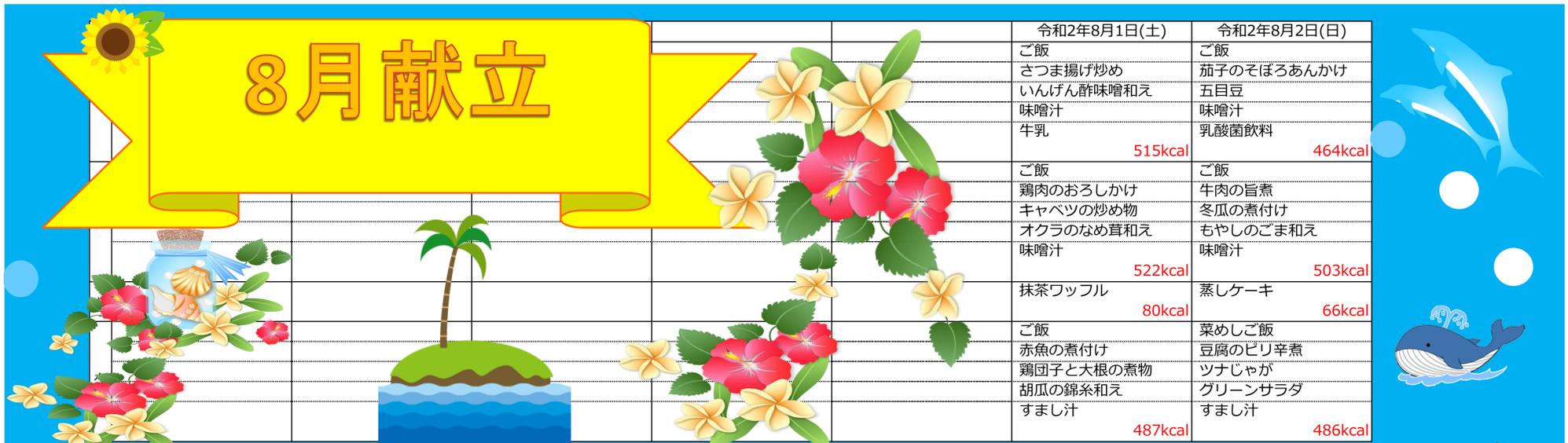


8月献立



令和2年8月1日(土)	令和2年8月2日(日)
ご飯 さつま揚げ炒め いんげん酢味噌和え 味噌汁 牛乳 515kcal	ご飯 茄子のそぼろあんかけ 五目豆 味噌汁 乳酸菌飲料 464kcal
ご飯 鶏肉のおろしかけ キャベツの炒め物 オクラのなめ茸和え 味噌汁 522kcal	ご飯 牛肉の旨煮 冬瓜の煮付け もやしのごま和え 味噌汁 503kcal
抹茶ワッフル 80kcal	蒸しケーキ 66kcal
ご飯 赤魚の煮付け 鶏団子と大根の煮物 胡瓜の錦糸和え すまし汁 487kcal	菜めしご飯 豆腐のピリ辛煮 ツナじゃが グリーンサラダ すまし汁 486kcal

令和2年8月3日(月)	令和2年8月4日(火)	令和2年8月5日(水)	令和2年8月6日(木)	令和2年8月7日(金)	令和2年8月8日(土)	令和2年8月9日(日)
朝 ご飯 高野豆腐煮 アスパラとエビのサラダ 味噌汁 乳酸菌飲料 448kcal	パン ウインナーソテー マカロニサラダ 南瓜のポターージュ 牛乳 616kcal	ご飯 キャベツの炒め物 卵豆腐 味噌汁 ヨーグルト 410kcal	ご飯 はんぺん煮付け 中華サラダ 味噌汁 乳酸菌飲料 384kcal	カニ雑炊 れんごんの金平 里芋の磯和え 乳酸菌飲料 409kcal	ご飯 ちくわの炒め煮 金時豆煮 味噌汁 牛乳 501kcal	ご飯 カリフラワーとしめじのソテー もやしのナムル 味噌汁 乳酸菌飲料 420kcal
昼 カレーライス(ビーフ) とんかつ 豆苗と大根のツナサラダ 野菜ジュース 808kcal	ご飯 たらの柚子味噌焼き 豆腐のきのこ煮 トマトサラダ すまし汁 450kcal	ご飯 塩ラーメン 蒸し餃子 杏仁豆腐 すまし汁 435kcal	ご飯 味噌かつ 豆腐のしんじょあんかけ 小松菜のお浸し すまし汁 568kcal	ご飯 オムレツデミソースかけ 厚揚げの甘辛煮 胡瓜のもろみ和え すまし汁 509kcal	ご飯 鮭のマヨネーズ焼き 大根の煮付け アスパラのポン酢和え 中華スープ 517kcal	ご飯 ミックスフライ こんにゃくの炒り煮 ひじきとささみのドレッシング和え すまし汁 599kcal
おやつ レアチーズムース 82kcal	スイートポテト 78kcal	もみじ饅頭 98kcal	オレンジゼリー 47kcal	ブチクレープ 58kcal	和のパンケーキ 55kcal	マドレーヌ 92kcal
夕 ご飯 さばの塩焼き 玉葱の卵とじ 青菜の生姜和え 味噌汁 533kcal	ご飯 鶏肉の照り焼き 茄子の甘酢炒め ごぼうサラダ 味噌汁 543kcal	ご飯 肉じゃが 炒り豆腐 おくらのおかか和え 味噌汁 559kcal	ご飯 赤魚の粕漬け焼き 白菜とベーコン煮 大豆のサラダ 味噌汁 508kcal	カレーライス(ポーク) 豆腐のサラダ 香の物 ぶどうゼリー 594kcal	ご飯 豆腐ハンバーグ ジャーマンポテト ブロッコリーと卵サラダ コンソメスープ 546kcal	ご飯 白身魚のニラあんかけ えび団子煮 いんげんのピーナツ和え 味噌汁 456kcal

