

# 8月の献立表

昼食		昼食	
8月1日	あじフライ 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 230kcal 塩分 2.1g	8月1日	ホイコーロー 竹の子のピリ辛炒め 高野豆腐のがめ煮 付け合せ エネルギー 165kcal 塩分 1.8g
8月2日	鶏のスパイス炒め チンゲン菜ともやしのナムル 豆腐の和風煮 付け合せ エネルギー 200kcal 塩分 2.7g	8月2日	海鮮チリソース炒め 大根の煮物洋風仕立て 炒り鶏 付け合せ エネルギー 210kcal 塩分 2.6g
8月3日	白身魚フライ 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 194kcal 塩分 1.9g	8月3日	豚肉のジンギスカン風 油揚げとこんにゃくの白和え 大根と人参のそぼろ煮 付け合せ エネルギー 186kcal 塩分 2.0g
8月4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 235kcal 塩分 2.6g	8月4日	白身魚の甘酢あん 竹の子と人参のおかか煮 ニラと豚肉の味噌炒め 付け合せ エネルギー 177kcal 塩分 2.1g
8月5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 164kcal 塩分 1.9g	8月5日	鮭のごま風味焼き 里芋のそぼろあんかけ 野菜のごま味噌煮 付け合せ エネルギー 204kcal 塩分 1.7g
8月6日	豆腐と豚肉の中華炒め じゃが芋の梅おかか 鶏ゴボウ 付け合せ エネルギー 202kcal 塩分 2.1g	8月6日	牛しぐれ煮 いかと紅生姜の海苔巻き カレー風味ソテー 付け合せ エネルギー 221kcal 塩分 2.6g
8月7日	コロッケ ほうれん草のおひたし 野菜炒め 付け合せ エネルギー 213kcal 塩分 2.3g	8月7日	トマトオムレツ 青菜のナムル 海鮮ビーフン炒め 付け合せ エネルギー 187kcal 塩分 2.1g

昼食		昼食		昼食		
8月1日	炭火焼チキン(醤油ソース) 大豆マヨネーズの紅あずまサラダ 茄子とオクラのトマトソース煮 付け合せ エネルギー 211kcal 塩分 2.0g	8月1日	いかの天ぶらカレー南蛮 キャベツのごま酢和え 豚肉と玉葱の味噌炒め 付け合せ エネルギー 201kcal 塩分 2.2g	8月1日	豚肉とゴボウの生姜煮 切干大根煮 糸コンと鶏肉の煮物 付け合せ エネルギー 177kcal 塩分 2.5g	
8月2日	洋風ロールキャベツ(コンソメ) ほうれん草とタコのじんじく和え 厚揚げの五目あんかけ 付け合せ エネルギー 139kcal 塩分 1.6g	8月2日	鶏の唐揚げ コンニャクの中華和え あさりと野菜の炒め煮 付け合せ エネルギー 239kcal 塩分 2.0g	8月2日	ブリの照焼き じゃが芋のマーボー炒め 豚バラ肉と根菜の味噌煮 付け合せ エネルギー 280kcal 塩分 1.9g	
8月3日	ブルコギ 大豆サラダ 大根と椎茸の煮物 付け合せ エネルギー 197kcal 塩分 2.1g	8月3日	ブリの西京焼き 大豆マヨネーズのかぼちゃサラダ 海老の和風玉子とじ 付け合せ エネルギー 277kcal 塩分 2.0g	8月3日	豚肉とチンゲン菜の塩ダレ炒め 南瓜と蓮根のハニーソース 野菜入りトマトピーンズ 付け合せ エネルギー 172kcal 塩分 1.8g	
8月4日	サワラの醤油幽庵焼き えのきのおろし和え ナスとイタリア野菜の塩炒め 付け合せ エネルギー 173kcal 塩分 1.8g	8月4日	野菜と豚肉のカレー炒め 海老シューマイ きのこの炒り豆腐 付け合せ エネルギー 169kcal 塩分 2.4g			
8月5日	鶏肉と里芋のカレー煮 ミモザサラダ 中華うま煮炒め 付け合せ エネルギー 212kcal 塩分 2.7g	8月5日	モウカの竜田揚げ 小松菜と油揚げの煮浸し 田舎煮 付け合せ エネルギー 203kcal 塩分 2.0g			
8月6日	ホッケの白醤油焼き 中華風もやし炒め 白菜とミンチの中華炒め 付け合せ エネルギー 149kcal 塩分 1.7g	8月6日	鶏肉とインゲンの味噌ダレ焼き 里芋のそぼろあんかけ 野菜かき揚げ 付け合せ エネルギー 206kcal 塩分 2.2g			
8月7日	男爵和風酢豚 茄子の胡麻みぞれ和え 鶏豆腐 付け合せ エネルギー 178kcal 塩分 1.7g	8月7日	牛肉のトマト煮 マカロニサラダ がんもの含め煮 付け合せ エネルギー 215kcal 塩分 2.7g			