

# 8月の献立表

昼食		昼食	
8月1日	赤魚の粕漬け焼き ピーマンとナスの炒め物 イカと野菜の煮物 春雨サラダ エネルギー 210kcal 塩分 1.5g	8月8日	豚キムチ 油揚げとこんにゃくの白和え さつま芋の煮しめ 穴子と青菜のおかか和え エネルギー 198kcal 塩分 1.4g
8月2日	田舎風豆腐ハンバーグ ひじき入りだし巻き玉子 穴子と竹輪の柳川風 ほうれん草の柚子和え エネルギー 215kcal 塩分 3.2g	8月9日	赤魚の煮付け ほうれん草の辛子和え 野菜のごま味噌煮 牛蒡とベーコンのソテー エネルギー 168kcal 塩分 1.6g
8月3日	鶏肉の山城焼き 小松菜と玉葱のツナ和え 豚肉の炒め煮 りんごのコンポート エネルギー 193kcal 塩分 2.8g	8月10日	チキンオムレツ さつま芋のバター炒め 海鮮ビーフン炒め きのこの白和え エネルギー 183kcal 塩分 1.6g
8月4日	牛肉と野菜のオイスター炒め コーン春雨サラダ きのこの炒り豆腐 青物の昆布 エネルギー 212kcal 塩分 1.8g	8月11日	豚肉とアスパラのピリ辛炒め 味噌風味さんびらごぼう 親子煮 ワカメとカニカマのゴマ風味 エネルギー 253kcal 塩分 2.2g
8月5日	つくば鶏の松風焼き 南瓜煮洋風仕立て ヘルシーチンジャオ 磯わかめ エネルギー 207kcal 塩分 3.3g	8月12日	牛しぐれ煮 だし巻き玉子 味噌田菜 ほうれん草の磯辺和え エネルギー 163kcal 塩分 1.7g
8月6日	家常豆腐 竹の子のピリ辛炒め 野菜のバジル炒め 枝豆とカニカマの煮物 エネルギー 178kcal 塩分 1.6g	8月13日	あんこうと木の子の四川風炒め ジャンボシューマイ マーボー豆腐 中華風春雨サラダ エネルギー 270kcal 塩分 2.0g
8月7日	鮭の塩焼き 二色高野の含め煮 炒り鶏 きくらげの酢の物 エネルギー 227kcal 塩分 2.1g	8月14日	韓国風焼肉炒め サウザンサラダ 肉じゃがカレー風味 小松菜のおかか和え エネルギー 183kcal 塩分 1.9g

昼食		昼食		昼食		
8月1日	サワラの西京焼き えのきのおろし和え ハムと玉葱の玉子とじ チンゲン菜のツナ和え エネルギー 176kcal 塩分 1.8g	8月2日	青椒肉絲 特製シューマイ ミモザ風はんぺん温サラダ ワカメのゴマ風味炒め エネルギー 222kcal 塩分 2.3g	8月9日	白身魚の天ぷら 彩り中華ソース インゲンと豚ひき肉炒め げんちゃん煮 大学芋 エネルギー 211kcal 塩分 1.4g	
8月1日	ピーマンと豚肉の塩・味噌炒め【6月-9月限定】 さつま芋サラダ トマト大豆の炊き合わせ 昆布のピリ辛風味 エネルギー 236kcal 塩分 1.6g	8月2日	海老としめじの玉子とじ(丼) 小松菜と湯葉の煮浸し 二色豆(黒豆・白花豆) エネルギー 124kcal 塩分 2.4g	8月3日	牛肉のトマト煮 コーンとツナのサラダ きのこの炒り豆腐(C) ほうれん草のおかか和え エネルギー 186kcal 塩分 1.7g	
8月1日	いかの天ぷらカレー南蛮 ほうれん草の錦和え 鶏豆腐 南瓜サラダ エネルギー 215kcal 塩分 2.4g	8月2日	ブルコギ 里芋のそぼろあんかけ チーズオムレツ ピーマンと竹の子の炒め物 エネルギー 260kcal 塩分 1.9g	8月3日	八宝菜 青菜のソテー 大根と椎茸の煮物 オクラの梅和え エネルギー 133kcal 塩分 2.1g	
8月1日	あんかけ中華オムレツ じゃが芋ベーコン炒め すき焼き風煮 青菜の磯辺和え エネルギー 237kcal 塩分 2.5g	8月2日	海鮮チリソース炒め マカロニサラダ がんもの含め煮 ピリ辛こんにゃく エネルギー 226kcal 塩分 2.4g			
8月1日	メバルのムニエル トマトソース キャベツのコールスローサラダ 豚肉と玉葱の味噌炒め オクラと山芋のあっさり山形だし エネルギー 204kcal 塩分 1.8g	8月2日	野菜ハンバーグの昆布あんかけ インゲンの利休和え あさりとほうれん草の玉子とじ さつまいも煮 エネルギー 182kcal 塩分 2.4g			
8月1日	豚肉のジンギスカン風 きのこことハムのソテー さつま芋のトマトソース煮 山菜煮 エネルギー 193kcal 塩分 2.1g	8月2日	サワラの煮付け 三色炒め煮 野菜のバジル炒め 蒸し鶏と茄子の味噌和え エネルギー 220kcal 塩分 1.5g			
8月1日	鶏のスパイス炒め 柚子風味サラダ 茄子と厚揚げの照り炒め キャベツのおかか和え エネルギー 192kcal 塩分 1.8g	8月2日	豚肉のマヨネーズ炒め ワカメの酢の物 イカと大根の炒め煮 味噌風味さんびらごぼう エネルギー 282kcal 塩分 1.1g			