

# 8月の献立表

昼食		昼食	
8月1日	ツナオムレツ 和風りぼんバスタ チキンクリームシチュー 付け合せ エネルギー 175kcal 塩分 2.3g	8月8日	豚肉の甘辛炒め シュルマカロニのペペロン風 野菜入りトマトビーンズ 付け合せ エネルギー 204kcal 塩分 1.7g
8月2日	蓮根と鶏肉の煮物(カレー風味) 肉詰めいなり きのこのずき焼き風 付け合せ エネルギー 203kcal 塩分 1.9g	8月9日	韓国風焼肉炒め カリフラワーとブロッコリーの冷菜【6-9月限定】 野菜かき揚げ(天ぷら用たれ付き) 付け合せ エネルギー 176kcal 塩分 1.3g
8月3日	豚肉のマヨネーズ風炒め 厚揚げのかか煮 大根と椎茸の煮物 付け合せ エネルギー 157kcal 塩分 1.7g	8月10日	鶏のスライス炒め 豆腐の柚子あんかけ 小松菜と牛肉の炒め物 付け合せ エネルギー 150kcal 塩分 1.9g
8月4日	サバの塩焼き きんぴら蓮根 ボークビーンズ 付け合せ エネルギー 256kcal 塩分 2.4g	8月11日	いか入りカツ 油揚げとこんにゃくの白和え はんぺんと野菜の田舎煮 付け合せ エネルギー 202kcal 塩分 2.0g
8月5日	豚肉とアスパラのピリ辛炒め さつまいもサラダ 野菜の味噌炒め 付け合せ エネルギー 178kcal 塩分 1.9g	8月12日	豚肉とピーマンのペッパー炒め じゃが芋の梅おかか 彩り炒り豆腐 付け合せ エネルギー 152kcal 塩分 1.8g
8月6日	炭火焼チキン(醤油ソース) 彩りしんじょう 根菜のカボナータ風 付け合せ エネルギー 180kcal 塩分 1.6g	8月13日	ブリのおろし煮 ナスのトマトソース あさり&じゃが芋のピリ辛醤油仕立て 付け合せ エネルギー 210kcal 塩分 1.8g

昼食		昼食		昼食	
8月1日	白身魚の甘酢あん 大根とカニカマの煮物 筍と玉子の中華風炒め 付け合せ エネルギー 175kcal 塩分 2.7g	8月2日	豚肉と青菜のたまご炒め オクラとコーンのおろし和え キャベツと鶏肉の華風炒め 付け合せ エネルギー 172kcal 塩分 1.7g	8月9日	鶏肉と里芋のカレー煮 厚揚げのそぼろ煮 中華うま煮炒め 付け合せ エネルギー 168kcal 塩分 1.8g
8月11日	豚肉とナスの味噌炒め ほうれん草のバターソテー イカと大根の炒め煮 付け合せ エネルギー 170kcal 塩分 1.7g	8月13日	牛肉とインゲンの炒め物 南瓜のいとこ煮(30g) チャーシュー野菜炒め 付け合せ エネルギー 169kcal 塩分 2.0g	8月30日	豚しゃぶ カニ風味サラダ 筑前煮 付け合せ エネルギー 192kcal 塩分 1.8g
8月17日	牛蒡と牛肉のカレーマヨネーズ風 マカロニマリネサラダ 貝と青菜の刻み炒め 付け合せ エネルギー 201kcal 塩分 2.1g	8月14日	ピーマンと豚肉の塩レモン炒め【6月-9月限定】 さつまいものバター炒め あさり&玉葱のんにく醤油 付け合せ エネルギー 191kcal 塩分 2.0g	8月31日	チリソースミートボール ツナのあっさり煮 カレー風味ソテー 付け合せ エネルギー 239kcal 塩分 2.2g
8月18日	ズッキーニとチキンのトマト煮 南瓜煮洋風仕立て 野菜炒め 付け合せ エネルギー 183kcal 塩分 1.7g	8月15日	ブリの照焼き きんぴらごぼう 親子煮 付け合せ エネルギー 222kcal 塩分 1.7g		
8月19日	赤魚の煮付け ポテトソテー 大根と豚肉の煮物 付け合せ エネルギー 150kcal 塩分 2.5g	8月16日	鶏肉とナッツのチリソース 里芋とチャーシューの塩ねぎ煮 野菜のごま味噌煮 付け合せ エネルギー 184kcal 塩分 1.7g		
8月20日	豚肉のジンギスカン風 油揚げの玉子炒め ラタトゥイユ 付け合せ エネルギー 196kcal 塩分 1.7g	8月17日	ブルコギ 南瓜と蓮根のハニーソース 味噌田菜 付け合せ エネルギー 170kcal 塩分 1.8g		