

H29 8月 献立表

日	月	火 8月1日	水 8月2日	木 8月3日	金 8月4日	土 8月5日
<p>★メニューは変更になる場合があります。</p> <p>又、カロリーは目安です。</p> <p>★11日～13日(夏季休暇)・27日(日)</p> <p>はお休みになります。</p>		<p>ごはん わかめ中華スープ 青椒肉絲 豆腐の梅おくら フルーツポンチ</p> <p style="text-align: center; font-size: 1.2em;">840 kcal</p>	<p>ごはん 味噌汁 (かぼちゃ、ねぎ) とんかつ いかの五目炒め ジョア</p> <p style="text-align: center; font-size: 1.2em;">750 kcal</p>	<p>ごはん 清汁 (なると、ねぎ) 豚肉の生姜焼き えび団子と冬瓜の炊き合わせ 水羊羹</p> <p style="text-align: center; font-size: 1.2em;">730 kcal</p>	<p>とろっとオムライス グリーンポタージュ パブリカサラダ ピーチゼリー</p> <p style="text-align: center; font-size: 1.2em;">630 kcal</p>	<p>枝豆コーン御飯 味噌汁 (油揚げ、たまねぎ) 魚の塩焼き 肉詰めいなり 牛乳</p> <p style="text-align: center; font-size: 1.2em;">730 kcal</p>
		8月6日	8月7日	8月8日	8月9日	8月10日
<p>ごはん ザーサイスープ 回鍋肉 しゅうまい 果物</p> <p style="text-align: center; font-size: 1.2em;">650 kcal</p>	<p>ごはん 味噌汁 (しめじ、わかめ) 白身魚のねぎだれ 焼きビーフン コーヒー牛乳</p> <p style="text-align: center; font-size: 1.2em;">670 kcal</p>	<p>ぶた丼 清汁 (花麩、三つ葉) はるさめ酢の物 漬物 (しば漬け)</p> <p style="text-align: center; font-size: 1.2em;">620 kcal</p>	<p>ごはん 味噌汁 (キャベツ、麩) 鶏のから揚げオニオンソース 五目煮 果物 (マンゴー)</p> <p style="text-align: center; font-size: 1.2em;">710 kcal</p>	<p>冷やしたぬき 夏野菜田楽 酢の物 (わか、わか) スイートポテト</p> <p style="text-align: center; font-size: 1.2em;">650 kcal</p>		
8月13日	8月14日	8月15日	8月16日	8月17日	8月18日	8月19日
<p style="text-align: center;">★</p> 	<p>カレーライス スープ (ほうれん草) 卵と茹で野菜のサラダ 漬物 (福神漬け・ラッキョ) ヨーグルト</p> <p style="text-align: center; font-size: 1.2em;">630 kcal</p>	<p>ごはん 味噌汁 (豆腐、ねぎ) 魚のムネ刺身 親子とじ みかんゼリー</p> <p style="text-align: center; font-size: 1.2em;">600 kcal</p>	<p>ごはん 味噌汁 (ダシ、いんげん) 焼き肉 豆腐のえびあんかけ 漬物 (きゅうり漬け)</p> <p style="text-align: center; font-size: 1.2em;">780 kcal</p>	<p>ごはん 味噌汁 (大根、油揚げ) フライ盛り合わせ かぼちゃの煮物 ヤクルト</p> <p style="text-align: center; font-size: 1.2em;">770 kcal</p>	<p>ごはん 味噌汁 (白菜、麩) 魚の煮付け (かれい) じゃがいもの煮付け 牛乳</p> <p style="text-align: center; font-size: 1.2em;">630 kcal</p>	<p>ごはん 清汁 (なると、三つ葉) 豚肉のみそ漬焼き キンピラゴボウ 胡瓜の塩ダレ和え</p> <p style="text-align: center; font-size: 1.2em;">630 kcal</p>
8月20日	8月21日	8月22日	8月23日	8月24日	8月25日	8月26日
<p>ごはん 味噌汁 (小松菜、麩) あじの南蛮漬け ひじきと大豆の煮付け とろろいも</p> <p style="text-align: center; font-size: 1.2em;">620 kcal</p>	<p>スパゲティミートソース パンブキンスープ 野菜サラダ りんごゼリー</p> <p style="text-align: center; font-size: 1.2em;">670 kcal</p>	<p>わかめ御飯 けんちん汁 魚の照り焼き 切干大根の炒り煮 アスパラの梅肉和え</p> <p style="text-align: center; font-size: 1.2em;">620 kcal</p>	<p>チャーハン 酸辣湯 肉団子のあんかけ 果物 (梨)</p> <p style="text-align: center; font-size: 1.2em;">620 kcal</p>	<p>ごはん 味噌汁 (えのき、納豆) かに玉 肉じゃが オクラのなめこ和え</p> <p style="text-align: center; font-size: 1.2em;">600 kcal</p>	<p>パン (バターロール) ジャム (いちご) スープ (たまねぎ、人参) グラタン&ウインナー イタリアンサラダ</p> <p style="text-align: center; font-size: 1.2em;">600 kcal</p>	<p>ごはん 清汁 (なると、ねぎ) 筑前煮 エビとブロッコリーの香味炒め 牛乳</p> <p style="text-align: center; font-size: 1.2em;">710 kcal</p>
8月27日	8月28日	8月29日	8月30日	8月31日		
	<p>ごはん スーミータン 麻婆豆腐 餃子 もやしナムル</p> <p style="text-align: center; font-size: 1.2em;">660 kcal</p>	<p>ハヤシライス ジュリアンスープ カニサラダ カレー</p> <p style="text-align: center; font-size: 1.2em;">710 kcal</p>	<p>ごはん 清汁 (はんぺん、わか) 豚肉と厚揚げのオイスター炒め さつま芋とレーズンの煮物 マスカット・巨峰ゼリー</p> <p style="text-align: center; font-size: 1.2em;">680 kcal</p>	<p>ごはん 清汁 (花麩、三つ葉) 魚の塩焼き なすの肉味噌炒め ジョア</p> <p style="text-align: center; font-size: 1.2em;">620 kcal</p>		