

8月 献立表

日	月	火	水	木	金	土
今月のお休み 4・10・11・12・18・25・31 ・メニューは変更する場合があります。・カロリーは目安です。				8月1日 タコライス コンソメスープ 人参しりしり ジョア 867kcal	8月2日 ごはん 味噌汁 エビフライ&メンチカツ サラダ 漬物 597kcal	8月3日 ごはん スープ パンバンジー 五目春雨炒め フルーチェ 618kcal
8月4日 	8月5日 ごはん 味噌汁 ぶりの照り焼き 肉団子の野菜あん さつまいもの甘藷煮 540kcal	8月6日 ごはん 味噌汁 鶏の竜田揚げ 白菜のお浸し ミルージュ 570kcal	8月7日 五目焼き豚チャーハン スープ 餃子 冷奴 587kcal	8月8日 ごはん 清汁 白身魚の西京焼き 筑前煮 フルーツヨーグルト 580kcal	8月9日 ごはん スープ 回鍋肉 大根サラダ ザーサイ 576kcal	8月10日 
8月11日 	8月12日 	8月13日 ポークカレー スープ 卵と野菜のサラダ 福神漬 ジュース 786kcal	8月14日 ごはん スープ 八宝菜 中華サラダ 漬物 510kcal	8月15日 冷やしきつねうどん 菜飯 大根の梅和え さつまいもはちみつバター煮 626kcal	8月16日 ごはん 味噌汁 ガーリックチキン 豆腐チャンプルー ヤクルト 659kcal	8月17日 ごはん 味噌汁 さわらの南蛮焼き 里芋のそぼろあん うぐいす豆 628kcal
8月18日 	8月19日 ごはん 味噌汁 かわいいのから揚げ ひじきの煮物 ジョア 553kcal	8月20日 スパゲティミートソース スープ ほうれん草のソテー 果物 598kcal	8月21日 ごはん スープ 豚バラとマイルドキムチの炒め もやしのナムル やわらかたまご 593kcal	8月22日 ごはん 味噌汁 白身魚のカレーチーズ焼き もずくの酢の物 漬物 510kcal	8月23日 豚焼肉丼 味噌汁 和風サラダ 浅漬け 670kcal	8月24日 ごはん スープ レモンパッパチキン サラダ フルーチェ 555kcal
8月25日 	8月26日 チキンカレー コンソメスープ 野菜サラダ ミルージュ 677kcal	8月27日 ごはん スープ ユーリンチー 中華風奴 もやしサラダ 620kcal	8月28日 ごはん 味噌汁 あじの南蛮漬け ひじきと大豆の煮付け ヨーグルト 592kcal	8月29日 ごはん 味噌汁 豚肉のネギ塩ダレ アツメの菜種和え とろろ 595kcal	8月30日 冷やし中華 焼売 杏仁豆腐 614kcal	8月31日 