚の塩麹焼き 南瓜煮洋風仕立て チャーシュー野菜炒め 小松菜の磯辺和え	154kcal	1.7g
8月3日	煮込みハンバーグ キャベツのコールスローサラダ あさりと玉葱の酒蒸し 筍の木の芽(山椒の若葉)和え	144kcal	1.6g	8月3日	カレイの幽庵焼き 甘酢蓮根 田舎煮 小松菜の胡麻和え	235kcal	2.6g	8月3日	洋風ロールキャベツ(コンソメ) 中華風もやし炒め お酢でさっぱり鶏肉煮込み インゲンの利休和え	152kcal	2.2g
8月4日	サワラの西京焼き すき昆布煮 小松菜と牛肉の煮物 大豆大根	228kcal	1.3g	8月4日	焼肉(丼) 紅生姜 ポテトサラダ 付け合せ	277kcal	2.4g	8月4日	あさりの深川煮(丼) 蓮根の梅和え キャベツの旨味ソースかけ 付け合せ	216kcal	2.4g
8月5日	味噌チキンカツ 大根とカニカマの生煮酢和え 高野豆腐のがめ煮 シエルマカロニのペペロン風	268kcal	2.3g	8月5日	豚肉(丼) 紅生姜 ポテトサラダ 付け合せ	277kcal	2.4g	8月5日	ズッキーニとチキンのトマト煮 えのきのおろし和え 豆腐の焼肉包み チンゲン菜のソテー	170kcal	1.9g
8月6日	カレイの生煮煮 インゲンと豚ひき肉炒め 筑前煮 南瓜サラダ	183kcal	2.6g	8月6日	鮭のごま風味焼き カニカマとキャベツの炒め物 肉詰めピーマンフライ コーン春雨サラダ	302kcal	1.7g	8月6日	八宝菜 カニ風味サラダ 南瓜のほっこり煮 ハムとキャベツのマリネ	217kcal	2.2g
8月7日	豚肉とアスパラのピリ辛炒め キャベツとツナのレモン酢和え イカと大根の炒め煮 ほうれん草の辛子和え	196kcal	2.1g	8月7日	豚しゃぶ 里芋の煮ころがし ホタテと青菜の刻み炒め 杏仁豆腐	208kcal	1.9g	8月7日	牛蒡と牛肉のカレーマヨネーズ 春雨サラダ 鶏肉とじゃが芋の甘辛煮 小松菜のおひたし	234kcal	2.2g
8月8日	鯖の塩焼き 13品目うの花 ピーマン炒め 小松菜のピーナッツ和え	248kcal	2.1g	8月8日	自身魚のみぞれ煮 しば漬 インゲンときのこの生煮風味 肉じゃが コーンと玉葱のおかか炒め	176kcal	2.3g	8月8日	あんこうと木の子の四川風炒め カブの甘酢漬 豚肉とこんにゃく炒め 温野菜サラダ	280kcal	1.6g
8月9日	煮込みハンバーグ キャベツのコールスローサラダ あさりと玉葱の酒蒸し 筍の木の芽(山椒の若葉)和え	144kcal	1.6g	8月9日	ブリの照焼き 切干大根とひじきの旨煮 カレー風味ソテー チンゲン菜の煮浸し	240kcal	1.8g	8月9日	男爵和風豚 まんびらごぼう カニカマと大根のオープン焼き ほうれん草の煮浸し	158kcal	1.7g
8月10日	サワラの西京焼き すき昆布煮 小松菜と牛肉の煮物 大豆大根	228kcal	1.3g	8月10日	豚肉(丼) 紅生姜 ポテトサラダ 付け合せ	277kcal	2.4g	8月10日	サバの塩焼き ひじき煮 大根と人参のそぼろ煮 枝豆の白和え	298kcal	2.5g