

# 2024年 8月 月間献立表 (朝食)

月	火	水	木	金	土	日
			1	2	3	4
			ご飯 味噌汁 厚揚げと白菜の旨煮 人参しりしり ヨーグルト ふりかけセレクト エネルギー569kcal たんぱく質19.2g 脂質13.0g 食塩相当量2.6g	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 エネルギー551kcal たんぱく質20.2g 脂質13.9g 食塩相当量3.0g	ご飯 味噌汁 ポテトのチーズ焼き ピーマンと茄子のお浸し ふりかけセレクト エネルギー562kcal たんぱく質17.1g 脂質14.3g 食塩相当量3.9g	ご飯 味噌汁 挽肉入り炒り豆腐 マカロニサラダ ふりかけセレクト エネルギー581kcal たんぱく質20.5g 脂質15.1g 食塩相当量2.2g
5	6	7	8	9	10	11
ご飯 味噌汁 おさかなハンバーグ 小松菜の蟹カマ和え ヨーグルト ふりかけセレクト エネルギー568kcal たんぱく質19.1g 脂質14.0g 食塩相当量2.8g	ご飯 味噌汁 春雨と野菜の炒め物 コーンと隠元のドレ和え ヤクルト ふりかけセレクト エネルギー572kcal たんぱく質17.8g 脂質10.8g 食塩相当量2.4g	食パン&りんごジャム チキンと野菜のポトフ マカロニサラダ 筑前煮 ほうれん草ピーナツ和え ジョア ふりかけセレクト エネルギー577kcal たんぱく質24.4g 脂質18.7g 食塩相当量2.9g	ご飯 味噌汁 筑前煮 ほうれん草ピーナツ和え ジョア ふりかけセレクト エネルギー563kcal たんぱく質22.1g 脂質10.4g 食塩相当量3.0g	ご飯 味噌汁 肉団子の中華煮 アスパラとウインナーのソテー ヤクルト ふりかけセレクト エネルギー575kcal たんぱく質16.7g 脂質12.5g 食塩相当量3.7g	ご飯 味噌汁 ビーフソテー 茄子の薬味和え ヨーグルト ふりかけセレクト エネルギー561kcal たんぱく質14.9g 脂質10.4g 食塩相当量2.4g	ご飯 味噌汁 肉団子のトマト煮 ブロッコリーのピーナツ和え ヤクルト ふりかけセレクト エネルギー585kcal たんぱく質20.1g 脂質9.8g 食塩相当量3.8g
12	13	14	15	16	17	18
ご飯 味噌汁 肉豆腐 春雨マヨサラダ ふりかけセレクト エネルギー593kcal たんぱく質22.8g 脂質17.9g 食塩相当量2.4g	ご飯 味噌汁 生揚げの甘辛煮 キャベツとツナのサラダ ヨーグルト ふりかけセレクト エネルギー573kcal たんぱく質19.6g 脂質15.2g 食塩相当量1.9g	ご飯 味噌汁 ベーコンと野菜のソテー 煮豆 ヤクルト ふりかけセレクト エネルギー573kcal たんぱく質13.9g 脂質8.6g 食塩相当量2.4g	ご飯 味噌汁 豚肉とがんもの煮物 ポテトサラダ ふりかけセレクト エネルギー583kcal たんぱく質18.7g 脂質16.2g 食塩相当量3.6g	ご飯 味噌汁 鯖の塩焼き 茄子の和風和え ふりかけセレクト エネルギー556kcal たんぱく質18.8g 脂質19.8g 食塩相当量2.3g	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 エネルギー560kcal たんぱく質17.2g 脂質14.9g 食塩相当量3.7g	ご飯 味噌汁 ビーフソテー ブロッコリーのピーナツ和え ヤクルト ふりかけセレクト エネルギー582kcal たんぱく質17.9g 脂質12.4g 食塩相当量2.7g
19	20	21	22	23	24	25
ご飯 味噌汁 ウインナーと野菜のカレー炒め 人参しりしり ヤクルト ふりかけセレクト エネルギー587kcal たんぱく質15.9g 脂質16.9g 食塩相当量2.9g	食パン&ピーナツクリーム チキンのポトフ カリフラワーサラダ 牛乳 ヨーグルト ふりかけセレクト エネルギー610kcal たんぱく質27.4g 脂質21.2g 食塩相当量3.0g	ご飯 味噌汁 挽肉入り炒り豆腐 小松菜の柚子胡椒和え ジョア ふりかけセレクト エネルギー553kcal たんぱく質23.0g 脂質10.8g 食塩相当量2.8g	ご飯 味噌汁 お麩の卵とじ 茄子と小松菜のお浸し ジョア ふりかけセレクト エネルギー562kcal たんぱく質20.2g 脂質9.4g 食塩相当量4.4g	ご飯 味噌汁 魚河岸揚げと野菜の煮物 隠元のお浸し ヤクルト ふりかけセレクト エネルギー561kcal たんぱく質15.4g 脂質11.7g 食塩相当量3.0g	ご飯 味噌汁 おさかなハンバーグ ウインナーとキャベツのペペロン炒め ヨーグルト ふりかけセレクト エネルギー591kcal たんぱく質18.2g 脂質15.9g 食塩相当量2.5g	ご飯 味噌汁 挽肉入り炒り豆腐 ほうれん草ピーナツ和え ヤクルト ふりかけセレクト エネルギー564kcal たんぱく質20.5g 脂質10.6g 食塩相当量2.7g
26	27	28	29	30	31	
ご飯 味噌汁 ウインナーと野菜のカレー炒め マカロニサラダ ジョア ふりかけセレクト エネルギー593kcal たんぱく質16.9g 脂質12.7g 食塩相当量2.2g	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 ジョア ふりかけセレクト エネルギー601kcal たんぱく質18.9g 脂質15.9g 食塩相当量2.3g	ご飯 味噌汁 人参と玉葱のスープ トマト入り卵炒め コーンと隠元のマヨ和え ふりかけセレクト エネルギー553kcal たんぱく質15.9g 脂質17.7g 食塩相当量3.0g	ご飯 味噌汁 魚の西京焼き ほうれん草ごま和え ヨーグルト ふりかけセレクト エネルギー607kcal たんぱく質19.7g 脂質18.3g 食塩相当量2.7g	ご飯 味噌汁 豚肉のオイスター炒め 小松菜のくるみ和え ふりかけセレクト エネルギー580kcal たんぱく質22.7g 脂質16.4g 食塩相当量3.4g	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 エネルギー568kcal たんぱく質14.6g 脂質13.0g 食塩相当量3.3g	



\* 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。