



お献立 四季菜



<p>8月1日 (月)</p> <p>鶏天/海鮮焼売</p> <p>炊き合わせ 小松菜のソテー パンプキンサラダ 日替わりご飯</p> <p>E 538kcal P 14.7g F 18.9g C 75.8g Na 2.7g</p>	<p>8月2日 (火)</p> <p>鯖の醤油麹焼き</p> <p>たんぼぼはんぺん 肉じゃが 豆サラダ 日替わりご飯</p> <p>E 603kcal P 21.3g F 20.9g C 78.6g Na 3.8g</p>	<p>8月3日 (水)</p> <p>絹厚揚げの麻婆ソース</p> <p>棒餃子 青梗菜の炒め物/花天 タマゴサラダ 日替わりご飯</p> <p>E 469kcal P 11.2g F 15.6g C 69g Na 3.8g</p>	<p>8月4日 (木)</p> <p>豆腐とひき肉包み揚天ぷら</p> <p>甘辛つくねバーグ&半熟風玉子 菜の花のソテー 春雨のカリカリ梅和え 日替わりご飯</p> <p>E 506kcal P 12.1g F 16.5g C 75.3g Na 2.8g</p>	<p>8月5日 (金)</p> <p>肉団子の野菜あん</p> <p>鯖の西京風味噌焼き/厚焼玉子 かき揚げ ごぼうサラダ 日替わりご飯</p> <p>E 596kcal P 18.9g F 24g C 73.4g Na 3.3g</p>
<p>8月8日 (月)</p> <p>回鍋肉風</p> <p>厚焼き玉子/若芽のナムル ツイストマカロニソテー 蒸し鶏の中華和え 日替わりご飯</p> <p>E 436kcal P 12.5g F 6.7g C 79.8g Na 3.5g</p>	<p>8月9日 (火)</p> <p>かりかりささみ揚げ/平焼き</p> <p>煮物 クワイの小海老炒め 貝柱のカクテルサラダ 日替わりご飯</p> <p>E 488kcal P 15.8g F 15g C 67.7g Na 2.7g</p>	<p>8月10日 (水)</p> <p>根菜つくねバーグ 中華あんかけ</p> <p>大学芋/オムレツ 切干大根のゆず風味 キャベツの韓国ナムル風サラダ 日替わりご飯</p> <p>E 514kcal P 13.2g F 12.1g C 86.9g Na 3.7g</p>	<p>8月11日 (木)</p> <p></p>	<p>8月12日 (金)</p> <p></p>
<p>8月15日 (月)</p> <p></p>	<p>8月16日 (火)</p> <p>甘辛唐揚げ</p> <p>炊き合わせ 菜の花の炒め物 タマゴサラダ 日替わりご飯</p> <p>E 532kcal P 16.3g F 16.6g C 77.2g Na 3.9g</p>	<p>8月17日 (水)</p> <p>豚しゃぶ 濃厚胡麻だれ</p> <p>肉焼売/蓮根金平 さつま芋のレモンあん ゴーヤチャンプルー 日替わりご飯</p> <p>E 629kcal P 17.1g F 29.7g C 73.6g Na 2.8g</p>	<p>8月18日 (木)</p> <p>ハンバーグ トマトソース</p> <p>コーン揚げ チャプチェ 柚子胡椒香るコールスロー 日替わりご飯</p> <p>E 494kcal P 16.9g F 14.8g C 71.3g Na 2.7g</p>	<p>8月19日 (金)</p> <p>鯖のおろしあん</p> <p>フラワーオムレツ/チンゲン菜のソテー 中華風茄子の煮びたし 肉じゃが 日替わりご飯</p> <p>E 600kcal P 19g F 23.6g C 72.4g Na 3.6g</p>
<p>8月22日 (月)</p> <p>白身魚のラタトゥイユソース</p> <p>小松菜と干しエビの炒め物/ウインナー がんも煮 春雨サラダ 日替わりご飯</p> <p>E 450kcal P 19.2g F 8.3g C 72g Na 3g</p>	<p>8月23日 (火)</p> <p>チキンステーキ/つくね 和風ソース</p> <p>棒天/コーン焼売 真砂炒め ひじきサラダ 日替わりご飯</p> <p>E 483kcal P 16.2g F 14.3g C 70.5g Na 4.5g</p>	<p>8月24日 (水)</p> <p>サーモンフライ タルタルソース</p> <p>里芋の煮物/人参のしりしり ハムマリネ ナポリタン 日替わりご飯</p> <p>E 585kcal P 15.7g F 17.1g C 90.8g Na 4.9g</p>	<p>8月25日 (木)</p> <p>からあげチリソース/オムレツ</p> <p>炊き合わせ 茄子の生姜醤油 ポテトサラダ 日替わりご飯</p> <p>E 562kcal P 17.5g F 20.2g C 75.1g Na 3.7g</p>	<p>8月26日 (金)</p> <p>和菜メンチカツ</p> <p>筍とにんにくの芽の炒め物/お好み風平焼き 大豆の煮物 小柱のサラダ 日替わりご飯</p> <p>E 549kcal P 18.5g F 17.7g C 77.1g Na 2.9g</p>
<p>8月29日 (月)</p> <p>鶏の黒酢ソースがけ</p> <p>海鮮焼売/小松菜の白胡麻炒め 煮物 大根サラダ 日替わりご飯</p> <p>E 549kcal P 16.9g F 18.5g C 78.4g Na 3.9g</p>	<p>8月30日 (火)</p> <p>赤魚の香草パン粉焼き</p> <p>玉ねぎ天/オムレツ ぬた 海老の胡麻サラダ 日替わりご飯</p> <p>E 450kcal P 22g F 10.1g C 74.7g Na 3.9g</p>	<p>8月31日 (水)</p> <p>甘辛ハンバーグ/目玉焼きフライ</p> <p>ウインナーソーセージ/青梗菜ソテー 切干大根煮 さつま芋サラダ 日替わりご飯</p> <p>E 567kcal P 15.8g F 19.5g C 80.8g Na 4.1g</p>	<p></p>	

※食材の都合により予告なくメニューを変更することがございますので、予めご了承ください。

※E…エネルギー P…蛋白質 F…脂質 C…炭水化物 Na…塩分