

8月の献立表

朝食		朝食	
8月1日	豚の生姜焼き エネルギー 227kcal 塩分 2.2g	8月8日	鮭の粕漬け焼き 豆腐の煮やっこ ハムと玉葱の玉子とじ 付け合せ エネルギー 195kcal 塩分 1.5g
8月2日	海老としめじの玉子とじ(丼) 野菜のソテー 付け合せ エネルギー 171kcal 塩分 2.2g	8月9日	ズッキーニとチキンのトマト煮 ふきの二杯酢 イカと野菜の煮物 付け合せ エネルギー 143kcal 塩分 2.3g
8月3日	鶏肉と里芋のカレー煮 タマゴサラダ あさりと玉葱のワイン蒸し 付け合せ エネルギー 250kcal 塩分 2.7g	8月10日	トマトオムレツ 厚揚げの煮物 チャーシュー野菜炒め 付け合せ エネルギー 175kcal 塩分 2.4g
8月4日	サバのみりん干し焼き ワカメとカニカマの酢の物 ピーマンの塩炒め 付け合せ エネルギー 260kcal 塩分 1.9g	8月11日	ハッシュドビーフ りびんパスタのペペロン風 野菜炒め 付け合せ エネルギー 197kcal 塩分 1.9g
8月5日	豚すき 里芋とチャーシューの塩ねぎ煮 イカの南蛮漬け風 付け合せ エネルギー 174kcal 塩分 2.6g	8月12日	サバのもろみ焼き 栗入りひじきの煮物 きのこの炒り豆腐 付け合せ エネルギー 242kcal 塩分 2.0g
8月6日	いか団子の含め煮 温野菜サラダ 豆腐と春雨の旨煮 付け合せ エネルギー 213kcal 塩分 3.3g	8月13日	肉豆腐 だし巻き玉子 あさりと玉葱の酒蒸し 付け合せ エネルギー 268kcal 塩分 3.2g
8月7日	チキンステーキ(醤油) 南瓜のいとこ煮(30g) 酢豚風炒め 付け合せ エネルギー 236kcal 塩分 2.0g	8月14日	赤魚の塩焼き 和風りびんパスタ 大根と豚肉の煮物 付け合せ エネルギー 193kcal 塩分 2.3g

朝食		朝食		朝食	
8月15日	野菜と豚肉のカレー炒め 切干大根煮 鶏団子の炊き合わせ 付け合せ エネルギー 165kcal 塩分 2.6g	8月22日	牛すきやき(丼) ふろふき大根 付け合せ エネルギー 288kcal 塩分 2.5g	8月29日	豆腐ハンバーグの甘酢あんかけ ナスのトマトソース 野菜のパジル炒め 付け合せ エネルギー 220kcal 塩分 2.4g
8月16日	ブリの生姜煮 がんものかぶら蒸し風 野菜の柚子胡椒炒め 付け合せ エネルギー 255kcal 塩分 1.9g	8月23日	ポークトマト煮 マッシュサラダ 茄子と厚揚げの照り炒め 付け合せ エネルギー 282kcal 塩分 1.8g	8月30日	サワラのもろみ焼き 甘辛大根とこんにゃくの炒め煮 きのこの炒り豆腐 付け合せ エネルギー 162kcal 塩分 1.7g
8月17日	豚肉のマヨネーズ炒め きんぴら蕪根 大根と椎茸の煮物 付け合せ エネルギー 177kcal 塩分 2.1g	8月24日	モウカの竜田揚げ 人参と玉子の炊き合わせ じゃが芋と椎茸の煮物 付け合せ エネルギー 156kcal 塩分 2.3g	8月31日	牛肉とインゲンの炒め物 タコ団子フライ あさりとじゃが芋のピリ辛醤油仕 付け合せ エネルギー 207kcal 塩分 2.1g
8月18日	ツナオムレツ 蒸し鶏のネギソース 鶏じゃが 付け合せ エネルギー 222kcal 塩分 2.1g	8月25日	チキンステーキ(オニオンソース) 豆腐の柚子あんかけ はんぺんと野菜の田舎煮 付け合せ エネルギー 171kcal 塩分 2.1g		
8月19日	チキン南蛮 マカロニマリネサラダ 中華うま煮炒め 付け合せ エネルギー 268kcal 塩分 2.3g	8月26日	カレイのムニエル トマトソース ホワイトマカロニサラダ 南瓜のほっこり煮 付け合せ エネルギー 218kcal 塩分 2.3g		
8月20日	サワラの西京焼き さつま芋サラダ 根菜のカボナータ風 付け合せ エネルギー 238kcal 塩分 1.2g	8月27日	豚ちり鍋風 チンゲン菜ともやしのナムル 洋風けんちん煮 付け合せ エネルギー 179kcal 塩分 1.9g		
8月21日	豚肉のジンギスカン風 ひじき入りだし巻き玉子 大根と鶏もも肉の旨煮 付け合せ エネルギー 215kcal 塩分 2.4g	8月28日	自身魚フライ 大根とカニカマの煮物 大豆・ナス・ピーマンの温サラダ 付け合せ エネルギー 190kcal 塩分 1.8g		