

2024年 8月 月間献立表 (夕食)

月	火	水	木	金	土	日
			1	2	3	4
			ご飯 味噌汁 具沢山玉子焼き さつま芋レモン煮 ぶどうゼリー エネルギー699kcal たんぱく質23.2g 脂質17.4g 食塩相当量2.5g	ご飯 味噌汁 ぶり大根 菁豆とコーンのサラダ プチシュー エネルギー712kcal たんぱく質29.5g 脂質27.5g 食塩相当量3.5g	ご飯 味噌汁 鶏肉の柚子胡椒焼 アスパラとウィンナーのソテー コーヒーゼリー エネルギー680kcal たんぱく質26.9g 脂質21.9g 食塩相当量2.8g	ご飯 味噌汁 白身魚のラビゴットソース かぼちゃサラダ ミルクレープ エネルギー707kcal たんぱく質23.4g 脂質26.3g 食塩相当量2.6g
5	6	7	8	9	10	11
ご飯 小松菜と豆腐のスープ 唐揚げ カラフルサラダ 黒糖ケーキ エネルギー655kcal たんぱく質19.6g 脂質20.3g 食塩相当量3.6g	ご飯 味噌汁 ぶりの味噌マヨ焼 ブロッコリーサラダ ワッフル エネルギー702kcal たんぱく質29.7g 脂質27.0g 食塩相当量2.4g	ご飯 味噌汁 海老の野菜炒め 大根の炒め煮 マンゴープリン エネルギー653kcal たんぱく質21.3g 脂質15.4g 食塩相当量3.2g	ご飯 清汁 鶏の照焼 ソナサラダ ワッフル エネルギー658kcal たんぱく質30.0g 脂質18.3g 食塩相当量2.7g	ご飯 味噌汁 鯖の味噌煮 かぶの白だし煮 白桃缶 エネルギー677kcal たんぱく質23.4g 脂質23.2g 食塩相当量2.8g	ご飯 清汁 八宝菜 マカロニマヨサラダ 焼きプリンタルト エネルギー675kcal たんぱく質22.5g 脂質21.5g 食塩相当量3.3g	ご飯 清汁 鶏肉のチーズ照焼 ひじきの煮物 コーヒーゼリー エネルギー681kcal たんぱく質26.3g 脂質19.9g 食塩相当量2.9g
12	13	14	15	16	17	18
ご飯 味噌汁 豚キムチ カリフラワーのピーナツ和え ぶどうゼリー エネルギー698kcal たんぱく質26.2g 脂質21.3g 食塩相当量3.9g	ご飯 絹さやとにらのスープ 鶏肉のマヨネーズ焼 冬瓜のそぼろあんかけ プチシュー エネルギー676kcal たんぱく質26.6g 脂質26.8g 食塩相当量2.9g	ご飯 清汁 ハンバーグ 白菜のサラダ カスタードどら焼き エネルギー647kcal たんぱく質20.8g 脂質17.2g 食塩相当量2.2g	ご飯 味噌汁 麻婆春雨 ビーンズサラダ ピーチゼリー エネルギー672kcal たんぱく質21.6g 脂質17.9g 食塩相当量2.7g	ご飯 中華スープ 白身魚の黒胡椒焼き かぼちゃサラダ バニラババロア エネルギー675kcal たんぱく質25.3g 脂質17.6g 食塩相当量2.7g	ご飯 清汁 鶏肉の味噌漬焼 イタリアンサラダ 黒糖ケーキ エネルギー685kcal たんぱく質27.0g 脂質25.0g 食塩相当量2.2g	ご飯 味噌汁 豚肉の生姜焼き 三色お浸し マンゴープリン エネルギー676kcal たんぱく質25.8g 脂質20.0g 食塩相当量2.8g
19	20	21	22	23	24	25
ご飯 春雨と白菜のスープ チキンピカタ ハムサラダ ピーチゼリー エネルギー673kcal たんぱく質27.5g 脂質19.7g 食塩相当量2.5g	ご飯 味噌汁 ぶり大根 かぼちゃサラダ ヨーグルトケーキ エネルギー666kcal たんぱく質27.4g 脂質21.0g 食塩相当量2.7g	ご飯 味噌汁 白身魚のチーズ焼き ブロッコリーサラダ 焼きプリンタルト エネルギー649kcal たんぱく質30.4g 脂質18.2g 食塩相当量2.5g	ご飯 中華スープ プルコギ風炒め カクテルサラダ 黄桃缶 エネルギー656kcal たんぱく質19.6g 脂質25.9g 食塩相当量2.3g	ご飯 ジュリエンスープ 魚の味醂醤油焼 スパゲティサラダ チョコレートババロア エネルギー668kcal たんぱく質27.2g 脂質15.6g 食塩相当量2.9g	ご飯 味噌汁 回鍋肉 ナムル ヨーグルトケーキ エネルギー666kcal たんぱく質22.2g 脂質22.5g 食塩相当量2.3g	ご飯 味噌汁 ぶりの照焼 大根のさっぱり和え ワッフル エネルギー671kcal たんぱく質27.6g 脂質21.1g 食塩相当量2.8g
26	27	28	29	30	31	
ご飯 味噌汁 鶏肉のマヨネーズ焼 冬瓜のそぼろあんかけ バニラババロア エネルギー684kcal たんぱく質29.8g 脂質20.8g 食塩相当量1.8g	ご飯 味噌汁 卵と海老のオイスター炒め 人参のドレッシング和え 焼きプリンタルト エネルギー717kcal たんぱく質23.0g 脂質24.1g 食塩相当量2.6g	ご飯 味噌汁 トンテキ ビーンズサラダ ヨーグルトケーキ エネルギー682kcal たんぱく質25.8g 脂質22.8g 食塩相当量2.0g	ご飯 味噌汁 魚の味醂醤油焼 マカロニマヨサラダ カスタードどら焼き エネルギー700kcal たんぱく質28.9g 脂質16.7g 食塩相当量3.3g	ご飯 味噌汁 筑前煮 茄子の肉味噌炒め ココアワッフル エネルギー678kcal たんぱく質20.8g 脂質18.0g 食塩相当量3.2g	ご飯 清汁 鶏肉のごま味噌かけ ひじきサラダ ピーチゼリー エネルギー690kcal たんぱく質26.3g 脂質22.6g 食塩相当量2.3g	

* 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。