

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
<p>栄養価はごはんを含んだ数値です。 ごはん(210g)</p> <p>エネルギー量 353kcal たんぱく質 5.3g 脂質 0.6g 炭水化物 877.9g 塩分 0.0g ※ご飯は国産米を使用しています。</p>		<p>8月1日</p> <p>ハンバーグデミグラスソース 竹の子の味噌炒め キャベツサラダ 菜の花のごま和え 豆乳がんも 花型さつま揚げ</p> <p>エネルギー 731kcal たんぱく質 22.4g 脂質 21.3g 炭水化物 110.0g 塩分 4.0g</p>	<p>8月2日</p> <p>鶏天 & 水餃子</p> <p>中華春雨 棒天 ター菜のナムル 四川風キャラ風味 大学芋</p> <p>エネルギー 742kcal たんぱく質 16.7g 脂質 17.9g 炭水化物 124.7g 塩分 3.6g</p>	<p>8月3日</p> <p>冷しゃぶ</p> <p>ナポリタン 竹輪の磯辺揚げ 金平ごぼう ごま昆布 えび焼売</p> <p>エネルギー 899kcal たんぱく質 23.0g 脂質 35.3g 炭水化物 116.8g 塩分 3.6g</p>
<p>8月6日</p> <p>根菜つくねバーグ & 目玉焼き風 キャベツのごま酢和え 野菜コロッケ 若芽のナムル インゲンソテー とうもろこし天</p> <p>エネルギー 625kcal たんぱく質 18.1g 脂質 9.6g 炭水化物 113.8g 塩分 4.1g</p>	<p>8月7日</p> <p>鶏の唐揚げ</p> <p>和風カレー マカロニサラダ 厚焼き玉子 ねぎ塩もやし ほうれん草餃子</p> <p>エネルギー 861kcal たんぱく質 25.2g 脂質 33.9g 炭水化物 107.2g 塩分 3.3g</p>	<p>8月8日</p> <p>家常豆腐(ジャージャン豆腐) 青唐スバゲティ 二色焼売 チンゲン菜とザーサイのナムル 炒り玉子 金山寺味噌</p> <p>エネルギー 710kcal たんぱく質 20.0g 脂質 18.2g 炭水化物 112.1g 塩分 3.5g</p>	<p>8月9日</p> <p>ハムヨサラダフライ & 椎茸海鮮詰めフライ</p> <p>大根のそぼろあん 菜の花の煮浸し 秋刀魚の甘露煮 ポテトサラダ ウィンナー</p> <p>エネルギー 769kcal たんぱく質 20.2g 脂質 23.2g 炭水化物 116.3g 塩分 3.8g</p>	<p>8月10日</p> <p>サバの照焼き & 肉詰めなす天ぷら 春雨のそぼろ炒め 水餃子 蓮根金平 あっさりセロリ 白揚げ三角</p> <p>エネルギー 779kcal たんぱく質 21.2g 脂質 24.0g 炭水化物 113.5g 塩分 3.1g</p>
			<p>8月16日</p> <p>ハンバーグサルサソース</p> <p>パンネサラダ 切干大根煮 オムレツ つぼ漬昆布 たこ八</p> <p>エネルギー 734kcal たんぱく質 19.6g 脂質 21.4g 炭水化物 111.7g 塩分 3.8g</p>	<p>8月17日</p> <p>北海道まるごとコロッケ</p> <p>中華あんかけ サバの塩焼き 若芽の酢の物 がんも煮 なめ茸</p> <p>エネルギー 809kcal たんぱく質 18.6g 脂質 25.6g 炭水化物 121.1g 塩分 3.0g</p>
<p>8月20日</p> <p>ひれかつ</p> <p>大根サラダ ジャーマンポテト 若芽ナムル キムチ餃子 花型さつま揚げ</p> <p>エネルギー 672kcal たんぱく質 17.4g 脂質 17.5g 炭水化物 107.8g 塩分 2.6g</p>	<p>8月21日</p> <p>牛肉ごぼう</p> <p>スパゲティサラダ アジ天 菜の花玉子炒め 小判ひろうず 高菜入り饅頭</p> <p>エネルギー 814kcal たんぱく質 26.5g 脂質 25.2g 炭水化物 115.9g 塩分 3.8g</p>	<p>8月22日</p> <p>秋刀魚の蒲焼き風</p> <p>ピリ辛麻婆豆腐 五目やさい天 かにかま天ぷら ごま昆布 さつま芋のレモンあん</p> <p>エネルギー 702kcal たんぱく質 19.1g 脂質 17.6g 炭水化物 112.6g 塩分 3.8g</p>	<p>8月23日</p> <p>チーズクノーデル & トマトペンネグラタン</p> <p>シルバーサラダ 蓮根金平 コーン焼売 高菜油炒め わかめ入り丸揚げ</p> <p>エネルギー 744kcal たんぱく質 14.6g 脂質 21.1g 炭水化物 120.0g 塩分 3.3g</p>	<p>8月24日</p> <p>ダブルグリル</p> <p>明太スパゲティ カレーコロッケ ウィンナーソテー オクラの塩昆布和え まぐろの角煮</p> <p>エネルギー 735kcal たんぱく質 32.8g 脂質 13.1g 炭水化物 118.3g 塩分 4.4g</p>
<p>8月27日</p> <p>油淋鶏</p> <p>春雨サラダ 水餃子 小松菜ソテー きくらげきんぴら ピリ辛ごぼう</p> <p>エネルギー 720kcal たんぱく質 19.9g 脂質 19.4g 炭水化物 112.1g 塩分 2.6g</p>	<p>8月28日</p> <p>大判肉包み野菜あん</p> <p>竹の子の味噌炒め 竹輪サラダ インゲンのソテー えび入り団子 のり佃煮</p> <p>エネルギー 635kcal たんぱく質 16.8g 脂質 11.0g 炭水化物 115.1g 塩分 4.2g</p>	<p>8月29日</p> <p>アジフライ</p> <p>トマトパスタ オムレツ 切干大根煮 フランクソテー わさび漬</p> <p>エネルギー 673kcal たんぱく質 18.0g 脂質 13.8g 炭水化物 113.7g 塩分 2.3g</p>	<p>8月30日</p> <p>豚肉生姜焼き</p> <p>キャベツと合鴨のごま酢和え カニコロッケ 金平ごぼう スクランブルエッグ 枝豆天</p> <p>エネルギー 784kcal たんぱく質 23.4g 脂質 21.3g 炭水化物 121.3g 塩分 3.7g</p>	<p>8月31日</p> <p>ハムカツ</p> <p>春雨のカレー炒め 千草平焼き 大根のカニカマあん 茄子の南蛮漬け 釜炊き生姜</p> <p>エネルギー 700kcal たんぱく質 16.3g 脂質 16.8g 炭水化物 117.0g 塩分 3.4g</p>

**超
おすすめ**



8/23 (木)
チーズクノーデル & トマトペンネグラタン

**チーズをホクホクポテト
で包んだコロッケ &
濃厚トマトのペンネグラタン**

8/2 (木)
おすすめ 鶏天 & 水餃子

ボリューム満点、おろしソースたっぷり



8/3 (金)
おすすめ 冷しゃぶ

**野菜とお肉をバランス良く!
夏場におすすめ、さっぱり食べれる冷しゃぶ**



8/7 (火)
おすすめ 鶏の唐揚げ

ジューシー唐揚げ

