

2020年 8月 月間献立表(朝食)

月 3	火 4	水 5	木 6	金 7	土 8	日 9
ごはん みそ汁 ウィンナーと野菜のソテー 白菜のゆず醤油和え ふりかけセレクト	ごはん みそ汁 ベーコンエッグ もやしのカニカマ和え ふりかけセレクト	ごはん みそ汁 豆腐のあんかけ しらすおろし ふりかけセレクト	ごはん みそ汁 炒りたまご 白菜のおかか和え ふりかけセレクト	ごはん みそ汁 魚河岸揚げと野菜の煮物 カリフラワーのツナ和え ふりかけセレクト	ごはん みそ汁 ハンバーグ 温泉たまご ふりかけセレクト	ごはん みそ汁 さつま揚げの炒め煮 インゲンの錦糸和え ふりかけセレクト
エネルギー 511kcal 蛋白質 15.1g 脂質 8.3g 食塩 3.1g	エネルギー 619kcal 蛋白質 24.1g 脂質 20.0g 食塩 3.6g	エネルギー 551kcal 蛋白質 21.4g 脂質 8.6g 食塩 2.8g	エネルギー 583kcal 蛋白質 22.4g 脂質 14.5g 食塩 3.4g	エネルギー 588kcal 蛋白質 15.9g 脂質 15.8g 食塩 3.0g	エネルギー 611kcal 蛋白質 22.7g 脂質 15.6g 食塩 3.2g	エネルギー 500kcal 蛋白質 14.3g 脂質 4.8g 食塩 3.0g
10	11	12	13	14	15	16
ごはん みそ汁 ハムエッグ もやしのカニカマ和え ふりかけセレクト	ごはん みそ汁 車麩と大根の煮物 マカロニサラダ ふりかけセレクト	ごはん みそ汁 さつま揚げの銀あんかけ キャベツ和え ふりかけセレクト	食パン コーンポタージュ スクランブルエッグ カリフラワーとチーズのサラダ 牛乳	ごはん すまし汁 里芋のそぼろ煮 白菜のさっぱり和え ふりかけセレクト	ごはん みそ汁 鶏つみれの煮物 インゲンサラダ ふりかけセレクト	ごはん みそ汁 さわらの塩焼き かぼちゃサラダ ふりかけセレクト
エネルギー 598kcal 蛋白質 24.0g 脂質 14.5g 食塩 3.6g	エネルギー 590kcal 蛋白質 15.7g 脂質 10.1g 食塩 2.9g	エネルギー 563kcal 蛋白質 13.4g 脂質 15.6g 食塩 3.2g	エネルギー 692kcal 蛋白質 28.3g 脂質 29.9g 食塩 3.0g	エネルギー 516kcal 蛋白質 16.9g 脂質 5.8g 食塩 2.5g	エネルギー 562kcal 蛋白質 17.7g 脂質 9.7g 食塩 3.1g	エネルギー 558kcal 蛋白質 20.3g 脂質 12.7g 食塩 2.4g
17	18	19	20	21	22	23
ごはん みそ汁 ハンバーグ 白菜のゆず醤油和え ふりかけセレクト	ごはん みそ汁 魚河岸揚げと野菜の煮物 温泉たまご ふりかけセレクト	ごはん みそ汁 ウィンナーと野菜のソテー しらすおろし ふりかけセレクト	ごはん みそ汁 ベーコンエッグ 大根サラダ ふりかけセレクト	ごはん みそ汁 豆腐のあんかけ カリフラワーの和え物 ふりかけセレクト	ごはん みそ汁 炒りたまご 白菜のおかか和え ふりかけセレクト	食パン コーンポタージュ フィッシュソーセージのソテー もやしのカニカマ和え 牛乳
エネルギー 571kcal 蛋白質 16.9g 脂質 12.2g 食塩 3.4g	エネルギー 603kcal 蛋白質 19.7g 脂質 15.4g 食塩 2.9g	エネルギー 479kcal 蛋白質 15.8g 脂質 6.7g 食塩 3.2g	エネルギー 622kcal 蛋白質 22.7g 脂質 19.5g 食塩 3.6g	エネルギー 584kcal 蛋白質 23.3g 脂質 13.2g 食塩 2.7g	エネルギー 593kcal 蛋白質 22.2g 脂質 14.4g 食塩 3.4g	エネルギー 596kcal 蛋白質 20.7g 脂質 20.3g 食塩 3.7g
24	25	26	27	28	29	30
ごはん みそ汁 ハムエッグ カリフラワーとチーズのサラダ ふりかけセレクト	ごはん みそ汁 さつま揚げの銀あんかけ キャベツ和え ふりかけセレクト	ごはん みそ汁 車麩と大根の煮物 マカロニサラダ ふりかけセレクト	ごはん みそ汁 さつま揚げの炒め煮 いんげんの錦糸和え ふりかけセレクト	ごはん みそ汁 ベーコンエッグ 大根サラダ ふりかけセレクト	ごはん みそ汁 豆腐のあんかけ カリフラワーのツナ和え ふりかけセレクト	ごはん みそ汁 里芋のそぼろ煮 温泉たまご ふりかけセレクト
エネルギー 634kcal 蛋白質 24.2g 脂質 18.2g 食塩 3.3g	エネルギー 564kcal 蛋白質 13.5g 脂質 15.6g 食塩 3.2g	エネルギー 591kcal 蛋白質 15.9g 脂質 10.1g 食塩 2.9g	エネルギー 500kcal 蛋白質 14.3g 脂質 4.8g 食塩 3.0g	エネルギー 618kcal 蛋白質 23.2g 脂質 20.0g 食塩 3.6g	エネルギー 595kcal 蛋白質 23.8g 脂質 14.6g 食塩 2.6g	エネルギー 590kcal 蛋白質 23.1g 脂質 11.3g 食塩 2.3g

31
ごはん みそ汁 フィッシュソーセージと野菜炒め かぼちゃサラダ ふりかけセレクト
エネルギー 541kcal 蛋白質 12.8g 脂質 11.6g 食塩 3.1g

