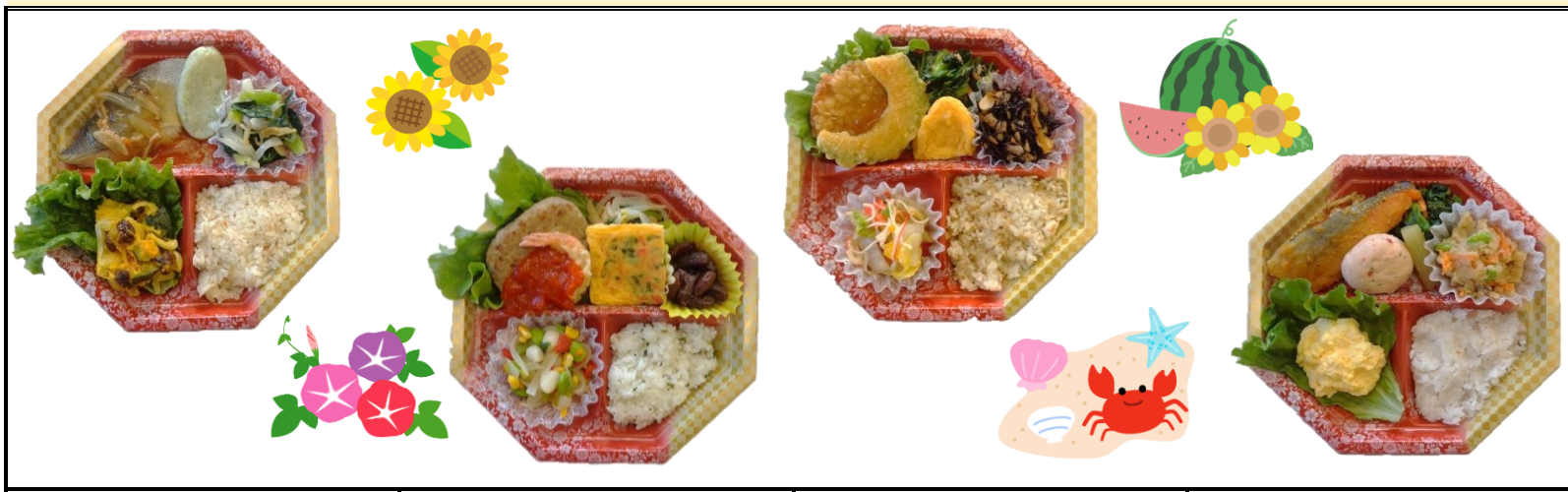
8月 お献立 四季菜



8月1日（金）

酢豚

カニクリーミーコロッケ
小松菜のソテー
春雨の胡麻マヨサラダ
日替わりご飯

E 473kcal P 9.5g F 15.3g
C 72.7g Na 2.1g

8月4日（月）

鰤の胡麻照り焼き

竹輪のゆかり揚げ
大豆煮
マカロニソテー
日替わりご飯

E 498kcal P 22.1g F 10.1g
C 77.5g Na 3g

8月5日（火）

豚肉の生姜焼き

花さつま／小松菜の炒め物
さつま芋のレモンあん
シルバーサラダ
日替わりご飯

E 503kcal P 12.2g F 16.7g
C 75.7g Na 2.2g

8月6日（水）

ハンバーグ　サルサソース

煮物
茄子の揚げびたし
クワイの粒マスタード和え
日替わりご飯

E 495kcal P 13.8g F 17.3g
C 72.1g Na 3.3g

8月7日（木）

赤魚の西京焼き

玉子真丈の天ぷら
青菜の炒め物
ペンネサラダ
日替わりご飯

E 488kcal P 16.9g F 17.2g
C 65g Na 1.9g

8月8日（金）

肉団子の甘酢あん

厚焼き玉子／生姜天
若芽の酢の物
キャベツサラダ
日替わりご飯

E 440kcal P 13.4g F 8g
C 78.2g Na 3.1g

8月11日（月）

8月12日（火）

豚肉とキャベツの味噌炒め

棒さつま揚げ／つきこん金平
若芽のナムル
ツイストマカロニサラダ
日替わりご飯

E 480kcal P 10.7g F 12.5g
C 80g Na 3.5g

8月13日（水）　8月14日（木）　8月15日（金）

8月18日（月）

豚肉と木耳の玉子炒め

焼売
真砂炒め
ひじきサラダ
日替わりご飯

E 424kcal P 13.1g F 16.3g
C 62.9g Na 2.5g

8月19日（火）

鰤の香味だれ

ハンバーグ
がんも煮
中華春雨
日替わりご飯

E 449kcal P 19.6g F 9.6g
C 69.2g Na 2.8g

8月20日（水）

エビカツ　タルタルソース

甘辛肉団子／人参のしりしり
若芽の酢の物
大根サラダ
日替わりご飯

E 530kcal P 13.1g F 16.8g
C 81.1g Na 3.2g

8月21日（木）

カレイの照焼き

厚焼き玉子／煮物
茄子の生姜醤油
ポテトサラダ
日替わりご飯

E 428kcal P 15.8g F 10.1g
C 67.1g Na 2.8g

8月22日（金）

親子煮

フランク／クワイの小海老炒め
ビーンズトマト
シルバーサラダ
日替わりご飯

E 470kcal P 15.8g F 13.9g
C 69.3g Na 2.3g

8月25日（月）

メバルの山椒焼き

イカフライ
ぬた
玉子サラダ
日替わりご飯

E 498kcal P 19.2g F 12.3g
C 77.1g Na 3g

8月26日（火）

チキンステーキ

さくら焼売／小松菜の白胡麻炒め
大豆煮
白菜サラダ
日替わりご飯

E 427kcal P 15.4g F 11.9g
C 63.7g Na 2.4g

8月27日（水）

縞ほっけの甘辛あん

ほうれん草平焼き
コーンかき揚げ
ポテトサラダ
日替わりご飯

E 514kcal P 17g F 18.1g
C 68g Na 3.4g

8月28日（木）

豆腐ハンバーグ　和風あん

厚焼き玉子／ウインナー
チンゲン菜ソテー
蒸し鶏と大根の中華サラダ
日替わりご飯

E 416kcal P 15.5g F 9.2g
C 65.5g Na 2.8g

8月29日（金）

タラの幽庵焼き

枝豆天／つきこんの金平
白菜の胡麻酢和え
ツイストマカロニサラダ
日替わりご飯

E 469kcal P 16.6g F 10.3g
C 75g Na 3.5g

※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