

8月の献立表

日	月	火	水	木	金	土
2	3	4	5	6	7	8
	ごはん さわらのレモン焼き たきあわせ 水菜としめじのじゃこ浸し だし巻きたまご 玉ねぎのみそ汁 675kcal 3.9g	ごはん 鶏肉のからあげ 冷ややっこ 小松菜と揚げの煮浸し なめたけのすまし汁 712kcal 2.3g	冷やし月見山菜うどん ひじきサラダ エビカツ たまごふりかけおにぎり 664kcal 5.8g	ごはん さばのみそ煮 なすとさつま芋のグリル 白菜のごまあえ 若竹煮 豆腐のすまし汁 669kcal 3.1g	豚丼 もやしと桜エビの炒め物 フルーツヨーグルト なすのみそ汁 773kcal 3.8g	休園日
9	10	11	12	13	14	15
	ごはん 豚肉のスタミナ炒め 切り干し大根 ほうれん草のすまし汁 ゴールデンキウイ 712kcal 3.2g	山の白 	ごはん きすと野菜の天ぷら 春雨の酢の物 厚揚げの煮もの 里芋のみそ汁 684kcal 3.1g	ごはん 八宝菜 青梗菜のおかかあえ ホタテフライ 卵入り中華スープ 680kcal 3.4g	ごはん ハーブチキン ポテトサラダ いんげんの明太子炒め コーンスープ 657kcal 2.7g	休園日
16	17	18	19	20	21	22
	ごはん さばの塩焼き たきあわせ とろろオクラ きんぴらレンコン キャベツのみそ汁 693kcal 3.7g	フェアメニュー ゆで鶏と刻み葱たれの冷やし中華 野菜いため 杏仁豆腐 菜飯のおにぎり 708kcal 6.2g	ロールパン ウインナーと野菜のトマト煮込み マカロニサラダ ブロッコリー-のがりバター醤油 牛乳 776kcal 3.9g	ごはん チキンカツ 胡瓜ともずくの酢の物 大根の加加あんかけ そうめん入りみそ汁 673kcal 3.5g	ごはん 麻婆豆腐（大豆ミート） ごぼうサラダ アジフライ えのきのすまし汁 712kcal 3.0g	休園日
23	24	25	26	27	28	29
	ベーコンレタス炒飯 カニクリームコロッケ くずし豆腐のさっぱりあえ さつまいものほろ煮 3色ピーマンのスープ 717kcal 3.5g	ごはん 照り焼きつくねハバーグ ほうれん草のお浸し 里芋煮 あさりのすまし汁 671kcal 3.4g	ごはん 豚しゃぶサラダ 青じそ香味だれ ぜんまいの炒め煮 じゃがいものみそ汁 バナナ 655kcal 2.5g	ごはん 筑前煮 キャベツの塩昆布あえ ちくわのゆかり揚げ わかめと麩のすまし汁 656kcal 3.0g	ごはん 白身魚の酢豚風 青梗菜のナムル 卵の花 かぼちゃのみそ汁 657kcal 3.9g	休園日
30	31					
	セレクトメニュー ごはん Aエビフライ B牛肉の塩だれいため 白菜とツナのごまあえ ひじき大豆 厚揚げのみそ汁 A666kcal B713kcal					

※下にエネルギー量（kcal）と塩分量(g) を表示しています。