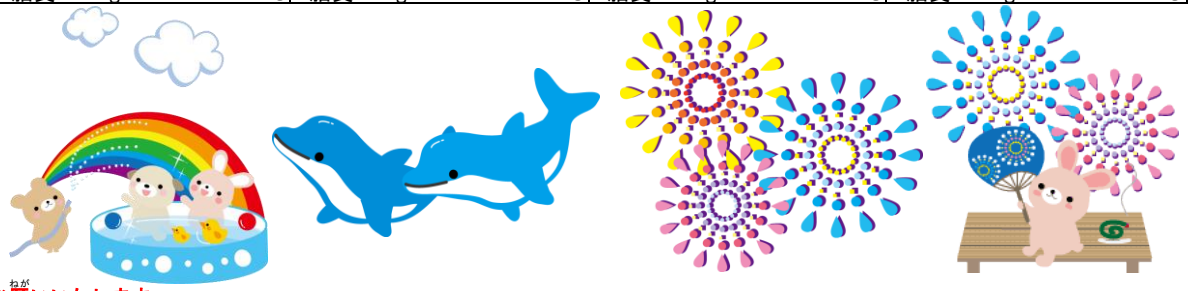
様

2022年8月月間献立表（夕食）

月	火	水	木	金	土	日
1	2	3	4	5	6	7
ご飯 みそ汁 豚肉の生姜炒め がんもの含め煮 チョコクレープ	ご飯 みそ汁 白身魚のクリームソース 小松菜とハムのソテー バニラババロア	ご飯 みそ汁 親子煮 厚揚げの味噌炒め マスカットゼリー	ご飯 すまし汁 鯖の塩焼き ひじき煮 白桃缶	ご飯 すまし汁 鶏肉の味噌焼き もやしの生姜和え バナナクレープ	ご飯 みそ汁 豚ロースの塩麹焼き 切干大根の煮物 イチゴババロア	ご飯 みそ汁 赤魚の香味焼き しらすときゅうりの和え物 ぶどうゼリー
エネルギー 701 kcal たんぱく質 26.5 g 脂質 22.9 g 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 571 kcal たんぱく質 24.9 g 脂質 8.3 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 730 kcal たんぱく質 34.7 g 脂質 19.7 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 607 kcal たんぱく質 23.4 g 脂質 14.9 g 食塩相当量 2.4 g	エネルギー 615 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 18.0 g 食塩相当量 2.4 g	エネルギー 670 kcal たんぱく質 24.0 g 脂質 19.0 g 食塩相当量 2.3 g	エネルギー 520 kcal たんぱく質 22.0 g 脂質 5.0 g 食塩相当量 2.3 g
8	9	10	11	12	13	14
ご飯 すまし汁 鶏肉のマーマレード焼き 里芋の含め煮 チョコババロア	ご飯 コンソメスープ 揚げ物 南瓜の煮付け 杏仁豆腐	ご飯 中華スープ 八宝菜 ナムル みかん缶	ご飯 みそ汁 絹揚げの野菜あんかけ なすの煮浸し イチゴクレープ	ご飯 すまし汁 鯖の味噌煮 たたき胡瓜 ピーチゼリー	ご飯 みそ汁 インディアンポーク がんもの含め煮 りんご缶	ご飯 中華スープ 肉団子の中華煮 かぶのあんかけ バニラババロア
エネルギー 613 kcal たんぱく質 24.3 g 脂質 8.3 g 食塩相当量 2.0 g	エネルギー 734 kcal たんぱく質 14.4 g 脂質 21.1 g 食塩相当量 2.7 g	エネルギー 549 kcal たんぱく質 17.1 g 脂質 14.0 g 食塩相当量 2.6 g	エネルギー 649 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 19.9 g 食塩相当量 1.7 g	エネルギー 604 kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 13.7 g 食塩相当量 2.4 g	エネルギー 693 kcal たんぱく質 23.8 g 脂質 23.7 g 食塩相当量 2.4 g	エネルギー 624 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 12.2 g 食塩相当量 2.6 g
15	16	17	18	19	20	21
