

# 2023年 8月 月間献立表(朝食)

月	火	水	木	金	土	日
	1	2	3	4	5	6
	ご飯 味噌汁 魚河岸揚げと野菜の煮物 人参しりしり ふりかけセレクト	ご飯 味噌汁 ポテのチーズ焼 かぶの白だし煮 ヨーグルト ふりかけセレクト	ご飯 味噌汁 ウインナーと野菜のカレー炒め ほうれん草のごま和え ジョア ふりかけセレクト	ご飯 味噌汁 肉団子のトマト煮 マカロニサラダ りんご缶 ふりかけセレクト	ご飯 味噌汁 春雨と野菜の炒め物 ほうれん草のくるみ和え ジョア ふりかけセレクト	ご飯 味噌汁 チキンと野菜のポトフ ツナサラダ ふりかけセレクト
	エネルギー562kcal たんぱく質16.9g 脂質14.8g 食塩相当量3.4g	エネルギー587kcal たんぱく質18.5g 脂質12.7g 食塩相当量3.4g	エネルギー570kcal たんぱく質17.3g 脂質12.4g 食塩相当量2.7g	エネルギー570kcal たんぱく質16.0g 脂質9.6g 食塩相当量3.0g	エネルギー543kcal たんぱく質17.7g 脂質7.9g 食塩相当量2.7g	エネルギー582kcal たんぱく質20.5g 脂質21.0g 食塩相当量2.7g
7	8	9	10	11	12	13
ご飯 味噌汁 ハンバーグみぞれあん 煮豆 ふりかけセレクト	ご飯 味噌汁 厚揚げとじゃが芋の旨煮 花野菜とウインナーソテー りんご缶 ふりかけセレクト	ご飯 味噌汁 ベーコンと野菜のソテー 春雨サラダ 白桃缶 ふりかけセレクト	ご飯 味噌汁 豚肉とがんもの煮物 ほうれん草ピーナツ和え ふりかけセレクト	食パン&いちごミックスジャム 人参とピーマンのスープ トマト入り卵炒め カリフラワーのマヨ和え ヤクルト	ご飯 味噌汁 お麩の卵とじ 人参しりしり ジョア ふりかけセレクト	ご飯 味噌汁 生揚げの甘辛煮 オクラとなすの和え物 ヨーグルト ふりかけセレクト
エネルギー576kcal たんぱく質23.2g 脂質9.9g 食塩相当量2.6g	エネルギー558kcal たんぱく質16.2g 脂質12.5g 食塩相当量2.2g	エネルギー554kcal たんぱく質11.2g 脂質11.0g 食塩相当量3.0g	エネルギー544kcal たんぱく質19.8g 脂質14.1g 食塩相当量2.7g	エネルギー563kcal たんぱく質20.3g 脂質22.3g 食塩相当量3.6g	エネルギー595kcal たんぱく質22.1g 脂質9.3g 食塩相当量3.2g	エネルギー549kcal たんぱく質16.7g 脂質10.8g 食塩相当量2.5g
14	15	16	17	18	19	20
ご飯 味噌汁 さばの塩焼き ほうれん草のごま和え ふりかけセレクト	ご飯 味噌汁 ビーフソテー うぐいす豆 ジョア ふりかけセレクト	ご飯 味噌汁 魚河岸揚げと野菜の煮物 春雨サラダ ふりかけセレクト	ご飯 味噌汁 お麩の卵とじ 茄子の香味サラダ ヨーグルト ふりかけセレクト	ご飯 味噌汁 挽肉入り炒り豆腐 花野菜とウインナーソテー りんご缶 ふりかけセレクト	ご飯 味噌汁 肉団子と野菜の中華煮 ツナの和風和え ふりかけセレクト	ご飯 味噌汁 魚の西京焼き カボチャとブロッコリーのサラダ ふりかけセレクト
エネルギー572kcal たんぱく質20.5g 脂質20.1g 食塩相当量2.4g	エネルギー594kcal たんぱく質18.4g 脂質6.5g 食塩相当量1.9g	エネルギー551kcal たんぱく質13.4g 脂質13.4g 食塩相当量2.8g	エネルギー555kcal たんぱく質17.8g 脂質9.9g 食塩相当量3.1g	エネルギー559kcal たんぱく質19.6g 脂質14.2g 食塩相当量2.4g	エネルギー601kcal たんぱく質21.9g 脂質16.6g 食塩相当量3.5g	エネルギー612kcal たんぱく質19.0g 脂質23.2g 食塩相当量2.8g
21	22	23	24	25	26	27
ご飯 味噌汁 ベーコンと野菜のソテー 春雨サラダ ふりかけセレクト	ご飯 味噌汁 豚肉とがんもの煮物 オクラとなすの和え物 ヤクルト ふりかけセレクト	ご飯 味噌汁 チキンと野菜のポトフ ツナサラダ ふりかけセレクト	食パン&チョコクリーム チキンのポトフ カリフラワーサラダ 白桃缶 牛乳	ご飯 味噌汁 生揚げの甘辛煮 ピーマンと茄子のお浸し ヨーグルト ふりかけセレクト	ご飯 味噌汁 肉豆腐 隠元のお浸し ふりかけセレクト	ご飯 味噌汁 目玉焼き ほうれん草のドレ和え 白桃缶 ふりかけセレクト
エネルギー551kcal たんぱく質11.9g 脂質16.6g 食塩相当量2.5g	エネルギー589kcal たんぱく質19.3g 脂質14.4g 食塩相当量2.7g	エネルギー593kcal たんぱく質21.7g 脂質21.5g 食塩相当量2.6g	エネルギー582kcal たんぱく質23.9g 脂質18.2g 食塩相当量2.4g	エネルギー544kcal たんぱく質16.4g 脂質10.6g 食塩相当量2.3g	エネルギー563kcal たんぱく質24.3g 脂質14.3g 食塩相当量2.6g	エネルギー572kcal たんぱく質21.8g 脂質14.3g 食塩相当量2.6g
28	29	30	31			
ご飯 味噌汁 魚河岸揚げと野菜の煮物 ウインナーとキャベツのペペロン炒め ふりかけセレクト	ご飯 味噌汁 鶏肉のコンソメ煮 ブロッコリーとツナのサラダ ジョア ふりかけセレクト	ご飯 味噌汁 春雨と野菜の炒め物 人参しりしり 白桃缶 ふりかけセレクト	ご飯 味噌汁 おさかなハンバーグ 煮豆 ヨーグルト ふりかけセレクト			
エネルギー579kcal たんぱく質14.6g 脂質19.7g 食塩相当量3.5g	エネルギー580kcal たんぱく質20.4g 脂質12.6g 食塩相当量2.2g	エネルギー555kcal たんぱく質15.0g 脂質11.1g 食塩相当量2.7g	エネルギー546kcal たんぱく質17.4g 脂質7.9g 食塩相当量1.8g			

\*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。