令和2年8月10日(月)	令和2年8月11日(火)	令和2年8月12日(水)	令和2年8月13日(木)	令和2年8月14日(金)	令和2年8月15日(土)	令和2年8月16日(日)
朝 ご飯 厚焼き卵 卵の花 味噌汁 乳酸菌飲料 470kcal	パン 目玉焼き フレンチサラダ コーンスープ 牛乳 523kcal	ご飯 法蓮草とベーコンソテー スパゲティサラダ 味噌汁 ヨーグルト 466kcal	ご飯 もやしの煮浸し 五目豆 味噌汁 乳酸菌飲料 381kcal	ご飯 枝豆はんぺん煮 いんげん酢味噌和え 味噌汁 ホワイトアップル 440kcal	ご飯 焼き豆腐煮 大根の青菜和え 味噌汁 牛乳 480kcal	ご飯 ごぼう天の煮付け ささみのサラダ 味噌汁 乳酸菌飲料 423kcal
昼 三色丼 がんもと里芋の煮付け 胡瓜の酢の物 味噌汁 542kcal	ご飯 麻婆春雨 春巻 なすの華風浸し 中華スープ 597kcal	いなり寿司 山菜そば 大根サラダ フルーツ 627kcal	ひじきご飯 白身魚のたらこマヨネーズ焼 白菜とベーコン煮 アスパラと玉葱のサラダ 味噌汁 559kcal	ご飯 油淋鶏 南瓜の煮付け 小松菜のピーナツ和え 味噌汁 627kcal	ご飯 白身魚のフライ 大豆煮 ほうれん草のごま和え すまし汁 501kcal	ゆかりご飯 ブリの幽庵焼き 高野豆腐煮 オクラのサラダ すまし汁 529kcal
おやつ ドーナツ 93kcal	グレープゼリー 33kcal	やわらかおかき 89kcal	練り切り(夏空の花) 72kcal	大島饅頭 107kcal	ワッフル 76kcal	カカオケーキ 72kcal
夕 ご飯 さばの生姜煮 ひじき煮 冷奴 すまし汁 509kcal	ご飯 タンドリーチキン きのこソテー コールスロー 味噌汁 523kcal	ご飯 白身魚のピカタ 里芋の煮ころがし もずく酢 味噌汁 468kcal	ご飯 豚肉のスタミナ炒め 角麩煮 キャベツ塩昆布和え 中華スープ 543kcal	ご飯 豆腐のチリソース煮 なすのツナ煮 玉ねぎのマヨ和え 味噌汁 571kcal	ご飯 豚肉の五目炒め ブロッコリーのコンソメ煮 もやしサラダ 味噌汁 552kcal	ご飯 松風焼き 大根のうす葛煮 白菜の梅おかか和え 味噌汁 521kcal

