

# 2023年 8月 月間献立表(夕食)

月	火	水	木	金	土	日
	1	2	3	4	5	6
	ご飯 ミックスベジとマカロニのスープ トンテキ 三色お浸し カステラ エネルギー691kcal たんぱく質24.7g 脂質18.2g 食塩相当量2.2g	ご飯 味噌汁 ツナの卵焼き さつま芋レモン煮 アップルゼリー エネルギー685kcal たんぱく質20.8g 脂質15.5g 食塩相当量2.4g	ご飯 春雨と白菜のスープ チキンピカタ カリフラワーサラダ いちごケーキ エネルギー713kcal たんぱく質27.8g 脂質26.4g 食塩相当量2.2g	ご飯 味噌汁 鶏肉のマヨネーズ焼き アスパラとウインナーのソテー ぶどうゼリー エネルギー710kcal たんぱく質26.0g 脂質28.4g 食塩相当量2.9g	ご飯 味噌汁 回鍋肉 野菜の白だし煮 焼きプリンタルト エネルギー734kcal たんぱく質23.1g 脂質27.4g 食塩相当量3.8g	ご飯 味噌汁 ハンバーグ きゅうりの蟹カマ和え レアチーズケーキ エネルギー642kcal たんぱく質25.1g 脂質16.7g 食塩相当量3.5g
	7	8	9	10	11	12
ご飯 味噌汁 筑前煮 ビーンズサラダ カスタードどら焼き エネルギー673kcal たんぱく質22.4g 脂質18.1g 食塩相当量2.3g	ご飯 ジュリエンスープ タンドリーチキン カクテルサラダ グレープムース エネルギー685kcal たんぱく質28.3g 脂質22.7g 食塩相当量2.6g	ご飯 味噌汁 ぶり大根 さつま芋のレモン煮 プチシュー エネルギー675kcal たんぱく質27.2g 脂質18.4g 食塩相当量2.2g	ご飯 清汁 サバの味噌煮 人蔘のドレッシング和え ワッフル エネルギー703kcal たんぱく質27.8g 脂質24.5g 食塩相当量2.8g	ご飯 けんちん汁 鱈の西京焼き ポテトサラダ コーヒーゼリー エネルギー634kcal たんぱく質24.4g 脂質18.0g 食塩相当量2.1g	ご飯 味噌汁 麻婆春雨 もやしとツナの和え物 黒糖ケーキ エネルギー667kcal たんぱく質23.4g 脂質19.6g 食塩相当量3.0g	ご飯 清汁 鶏肉の味噌漬け焼き マカロニサラダ ココアワッフル エネルギー676kcal たんぱく質25.3g 脂質22.7g 食塩相当量2.7g
14	15	16	17	18	19	20
ご飯 茄子とコーンのスープ 豚の角煮 小松菜の煮浸し ピーチゼリー エネルギー736kcal たんぱく質19.5g 脂質29.4g 食塩相当量2.9g	ご飯 味噌汁 鶏肉のおろしだれ 菜の花のピーナツ和え ワッフル エネルギー667kcal たんぱく質28.8g 脂質20.8g 食塩相当量2.5g	ご飯 ワンタンスープ 麻婆豆腐 菜の花とハムのソテー カステラ エネルギー683kcal たんぱく質25.5g 脂質17.6g 食塩相当量3.3g	ご飯 白菜とにらのスープ 白身魚のラビゴットソース 冬瓜のくず煮 焼きプリンタルト エネルギー650kcal たんぱく質23.0g 脂質20.1g 食塩相当量2.9g	ご飯 味噌汁 魚の味醂醤油焼 肉じゃが やわらかプリン エネルギー666kcal たんぱく質28.6g 脂質15.4g 食塩相当量2.7g	ご飯 味噌汁 鶏肉のゆず胡椒焼き 白菜と油揚げの煮浸し コーヒーゼリー エネルギー650kcal たんぱく質25.9g 脂質19.7g 食塩相当量2.5g	ご飯 清汁 白身魚のガーリックバタームニエル 南瓜のそぼろあんかけ チョコレートババロア エネルギー667kcal たんぱく質28.6g 脂質12.5g 食塩相当量3.0g
21	22	23	24	25	26	27
ご飯 味噌汁 バサのけんちんあん さつま芋のレモン煮 いちごババロア エネルギー659kcal たんぱく質25.1g 脂質12.9g 食塩相当量2.2g	ご飯 味噌汁 回鍋肉 ナムル ヨーグルトケーキ エネルギー665kcal たんぱく質21.9g 脂質22.6g 食塩相当量2.3g	ご飯 清汁 サバの味噌煮 かぶの昆布茶和え ココアワッフル エネルギー652kcal たんぱく質27.5g 脂質19.6g 食塩相当量3.2g	ご飯 ミックスベジとマカロニのスープ 白身魚のチーズ焼 ツナポテト バニラババロア エネルギー701kcal たんぱく質33.6g 脂質16.7g 食塩相当量3.1g	ご飯 味噌汁 鱈のニンニク味噌焼き ほうれん草のピーナツ和え やわらかプリン エネルギー701kcal たんぱく質26.1g 脂質26.6g 食塩相当量2.6g	ご飯 味噌汁 フライ盛合せ 卵の花 りんごゼリー エネルギー712kcal たんぱく質16.5g 脂質23.2g 食塩相当量2.5g	ご飯 味噌汁 鶏肉のチーズカレー焼き 野菜のトマト煮 いちごゼリー エネルギー706kcal たんぱく質27.3g 脂質20.0g 食塩相当量2.9g
28	29	30	31			
ご飯 味噌汁 海老の野菜炒め ナムル カスタードどら焼き エネルギー569kcal たんぱく質19.5g 脂質9.6g 食塩相当量2.6g	ご飯 中華スープ 白身魚の黒胡椒焼 春雨サラダ ぶどうゼリー エネルギー661kcal たんぱく質24.4g 脂質18.8g 食塩相当量2.3g	ご飯 味噌汁 豚肉の生姜焼き 青梗菜と油揚げの煮浸し ココアワッフル エネルギー680kcal たんぱく質26.1g 脂質21.4g 食塩相当量2.4g	ご飯 マカロニとハムのスープ 卵と海老のオイスター炒め ビーンズサラダ 生クリームワッフル エネルギー714kcal たんぱく質26.2g 脂質23.8g 食塩相当量2.7g			

\* 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、よろしくお願いたします。