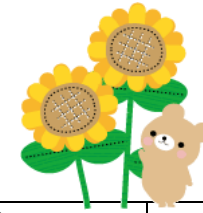




2018年 8月 月間献立 夕



月		火		水		木		金		土		日	
				1		2		3		4		5	
				御飯 エネルギー 666kcal ポークピカタ風 たんぱく質 21.1g ポパイソテー 脂質 17.7g みかん缶 塩分 3.1g 人参のコンソメスープ	エネルギー 666kcal たんぱく質 21.1g 脂質 17.7g 塩分 3.1g	御飯 エネルギー 634kcal 麻婆なす たんぱく質 17.1g ビーフソテー 脂質 16.9g ブロッコリーのドレ和え 塩分 2.5g チンゲン菜の中華スープ	エネルギー 634kcal たんぱく質 17.1g 脂質 16.9g 塩分 2.5g						
6		7		8		9		10		11		12	
御飯 エネルギー 713kcal 牛肉のスタミナ炒め たんぱく質 22.0g 厚揚げの甘酢あん 脂質 21.4g 黄桃缶 塩分 3.7g キャベツの中華スープ	エネルギー 713kcal たんぱく質 22.0g 脂質 21.4g 塩分 3.7g	御飯 エネルギー 633kcal あじの香味焼き たんぱく質 32.8g 高野豆腐の煮物 脂質 11.2g 大根の酢味噌和え 塩分 3.8g 麩の清まし汁	エネルギー 633kcal たんぱく質 32.8g 脂質 11.2g 塩分 3.8g	御飯 エネルギー 625kcal 鶏肉のねぎソース たんぱく質 20.7g 大根の煮物 脂質 15.7g 胡瓜の酢の物 塩分 3.4g なすの味噌汁	エネルギー 625kcal たんぱく質 20.7g 脂質 15.7g 塩分 3.4g	御飯 エネルギー 709kcal ポークソテー たんぱく質 20.4g マカロニソテー 脂質 17.5g リンゴ缶 塩分 2.9g いんげんのコンソメスープ	エネルギー 709kcal たんぱく質 20.4g 脂質 17.5g 塩分 2.9g						
13		14		15		16		17		18		19	
御飯 エネルギー 637kcal 肉団子のあんかけ たんぱく質 19.5g さつま揚げの煮物 脂質 15.3g キャベツの梅肉和え 塩分 3.9g いんげんの清まし汁	エネルギー 637kcal たんぱく質 19.5g 脂質 15.3g 塩分 3.9g	御飯 エネルギー 630kcal なすと豚肉の炒め物 たんぱく質 22.1g しゅうまい 脂質 14.5g 大根の中華和え 塩分 3.9g 豆腐の中華スープ	エネルギー 630kcal たんぱく質 22.1g 脂質 14.5g 塩分 3.9g	御飯 エネルギー 745kcal ミートボールのクリーム煮 たんぱく質 17.6g さつま芋サラダ 脂質 18.7g 白桃缶 塩分 3.4g カリフラワーのコンソメスープ	エネルギー 745kcal たんぱく質 17.6g 脂質 18.7g 塩分 3.4g	御飯 エネルギー 675kcal 豚肉の味噌焼き たんぱく質 20.4g じゃが芋の煮物 脂質 16.9g 菜の花のお浸し 塩分 3.5g 人参の清まし汁	エネルギー 675kcal たんぱく質 20.4g 脂質 16.9g 塩分 3.5g	御飯 エネルギー 647kcal ニンニクの芽炒め たんぱく質 23.8g かぶの海老あんかけ 脂質 15.7g チンゲン菜の和え物 塩分 2.9g 玉葱の中華スープ	エネルギー 647kcal たんぱく質 23.8g 脂質 15.7g 塩分 2.9g	御飯 エネルギー 665kcal 野菜と豚肉の塩炒め たんぱく質 21.4g さつま芋の甘煮 脂質 12.0g いんげんのおかか和え 塩分 3.8g 大根の清まし汁	エネルギー 665kcal たんぱく質 21.4g 脂質 12.0g 塩分 3.8g	御飯 エネルギー 677kcal 鶏肉のコーンマヨ焼き たんぱく質 21.4g いんげんソテー 脂質 24.6g イタリアンサラダ 塩分 2.6g 小松菜のコンソメスープ	エネルギー 677kcal たんぱく質 21.4g 脂質 24.6g 塩分 2.6g