令和2年8月17日(月)	令和2年8月18日(火)	令和2年8月19日(水)	令和2年8月20日(木)	令和2年8月21日(金)	令和2年8月22日(土)	令和2年8月23日(日)
朝 ご飯 里芋炒り煮 中華サラダ 味噌汁 乳酸菌飲料 405kcal	パン ミニオムレツ マカロニサラダ 南瓜のポターージュ 牛乳 549kcal	ご飯 さつま揚げ炒め 白菜の磯和え 味噌汁 ヨーグルト 414kcal	ご飯 竹輪とひじきの炒め煮 とろろ 味噌汁 乳酸菌飲料 417kcal	きのご雑炊 がんもの煮付け いんげんオーロラソースかけ 乳酸菌飲料 359kcal	ご飯 角麩の糸昆布煮 五目豆 味噌汁 牛乳 556kcal	ご飯 竹輪とひじきの炒め煮 大根のおかか和え 味噌汁 乳酸菌飲料 414kcal
昼 ご飯 焼き肉風炒め物 さつま芋の旨煮 エビサラダ つみれ汁 598kcal	ご飯 カニクリームコロッケ 金平ごぼう ほうれん草の錦糸和え コンソメスープ 548kcal	ご飯 きしめん エビの天ぷら フルーツ(みかん缶) 513kcal	ご飯 鶏肉のパン粉焼き 冬瓜の蟹あんかけ 胡瓜とツナの和え物 味噌汁 561kcal	ご飯 さわらの漬け焼き 切干大根のごま炒め 小松菜のえのき和え すまし汁 491kcal	ご飯 青炒肉絲 白菜の旨煮 ひじきのサラダ すまし汁 463kcal	ご飯 メンチカツ 野菜のトマト煮 玉葱と蟹のサラダ 味噌汁 448kcal
おやつ シュークリーム 141kcal	カスタードプリン 74kcal	たい焼き 94kcal	ショコラブッセ 84kcal	今川焼き 91kcal	おはぎ 100kcal	カスタードプリン 74kcal
夕 ご飯 たらの西京焼き 小松菜信田煮 茄子のごま和え すまし汁 436kcal	ご飯 豚肉と大根の甘辛煮 キャベツの炒め物 わかめの酢の物 味噌汁 517kcal	ご飯 鯖のねぎ焼き 厚揚げの煮付け 長芋の梅和え 味噌汁 565kcal	ご飯 華風卵焼き つくねの煮付け オクラのおかか和え すまし汁 531kcal	ご飯 八宝菜 焼売 青梗菜の中華和え 中華スープ 612kcal	ご飯 カレイの照焼き エビキャベツ炒め ポテトサラダ 味噌汁 594kcal	ご飯 親子煮 もやし炒め わかめサラダ 味噌汁 538kcal

令和2年8月24日(月)	令和2年8月25日(火)	令和2年8月26日(水)	令和2年8月27日(木)	令和2年8月28日(金)	令和2年8月29日(土)	令和2年8月30日(日)	令和2年8月31日(月)
朝 ご飯 法蓮草煮浸し 中華サラダ 味噌汁 ホワイトアップル 358kcal	パン キャベツとベーコンのソテー パンキンサラダ コーンスープ 牛乳 573kcal	ご飯 はんぺん煮付け グリーンサラダ 味噌汁 ヨーグルト 408kcal	ご飯 厚揚げの甘辛煮 大根サラダ 味噌汁 乳酸菌飲料 465kcal	ご飯 白菜のとろみ煮 ブロッコリーサラダ 味噌汁 ホワイトアップル 379kcal	ご飯 だし巻き玉子 ささみと胡瓜のごまドレ和え 味噌汁 牛乳 504kcal	ご飯 青菜とハムのソテー 昆布の佃煮 味噌汁 乳酸菌飲料 388kcal	ご飯 長芋ときのこのバター醤油炒め 冷奴 味噌汁 ホワイトアップル 404kcal
昼 カレーライス(ポーク) エビカツ 水菜のサラダ ヨーグルト 758kcal	ご飯 鶏肉のおろしかけ じゃが芋煮付け 春雨の酢の物 味噌汁 559kcal	ご飯 サンマーマン 蒸し餃子 フルーツ 496kcal	ご飯 エビカツ 里芋の旨煮 オクラのおかか和え 味噌汁 537kcal	中華飯 こんにゃくの炒り煮 水菜と長芋のサラダ 中華スープ 530kcal	ご飯 麻婆豆腐 春巻き アスパラと玉葱のサラダ 中華スープ 571kcal	ご飯 鯖のみりん焼き 里芋のごま味噌煮 ポテトサラダ すまし汁 499kcal	ご飯 豚肉のねぎ塩炒め れんごんの金平 オニオンスライス のっぺい汁 597kcal
おやつ ロールケーキ 95kcal	抹茶饅頭 107kcal	和のパンケーキ 56kcal	クレープ 89kcal	水ようかん 67kcal	マドレーヌ 92kcal	おはぎ 98kcal	田舎饅頭 106kcal
夕 炊き込みご飯 豆腐ステーキ なすの煮付け 白菜の柚香和え 味噌汁 592kcal	ご飯 ミートボール ツナと野菜のソテー 小松菜の和え物 すまし汁 527kcal	ご飯 牛肉の焼肉風 ごぼうの炒り煮 白菜のゆかり和え すまし汁 499kcal	ご飯 鶏肉の梅焼き 高野豆腐煮 法蓮草のおろし和え 味噌汁 535kcal	ご飯 魚の香味焼き 切干大根の煮付け もやしと豆苗のサラダ 味噌汁 499kcal	ご飯 鶏肉の生姜炒め 南瓜のエビあんかけ 小松菜のおかか和え 味噌汁 564kcal	ご飯 ハヤシライス たらの磯辺揚げ 豆腐のサラダ フルーツ 712kcal	ご飯 ふくさ焼き なすの甘辛炒め 青梗菜のナムル 味噌汁 534kcal

