

8月 お献立特弁当				
※栄養価はごはんを含んだ数値です。 【ごはん栄養価】 エネルギー量 336kcal たんぱく質 5.0 g 脂質 0.6 g 炭水化物 74.2 g 塩分 0.0 g				8月1日(金) 酢豚／揚げ餃子 春雨の胡麻マヨサラダ 小松菜のソテー 焼売 ビーンズトマト E 683kcal P 15.7g F 19.9g C 107.8g Na 2.6g
8月4日(月) イカの中華炒め／竹輪のゆかり揚げ マカロニソテー 若芽のナムル さくら焼売 大豆煮 E 576kcal P 18.6g F 9.6g C 101.1g Na 3.3g	8月5日(火) 親子かつ煮 シルバーサラダ 小松菜の炒め物 花さつま 中華うり E 593kcal P 15.1g F 12.1g C 102.6g Na 2.2g	8月6日(水) ハンバーグ サルサソース 山菜パスタ 煮物 茄子の揚げびたし 中華もやし E 599kcal P 15.6g F 14.6g C 99.2g Na 3.2g	8月7日(木) イタリアントマトフライ／オムレツ ペンネサラダ 人参のしりしり ウインナーソーセージ 青菜の炒め物 おすすめ E 695kcal P 14.3g F 24.7g C 100.6g Na 2.5g	8月8日(金) 肉団子の甘酢あん／ミニコロッケ 焼きビーフン 若芽の酢の物 生姜天 三色豆 E 621kcal P 15g F 9.8g C 115.8g Na 3.1g
8月11日(月) ハムマヨサラダフライ／のり塩チキンカツ 切干大根煮 青梗菜の中華炒め オムレツ 白菜の韓国風サラダ 山の日 E 624kcal P 15.3g F 14.6g C 105.3g Na 2.9g	8月12日(火) 豚肉とキャベツの味噌炒め／棒さつま揚げ ツイストマカロニサラダ つきこんの金平 焼売 若芽のナムル E 647kcal P 14.4g F 14.6g C 111.9g Na 3.5g	8月13日(水) アジフライ ナポリタン 小松菜の辛子和え ほうれん草平焼き 味の花 E 620kcal P 16.9g F 11g C 107.8g Na 2.4g	8月14日(木) 和風ハンバーグ 韓国風春雨炒め 切干大根のゆず風味 オクラの天ぷら 大豆煮 お盆 E 644kcal P 17.2g F 15.5g C 107.3g Na 3.5g	8月15日(金) 甘辛唐揚げ／オムレツ 高菜スパゲティ チンゲン菜のソテー ミートボール 金時豆 E 691kcal P 20.5g F 14.6g C 115.2g Na 3.1g
8月18日(月) 豚肉と木耳の玉子炒め／生姜餃子 ひじきサラダ 田舎煮 焼売 梅かつおザーサイ E 579kcal P 15.6g F 16.1g C 97.6g Na 3.3g	8月19日(火) ロースとんかつ 中華春雨 青菜のコンソメソテー ハンバーグ がんも煮 E 647kcal P 17.9g F 15.5g C 105.7g Na 2.5g	8月20日(水) エビカツ タルタルソース 山椒ペペロンチーノ 若芽の酢の物 甘辛肉団子 人参のしりしり おすすめ E 666kcal P 15.8g F 17.2g C 109.5g Na 3g	8月21日(木) カレイの照焼き かき揚げ 煮物 厚焼き玉子 茄子の生姜醤油 超おすすめ E 638kcal P 18.3g F 17.7g C 98.7g Na 2.5g	8月22日(金) 木の葉メンチ シルバーサラダ ビーンズトマト フランク きくらげの佃煮 E 729kcal P 17.6g F 20.9g C 116.9g Na 3.2g
8月25日(月) 豚牛蒡の金平／イカフライ ペンネサラダ ぬた 花さつま 釜炊き生姜 おすすめ E 622kcal P 14g F 14.1g C 111g Na 2.9g	8月26日(火) 厚切りハムカツ ボンゴレスパゲティ 大豆煮 さくら焼売 小松菜の白胡麻炒め E 679kcal P 19.1g F 16g C 112.4g Na 3g	8月27日(水) 縞ほっけの甘辛あん コーンかき揚げ ひじき煮 ほうれん草平焼き 梅かつおザーサイ E 628kcal P 19g F 16.1g C 97.5g Na 3.8g	8月28日(木) 牛肉コロッケ ビーフン チンゲン菜ソテー ウインナー 中華うり E 592kcal P 10.5g F 12.5g C 105.6g Na 2g	8月29日(金) 大判肉包みの野菜あん ツイストマカロニサラダ つきこんの金平 枝豆天 白菜の胡麻酢和え E 624kcal P 13.3g F 13.8g C 107.9g Na 3g
超おすすめ 8/21(木) カレイの照焼き ふっくらジューシーなカレイは照り焼きで仕上げました♡				
おすすめ 8/7 (木) イタリアントマトフライ/オムレツ 夏野菜のトマトの旨味たっぷり♡ ぜひご賞味ください！	おすすめ 8/20 (水) エビカツ タルタルソース ぷりっとしたえびが入ったエビカツは自家製タルタルソースと相性ばっちり♡	おすすめ 8/25 (月) 豚牛蒡の金平/イカフライ 豚肉と牛蒡を甘辛く絡めた金平はご飯が進みます★		