

# 8月の献立表

昼食		昼食	
8月2日	野菜と豚肉のカレー炒め	8月9日	ハ宝菜
8月3日	柚子風味サラダ	8月10日	タマゴマカロニサラダ
8月4日	きのこの炒り豆腐 付け合せ	8月11日	はんぺんと野菜の田舎煮 付け合せ
8月5日	エネルギー 149kcal 塩分 1.9g	8月12日	エネルギー 186kcal 塩分 1.9g
8月6日	あじフライ	8月13日	鶏のスパイス炒め
8月7日	小松菜と油揚げの煮浸し	8月14日	1 若竹煮
8月8日	田舎煮 付け合せ	8月15日	炒り豆腐 付け合せ
8月9日	エネルギー 175kcal 塩分 1.7g	8月16日	エネルギー 161kcal 塩分 1.9g
8月10日	鶏肉とキャベツの味噌炒め	8月17日	赤魚の煮付け
8月11日	里芋のそぼろあんかけ	8月18日	1 白菜の炒め漬け
8月12日	豚肉とこんにゃく炒め 付け合せ	8月19日	ニラと豚肉の味噌炒め 付け合せ
8月13日	エネルギー 162kcal 塩分 1.9g	8月20日	エネルギー 145kcal 塩分 1.8g
8月14日	牛肉のトマト煮	8月21日	豚の生姜焼き
8月15日	マカロニサラダ	8月22日	1 じゃがバター
8月16日	豆腐の和風煮 付け合せ	8月23日	2 あさりと玉葱のワイン蒸し 付け合せ
8月17日	エネルギー 154kcal 塩分 2.0g	8月24日	エネルギー 180kcal 塩分 2.3g
8月18日	豚肉とゴボウの生姜煮	8月25日	サバの甘酢あん風
8月19日	蓮根レモン漬け	8月26日	1 ワカメとカニカマの酢の物
8月20日	牛肉入り野菜の甘辛煮 付け合せ	8月27日	3 ビーフンの塩炒め 付け合せ
8月21日	エネルギー 165kcal 塩分 1.7g	8月28日	エネルギー 209kcal 塩分 2.2g
8月22日	ブリの照焼き	8月29日	豚すき
8月23日	1 じゃが芋のマーボー炒め	8月30日	1 里芋とチャーシューの塩ねぎ煮
8月24日	豚バラ肉と根菜の味噌煮 付け合せ	8月31日	4 ナスとイタリア野菜の塩炒め 付け合せ
8月25日	エネルギー 243kcal 塩分 1.4g	8月1日	エネルギー 150kcal 塩分 1.7g

昼食		昼食		昼食	
8月1日	鮭の粕漬け焼き	8月8日	豚キムチ	8月15日	サワラの西京焼き
8月2日	1 スツキーニとアスパラのソテー	8月9日	2 インゲンときのこの生姜風味	8月16日	3 じゃが芋のそぼろあんかけ
8月3日	6 野菜の柚子胡椒炒め 付け合せ	8月10日	3 野菜かき揚げ(天ぷら用たれ付き) 付け合せ	8月17日	ビーフン炒め 付け合せ
8月4日	エネルギー 178kcal 塩分 1.3g	8月11日	エネルギー 147kcal 塩分 1.0g	8月18日	エネルギー 196kcal 塩分 1.4g
8月5日	とんかつ	8月12日	8 洋風ロールキャベツ(トマトソース)	8月19日	油淋鶏
8月6日	1 濃厚ポテトサラダ	8月13日	2 マカロニサラダ	8月20日	3 シェルマカロニのペペロン風
8月7日	7 おでん風煮物 付け合せ	8月14日	4 チキンクリームシチュー 付け合せ	8月21日	野菜入りトマトビーンズ 付け合せ
8月8日	エネルギー 247kcal 塩分 1.7g	8月15日	エネルギー 159kcal 塩分 1.8g	8月22日	エネルギー 221kcal 塩分 1.8g
8月9日	8 白身魚の煮付け(ヨシキリザメ)	8月16日	8 チキンステーキ(中華甘酢ソース)		
8月10日	1 人参と玉子の炊き合わせ	8月17日	2 肉詰めいなり		
8月11日	マーボー春雨 付け合せ	8月18日	5 野菜の味噌炒め 付け合せ		
8月12日	エネルギー 140kcal 塩分 2.3g	8月19日	エネルギー 209kcal 塩分 1.4g		
8月13日	8 トマトオムレツ	8月20日	8 サバのおろし煮		
8月14日	1 厚揚げの煮物	8月21日	2 きんぴら連根		
8月15日	9 イカと野菜の煮物 付け合せ	8月22日	6 キャベツと鶏肉の華風炒め 付け合せ		
8月16日	エネルギー 145kcal 塩分 1.9g	8月23日	エネルギー 205kcal 塩分 1.3g		
8月17日	8 若鶏の利休焼き	8月24日	8 鶏肉と里芋のカレー煮		
8月18日	2 南瓜煮	8月25日	2 マカロニマリネサラダ		
8月19日	きのこの炒り豆腐 付け合せ	8月26日	7 中華うま煮炒め 付け合せ		
8月20日	エネルギー 169kcal 塩分 2.2g	8月27日	エネルギー 186kcal 塩分 1.8g		
8月21日	8 豚肉とナスの味噌炒め	8月28日	8 チキンオムレツ		
8月22日	2 枝豆とカニカマの煮物	8月29日	2 きつまいもサラダ		
8月23日	1 牛肉と根菜の煮物 付け合せ	8月30日	8 あさり野菜の炒め煮 付け合せ		
8月24日	エネルギー 230kcal 塩分 1.7g	8月31日	エネルギー 207kcal 塩分 2.1g		