

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</p> <p>エネルギー 717kcal たんぱく質 21.0g 脂質 21.3g 炭水化物 107.9g 塩分 3.7g</p>	<p>8月2日</p> <p>鶏天 & 水餃子 中華春雨 棒天 ター菜のナムル 四川風キハラ風味</p> <p>エネルギー 684kcal たんぱく質 16.3g 脂質 16.7g 炭水化物 113.3g 塩分 3.5g</p>	<p>8月3日</p> <p>冷しゃぶ ナポリタン 竹輪の磯辺揚げ 金平ごぼう ごま昆布</p> <p>エネルギー 861kcal たんぱく質 20.7g 脂質 34.4g 炭水化物 112.2g 塩分 3.4g</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</p> <p>エネルギー 604kcal たんぱく質 16.9g 脂質 8.9g 炭水化物 111.4g 塩分 3.8g</p>	<p>8月7日</p> <p>鶏の唐揚げ 和風カレー マカロニサラダ 厚焼き玉子 ねぎ塩もやし</p> <p>エネルギー 833kcal たんぱく質 24.3g 脂質 32.6g 炭水化物 104.2g 塩分 3.2g</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</p> <p>エネルギー 693kcal たんぱく質 19.4g 脂質 18.0g 炭水化物 109.0g 塩分 3.1g</p>	<p>8月9日</p> <p>ハムマヨサラダフライ & 椎茸海鮮詰めフライ 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</p> <p>エネルギー 709kcal たんぱく質 17.7g 脂質 18.3g 炭水化物 115.1g 塩分 3.4g</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</p> <p>エネルギー 751kcal たんぱく質 19.3g 脂質 23.0g 炭水化物 110.6g 塩分 2.7g</p>
			<p>8月16日</p> <p>ハンバーグサルサソース ペネササラダ 切干大根煮 オムレツ つぼ漬昆布</p> <p>エネルギー 691kcal たんぱく質 17.5g 脂質 19.6g 炭水化物 107.0g 塩分 3.3g</p>	<p>8月17日</p> <p>北海道まるごとコロッケ 中華あんかけ サバの塩焼き 若芽の酢の物 がんも煮</p> <p>エネルギー 794kcal たんぱく質 18.3g 脂質 25.6g 炭水化物 117.8g 塩分 2.8g</p>
<p>8月20日</p> <p>ひれかつ 大根サラダ ジャーマンポテト 若芽ナムル キムチ餃子</p> <p>エネルギー 658kcal たんぱく質 16.0g 脂質 17.5g 炭水化物 105.7g 塩分 2.2g</p>	<p>8月21日</p> <p>牛肉ごぼう スパゲティサラダ アジ天 菜の花玉子炒め 小判ひろうす</p> <p>エネルギー 765kcal たんぱく質 23.9g 脂質 22.8g 炭水化物 111.9g 塩分 3.5g</p>	<p>8月22日</p> <p>秋刀魚の蒲焼き風 ピリ辛麻婆豆腐 五目やさい天 かにかま天ぷら ごま昆布</p> <p>エネルギー 656kcal たんぱく質 18.9g 脂質 16.7g 炭水化物 103.3g 塩分 3.7g</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 シルバーサラダ 蓮根金平 コーン焼売 高菜油炒め</p> <p>エネルギー 709kcal たんぱく質 12.5g 脂質 20.5g 炭水化物 114.4g 塩分 2.6g</p>	<p>8月24日</p> <p>ダブルグリル 明太スパゲティ カレーコロッケ ウインナーソテー オクラの塩昆布和え</p> <p>エネルギー 712kcal たんぱく質 30.0g 脂質 13.1g 炭水化物 115.3g 塩分 3.8g</p>
<p>8月27日</p> <p>油淋鶏 春雨サラダ 水餃子 小松菜ソテー きくらげきんぴら</p> <p>エネルギー 696kcal たんぱく質 19.3g 脂質 18.2g 炭水化物 109.5g 塩分 2.4g</p>	<p>8月28日</p> <p>大判肉包み野菜あん 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</p> <p>エネルギー 631kcal たんぱく質 16.5g 脂質 11.0g 炭水化物 113.4g 塩分 3.9g</p>	<p>8月29日</p> <p>アジフライ トマトパスタ オムレツ 切干大根煮 フランクソテー</p> <p>エネルギー 661kcal たんぱく質 17.6g 脂質 13.7g 炭水化物 111.2g 塩分 2.1g</p>	<p>8月30日</p> <p>豚肉生姜焼き 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</p> <p>エネルギー 758kcal たんぱく質 21.6g 脂質 20.6g 炭水化物 118.1g 塩分 3.3g</p>	<p>8月31日</p> <p>ハムカツ 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</p> <p>エネルギー 682kcal たんぱく質 16.0g 脂質 16.8g 炭水化物 113.0g 塩分 2.9g</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**

おすすめ

8/2 (木)

鶏天 & 水餃子



ボリューム満点、おろしソースたっぷり

おすすめ

8/3 (金)

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**

おすすめ

8/7 (火)

鶏の唐揚げ



ジューシー唐揚げ