ご飯 すまし汁 あじの焼き南蛮漬け 野菜炒め バナナクレープ	ご飯 中華スープ 八宝豆腐 大学芋 白桃缶	ご飯 みそ汁 豚肉の生姜炒め 煮奴 ピーチゼリー	ご飯 すまし汁 鶏肉の和風ソース がんもの含め煮 りんご缶	ご飯 みそ汁 豚ロースの塩麹焼き 野菜の味噌炒め レアチーズムースケーキ	ご飯 みそ汁 白身魚の野菜あんかけ 胡瓜のおかか和え プリン	ご飯 みそ汁 チーズハンバーグ 切干大根の煮付 ピーチゼリー
エネルギー 582 kcal たんぱく質 25.5 g 脂質 13.8 g 食塩相当量 2.4 g	エネルギー 614 kcal たんぱく質 18.3 g 脂質 10.3 g 食塩相当量 2.0 g	エネルギー 688 kcal たんぱく質 25.0 g 脂質 21.2 g 食塩相当量 2.2 g	エネルギー 596 kcal たんぱく質 24.5 g 脂質 12.5 g 食塩相当量 2.3 g	エネルギー 707 kcal たんぱく質 24.3 g 脂質 24.2 g 食塩相当量 2.5 g	エネルギー 546 kcal たんぱく質 23.4 g 脂質 7.5 g 食塩相当量 2.1 g	エネルギー 642 kcal たんぱく質 17.7 g 脂質 11.6 g 食塩相当量 2.6 g
22	23	24	25	26	27	28
ご飯 中華スープ 肉団子の中華煮 たたき胡瓜 りんご缶	ご飯 すまし汁 ほっけの塩焼き なすの煮浸し チョコクレープ	ご飯 みそ汁 鶏肉の照焼き 野菜炒め マスカットゼリー	ご飯 みそ汁 揚げ物 かぶのゆかり和え 白桃缶	ご飯 中華スープ 海老とチンゲン菜の炒め物 もやしの胡麻和え 杏仁豆腐	ご飯 みそ汁 鯖の塩焼き 豚肉の炒め物 チョコババロア	ご飯 みそ汁 鶏肉の野菜あんかけ 筑前煮 プリン
エネルギー 567 kcal たんぱく質 17.1 g 脂質 10.6 g 食塩相当量 2.8 g	エネルギー 561 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 13.1 g 食塩相当量 2.2 g	エネルギー 572 kcal たんぱく質 24.0 g 脂質 8.6 g 食塩相当量 2.0 g	エネルギー 661 kcal たんぱく質 14.0 g 脂質 19.4 g 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 530 kcal たんぱく質 22.5 g 脂質 5.9 g 食塩相当量 2.4 g	エネルギー 689 kcal たんぱく質 27.2 g 脂質 23.8 g 食塩相当量 2.6 g	エネルギー 678 kcal たんぱく質 24.1 g 脂質 18.7 g 食塩相当量 2.3 g
29	30	31				
ご飯 みそ汁 豚ロースの塩麹焼き ナムル みかん缶	ご飯 すまし汁 赤魚の香味焼き 豆腐のそぼろ炒め チョコクレープ	ご飯 すまし汁 鶏肉の味噌焼き なすの煮浸し 白桃缶				
エネルギー 586 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 16.2 g 食塩相当量 2.5 g	エネルギー 597 kcal たんぱく質 24.6 g 脂質 13.2 g 食塩相当量 2.4 g	エネルギー 607 kcal たんぱく質 21.0 g 脂質 16.5 g 食塩相当量 2.0 g				



※食材の都合により、一部献立を変更させていただく場合がございます。ご理解のほど、よろしくお願いいたします。