

8月 献立表

日	月	火	水	木	金	土
31	1	2	3	4	5	6
-	ごはん チキンソテー ほうれん草と卵のソテー ポテトサラダ コンソメスープ カルシウムふりかけ	ごはん メバルの煮付け ゴーヤチャンプル ブロッコリーのドレッシング和え 味噌汁	ごはん 回鍋肉 春巻き ドレッシング和え 中華スープ	鰻とろろそば 揚げだし豆腐 ワカメときゅうりの酢の物	ごはん カレイの香草パン粉焼き 蒸し鳥中華サラダ ライチゼリー 味噌汁	-
-	エネルギー 484kcal 蛋白質 23.2g 脂質 15.2g 炭水化物 61.1g 食塩 1.8g	エネルギー 525kcal 蛋白質 27.2g 脂質 14.1g 炭水化物 69.7g 食塩 2.9g	エネルギー 508kcal 蛋白質 22.1g 脂質 15.3g 炭水化物 68.3g 食塩 2.6g	エネルギー 605kcal 蛋白質 30.7g 脂質 18.2g 炭水化物 79.8g 食塩 3.2g	エネルギー 496kcal 蛋白質 25.2g 脂質 11.3g 炭水化物 71.7g 食塩 2.3g	-
7	8	9	10	11	12	13
-	ごはん 鮭のマヨコーン焼き ジャガイモのコンソメ煮 ほうれん草の菜種和え 味噌汁	ロコモコ丼 皮付きフライドポテト メロンムース カレー風味スープ	冷しゃぶうどん チキンナゲット オクラの和風サラダ アイスクリーム	ごはん 赤魚の塩麴焼き 厚揚げと里芋のみそ煮 小松菜となめたけの磯和え すまし汁 カルシウムふりかけ	親子丼 茄子のお浸し わかめときゅうりの酢の物 味噌汁	-
-	エネルギー 494kcal 蛋白質 23.2g 脂質 13.8g 炭水化物 67.4g 食塩 3.0g	エネルギー 671kcal 蛋白質 21.3g 脂質 20.3g 炭水化物 96.5g 食塩 3.9g	エネルギー 627kcal 蛋白質 28.1g 脂質 20.8g 炭水化物 82.6g 食塩 3.3g	エネルギー 433kcal 蛋白質 21.3g 脂質 5.6g 炭水化物 72.4g 食塩 3.3g	エネルギー 451kcal 蛋白質 25.7g 脂質 9.6g 炭水化物 63.8g 食塩 3.4g	-
14	15	16	17	18	19	20
-	スパゲティミートソース 花野菜サラダ 青りんごゼリー コンソメスープ	ごはん 鯖の塩焼き 五目煮豆 キャベツのゆかり和え 味噌汁 カルシウムふりかけ	ロールパン クラムチャウダー トマトとパンネのサラダ チョコレートババロア	ごはん 鶏肉のガーリック焼き ビーフソテー インゲンの胡麻和え 味噌汁	ごはん マーボー豆腐 青菜のナムル シュウマイ 中華スープ	-
-	エネルギー 553kcal 蛋白質 25.7g 脂質 11.5g 炭水化物 84.7g 食塩 2.4g	エネルギー 535kcal 蛋白質 21.1g 脂質 20.6g 炭水化物 63.1g 食塩 3.1g	エネルギー 506kcal 蛋白質 19.0g 脂質 12.5g 炭水化物 79.5g 食塩 2.1g	エネルギー 530kcal 蛋白質 26.9g 脂質 14.8g 炭水化物 69.6g 食塩 3.5g	エネルギー 554kcal 蛋白質 22.9g 脂質 16.1g 炭水化物 76.7g 食塩 3.0g	-
21	22	23	24	25	26	27
-	郷土料理 三重県 みそ焼きうどん 揚げ餃子 赤福風おはぎ あおさ味噌汁	ごはん チキンソテーのチリソース アスパラマスタード和え セレクトデザート チョコレートババロアorオレンジゼリー コンソメスープ	カレーライス コールスローサラダ コーヒゼリー コンソメスープ	ごはん さわらのネギ塩焼き 人参とツナのシロドレッシング 冬瓜水晶煮 味噌汁	ごはん 豚肉の柳川風 茄子のおろし和え イチゴヨーグルト 味噌汁	-
-	エネルギー 606kcal 蛋白質 26.8g 脂質 16.1g 炭水化物 87.8g 食塩 3.5g	エネルギー 533kcal 蛋白質 25.0g 脂質 10.2g 炭水化物 82.7g 食塩 1.3g	エネルギー 709kcal 蛋白質 19.8g 脂質 23.5g 炭水化物 101.9g 食塩 3.5g	エネルギー 483kcal 蛋白質 24.0g 脂質 13.3g 炭水化物 63.0g 食塩 3.2g	エネルギー 595kcal 蛋白質 26.8g 脂質 17.9g 炭水化物 78.2g 食塩 2.8g	-
28	29	30	31	夏休み		
-	ごはん スタミナ焼き かぼちゃの煮物 春雨胡麻和え 味噌汁	ごはん カレイのムニエル 茄子とズッキーニのアラビアータ 枝豆サラダ コンソメスープ	ごはん 白身フライとメンチカツ 海藻サラダ 切干大根の煮物 味噌汁 カルシウムふりかけ	夏休み		
-	エネルギー 597kcal 蛋白質 27.3g 脂質 15.3g 炭水化物 84.3g 食塩 2.7g	エネルギー 552kcal 蛋白質 21.9g 脂質 20.0g 炭水化物 70.5g 食塩 2.3g	エネルギー 575kcal 蛋白質 21.4g 脂質 15.3g 炭水化物 86.0g 食塩 4.3g	エネルギー 蛋白質 炭水化物 脂質 食塩		