

# 2024年 8月 月間献立表 (朝食)

月	火	水	木	金	土	日
1	2	3	4	5	6	7
 <p>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</p> <p>エネルギー569kcal たんぱく質19.2g 脂質13.0g 食塩相当量2.6g</p>	 <p>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</p> <p>エネルギー569kcal たんぱく質19.2g 脂質13.0g 食塩相当量2.6g</p>	 <p>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</p> <p>エネルギー569kcal たんぱく質19.2g 脂質13.0g 食塩相当量2.6g</p>	<p>1</p> <p>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</p> <p>エネルギー569kcal たんぱく質19.2g 脂質13.0g 食塩相当量2.6g</p>	<p>2</p> <p>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</p> <p>エネルギー551kcal たんぱく質20.2g 脂質13.9g 食塩相当量3.0g</p>	<p>3</p> <p>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</p> <p>エネルギー562kcal たんぱく質17.1g 脂質14.3g 食塩相当量3.9g</p>	<p>4</p> <p>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</p> <p>エネルギー581kcal たんぱく質20.5g 脂質15.1g 食塩相当量2.2g</p>
<p>5</p> <p>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</p> <p>エネルギー568kcal たんぱく質19.1g 脂質14.0g 食塩相当量2.8g</p>	<p>6</p> <p>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 ヨーグルト ふりかけセレクト</p> <p>エネルギー572kcal たんぱく質17.8g 脂質10.8g 食塩相当量2.4g</p>	<p>7</p> <p>食パン&amp;りんごジャム チキンと野菜のポトフ マカロニサラダ 牛乳</p> <p>エネルギー577kcal たんぱく質24.4g 脂質18.7g 食塩相当量2.9g</p>	<p>8</p> <p>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</p> <p>エネルギー563kcal たんぱく質22.1g 脂質10.4g 食塩相当量3.0g</p>	<p>9</p> <p>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 ヨーグルト ふりかけセレクト</p> <p>エネルギー575kcal たんぱく質16.7g 脂質12.5g 食塩相当量3.7g</p>	<p>10</p> <p>ご飯 味噌汁 ビーフンソテー 茄子の薬味和え ヨーグルト ふりかけセレクト</p> <p>エネルギー561kcal たんぱく質14.9g 脂質10.4g 食塩相当量2.4g</p>	<p>11</p> <p>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 ヨーグルト ふりかけセレクト</p> <p>エネルギー585kcal たんぱく質20.1g 脂質9.8g 食塩相当量3.8g</p>
<p>12</p> <p>ご飯 味噌汁 肉豆腐 春雨マヨサラダ ふりかけセレクト</p> <p>エネルギー593kcal たんぱく質22.8g 脂質17.9g 食塩相当量2.4g</p>	<p>13</p> <p>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</p> <p>エネルギー573kcal たんぱく質19.6g 脂質15.2g 食塩相当量1.9g</p>	<p>14</p> <p>ご飯 味噌汁 ベーコンと野菜のソテー 煮豆 ヨーグルト ふりかけセレクト</p> <p>エネルギー573kcal たんぱく質13.9g 脂質8.6g 食塩相当量2.4g</p>	<p>15</p> <p>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</p> <p>エネルギー583kcal たんぱく質18.7g 脂質16.2g 食塩相当量3.6g</p>	<p>16</p> <p>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</p> <p>エネルギー556kcal たんぱく質18.8g 脂質19.8g 食塩相当量2.3g</p>	<p>17</p> <p>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</p> <p>エネルギー560kcal たんぱく質17.2g 脂質14.9g 食塩相当量3.7g</p>	<p>18</p> <p>ご飯 味噌汁 ビーフンソテー ブロッコリーのピーナツ和え ヨーグルト ふりかけセレクト</p> <p>エネルギー582kcal たんぱく質17.9g 脂質12.4g 食塩相当量2.7g</p>
<p>19</p> <p>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 ヨーグルト ふりかけセレクト</p> <p>エネルギー587kcal たんぱく質15.9g 脂質16.9g 食塩相当量2.9g</p>	<p>20</p> <p>食パン&amp;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</p> <p>エネルギー610kcal たんぱく質27.4g 脂質21.2g 食塩相当量3.0g</p>	<p>21</p> <p>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</p> <p>エネルギー553kcal たんぱく質23.0g 脂質10.8g 食塩相当量2.8g</p>	<p>22</p> <p>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</p> <p>エネルギー562kcal たんぱく質20.2g 脂質9.4g 食塩相当量4.4g</p>	<p>23</p> <p>ご飯 味噌汁 魚河岸揚げと野菜の煮物 隠元のお浸し ヨーグルト ふりかけセレクト</p> <p>エネルギー561kcal たんぱく質15.4g 脂質11.7g 食塩相当量3.0g</p>	<p>24</p> <p>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</p> <p>エネルギー591kcal たんぱく質18.2g 脂質15.9g 食塩相当量2.5g</p>	<p>25</p> <p>ご飯 味噌汁 挽肉入り炒り豆腐 ほうれん草ピーナツ和え ヨーグルト ふりかけセレクト</p> <p>エネルギー564kcal たんぱく質20.5g 脂質10.6g 食塩相当量2.7g</p>
<p>26</p> <p>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</p> <p>エネルギー593kcal たんぱく質16.9g 脂質12.7g 食塩相当量2.2g</p>	<p>27</p> <p>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</p> <p>エネルギー601kcal たんぱく質18.9g 脂質15.9g 食塩相当量2.3g</p>	<p>28</p> <p>ご飯 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</p> <p>エネルギー553kcal たんぱく質15.9g 脂質17.7g 食塩相当量3.0g</p>	<p>29</p> <p>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</p> <p>エネルギー607kcal たんぱく質19.7g 脂質18.3g 食塩相当量2.7g</p>	<p>30</p> <p>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</p> <p>エネルギー580kcal たんぱく質22.7g 脂質16.4g 食塩相当量3.4g</p>	<p>31</p> <p>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</p> <p>エネルギー568kcal たんぱく質14.6g 脂質13.0g 食塩相当量3.3g</p>	

\* 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。