

# 〇〇 献立一覧表 〇〇

平成28年 8月

[常食]

1(月)	2(火)	3(水)	4(木)	5(金)
御飯 鶏肉のバーベキューソース ほうれん草のごまあえ フルーツ(ぶどう) すまし汁(椎茸と白菜)	御飯 魚の照り焼き なすの煮物 フルーツ(キウイ) 澄まし汁(あさりとワカメ)	三色丼 大根の煮物 フルーツ(オレンジ) 澄まし汁(ワカメと三つ葉)	カレーライス サラダ盛り合わせ フルーツ(パイナップル)	御飯 豚肉の冷しゃぶ風 里芋と若布の煮物 フルーツ(すいか) 澄まし汁(かぶ)
エネルギー : 618 kcal 蛋白質 : 20.9 g 脂質 : 15.8 g 塩分 : 2.0 g	521 kcal 23.4 g 4.2 g 2.9 g	593 kcal 22.3 g 13.1 g 2.9 g	640 kcal 19.9 g 15.2 g 1.8 g	668 kcal 23.4 g 20.1 g 2.0 g
8(月)	9(火)	10(水)	11(木)	12(金)
牛丼 野菜サラダ フルーツ(すいか) すまし汁(南瓜とねぎ)	御飯 白身魚の生姜煮 ポテトサラダ フルーツ(梨) 澄まし汁(とろろ昆布と葱)	御飯 豚肉の味噌漬け焼き 春雨の和え物 フルーツ(オレンジ) 澄まし汁(青菜)	御飯 筑前煮 豆腐サラダ フルーツ(メロン) 澄まし汁(えのきと葱) おはぎ	ちらしずし 南瓜のそぼろ煮 フルーツ(すいか) 澄まし汁(大根と葱)
エネルギー : 659 kcal 蛋白質 : 21.0 g 脂質 : 18.5 g 塩分 : 2.6 g	569 kcal 22.3 g 9.7 g 2.9 g	595 kcal 21.8 g 11.0 g 3.0 g	684 kcal 26.3 g 13.4 g 2.4 g	662 kcal 24.4 g 16.5 g 3.3 g
15(月)	16(火)	17(水)	18(木)	19(金)
炊き込みチャーハン 蒸しシューマイ シーチキンサラダ フルーツ(オレンジ) 野菜スープ	御飯 魚の照り焼き 太胡瓜の煮物 フルーツ(キウイ) すまし汁(青梗菜)	ざるそば かき揚げ 小松菜の煮浸し フルーツ(ぶどう)	親子どんぶり 茄子といんげんの煮物 フルーツ(すいか) すまし汁(小松菜と花麩)	御飯 焼き魚 南瓜の含め煮 フルーツヨーグルト 澄まし汁(筍と三つ葉)
エネルギー : 684 kcal 蛋白質 : 21.6 g 脂質 : 25.7 g 塩分 : 3.3 g	580 kcal 25.6 g 10.4 g 3.1 g	505 kcal 19.4 g 12.4 g 1.7 g	604 kcal 24.1 g 12.3 g 2.9 g	530 kcal 24.1 g 3.7 g 2.3 g

\*都合により献立を変更することがあります。

# 〇〇 献立一覧表 〇〇

平成28年 8月

[常食]

22(月)	23(火)	24(水)	25(木)	26(金)
<b>御飯</b> 鶏肉の生姜焼き なすの揚げだし風 フルーツ(巨峰) 澄まし汁(とろろ昆布)	<b>ハヤシライス</b> ハムサラダ フルーツ(キウイ)	<b>御飯</b> 八宝菜 さつまいもの煮物 フルーツ(みかん) すまし汁(しいたけと三つ葉)	<b>御飯</b> 白身魚の生姜煮 青菜とひじきのごま和え フルーツ(リンゴ) すまし汁(なめこと玉ねぎ)	<b>柿の葉寿司</b> えびす 炊き合わせ フルーツ(梨) 澄まし汁(白菜とワカメ)
エネルギー : 567 kcal 蛋白質 : 19.3 g 脂質 : 12.4 g 塩分 : 2.2 g	669 kcal 19.4 g 21.6 g 1.6 g	660 kcal 23.1 g 15.4 g 1.9 g	492 kcal 22.5 g 2.7 g 3.8 g	558 kcal 23.3 g 8.8 g 3.8 g
29(月)	30(火)	31(水)		
<b>御飯</b> 魚の味噌漬け焼き ほうれん草サラダ フルーツ(ぶどう) 澄まし汁(しめじと三つ葉)	<b>親子どんぶり</b> なすの揚げだし風 フルーツ(キウイ) すまし汁(南瓜とわかめ)	<b>御飯</b> ヒレカツ サラダ盛り合わせ フルーツ(梨) すまし汁(わかめと花麩)		
エネルギー : 577 kcal 蛋白質 : 24.2 g 脂質 : 10.9 g 塩分 : 2.2 g	620 kcal 25.1 g 11.5 g 3.0 g	606 kcal 24.4 g 11.5 g 2.3 g		

\*都合により献立を変更することがあります。