20		21		22		23		24		25		26	
御飯 エネルギー 610kcal 鮭のムニエル たんぱく質 26.1g コーンとポテトの卵炒め 脂質 11.2g キャベツサラダ 塩分 2.8g 白菜のコンソメスープ	エネルギー 610kcal たんぱく質 26.1g 脂質 11.2g 塩分 2.8g	御飯 エネルギー 574kcal 里芋と牛肉の炒り煮 たんぱく質 16.5g いんげんの炒め物 脂質 10.4g 春菊の和え物 塩分 3.5g 玉葱の味噌汁	エネルギー 574kcal たんぱく質 16.5g 脂質 10.4g 塩分 3.5g	御飯 エネルギー 679kcal 豚肉とバーベキュー炒め たんぱく質 20.6g 南瓜のバター煮 脂質 17.9g 大根サラダ 塩分 1.8g 青菜のコンソメスープ	エネルギー 679kcal たんぱく質 20.6g 脂質 17.9g 塩分 1.8g	御飯 エネルギー 586kcal えび玉風 たんぱく質 23.5g 青菜の中華炒め 脂質 12.6g もやしの中華風和え物 塩分 3.4g しいたけの中華スープ	エネルギー 586kcal たんぱく質 23.5g 脂質 12.6g 塩分 3.4g	御飯 エネルギー 621kcal さわらのホイル蒸し たんぱく質 28.7g 鶏肉と大根の煮物 脂質 10.9g リンゴ缶 塩分 2.8g 麩の味噌汁	エネルギー 621kcal たんぱく質 28.7g 脂質 10.9g 塩分 2.8g	御飯 エネルギー 656kcal 鶏肉の南部焼き たんぱく質 20.6g さつま芋のオレンジ煮 脂質 12.0g オクラ和え 塩分 2.8g キャベツの味噌汁	エネルギー 656kcal たんぱく質 20.6g 脂質 12.0g 塩分 2.8g	御飯 エネルギー 597kcal ビーンズトマト煮 たんぱく質 14.5g ジャーマンポテト 脂質 12.4g みかん缶 塩分 2.2g オニオンスープ	エネルギー 597kcal たんぱく質 14.5g 脂質 12.4g 塩分 2.2g
27		28		29		30		31					
御飯 エネルギー 663kcal 回鍋肉 たんぱく質 23.3g 大根の中華煮 脂質 17.7g 春雨の和え物 塩分 4.7g 豆腐の中華スープ	エネルギー 663kcal たんぱく質 23.3g 脂質 17.7g 塩分 4.7g	御飯 エネルギー 598kcal ハンバーグ たんぱく質 15.8g ブロッコリーソテー 脂質 8.0g 洋なし缶 塩分 3.2g かぶのコンソメスープ	エネルギー 598kcal たんぱく質 15.8g 脂質 8.0g 塩分 3.2g	御飯 エネルギー 640kcal 豚肉の甘辛焼き たんぱく質 27.2g がんもの煮物 脂質 15.7g 野菜の和え物 塩分 3.1g 油揚げの味噌汁	エネルギー 640kcal たんぱく質 27.2g 脂質 15.7g 塩分 3.1g	御飯 エネルギー 701kcal ホキの野菜あんかけ たんぱく質 32.5g 里芋のごま味噌煮 脂質 17.5g ささみと胡瓜のサラダ 塩分 3.0g 青菜の清まし汁	エネルギー 701kcal たんぱく質 32.5g 脂質 17.5g 塩分 3.0g						