予定献立表

基本食1400

	8月4日（月）	8月5日（火）	8月6日（水）	8月7日（木）	8月8日（金）	8月9日（土）	8月10日（日）
朝食	御飯１３０ｇ 味噌汁 絹豆腐の揚げ煮物 のり佃煮 牛乳	御飯１３０ｇ 味噌汁 ﾐｰﾄﾎﾞｰﾙ(黒酢) ゆずみそ 牛乳	御飯１３０ｇ 味噌汁 オクラののり酢和え 梅びしお 牛乳	御飯１３０ｇ 味噌汁 洋風たまご焼き たいみそ 牛乳	御飯１３０ｇ 味噌汁 大豆五目煮 のり佃煮 牛乳	御飯１３０ｇ 味噌汁 里芋クリーム煮 ゆずみそ 牛乳	御飯１３０ｇ 味噌汁 鶏と白菜のみぞれ煮 梅びしお 牛乳
昼食	ざるそば ｷｬﾍﾞﾂのおかか和え 野菜のやわらか焼売 漬物	御飯１３０ｇ 鶏マヨ もずく酢 赤出し 漬物	鮭ご飯 チキン南蛮 小松菜の胡麻和え 清汁 果物	御飯１３０ｇ 豚キムチ 酢の物 ワカメスープ 漬物	御飯１３０ｇ さわらムニエル ﾄﾏﾄと茄子のﾊﾟｾﾘｻﾗﾀﾞ 卵となめこのスープ 漬物	御飯１３０ｇ 魚の酢豚風 コーンサラダ ベーコンスープ 果物	御飯１３０ｇ タッカルビ 韓国風サラダ 卵のキムチスープ 果物
間食	★ババロアシュー	★くろ棒	★フルーツ杏仁	★どら焼き（こし）	★コーヒーゼリー	★カスタードケーキ	★ドーナッツ
夕食	御飯１３０ｇ 豚の生姜焼き 春雨の酢の物 ほうれんそうと卵の洋風炒め	御飯１３０ｇ 赤魚おろしあんかけ 薩摩芋のカレー風味サラダ もやし炒め	御飯１３０ｇ 豆腐のはんぺん焼き 冷やし煮豆 ごぼうのピリカラ炒め	御飯１３０ｇ ぶりの幽庵焼き さつまいもサラダ 白菜と油揚の煮浸し	御飯１３０ｇ 麻婆豆腐 ピーナッツ和え 玉葱のツナ煮	御飯１３０ｇ 牛肉の七味焼き ほうれん草ナムル 南瓜のいとこ煮	御飯１３０ｇ 鮭のトロマヨ焼き ミックスサラダ 小松菜と桜ｴﾋﾞの炒め
成分	エネルギー(kcal) 1413 たんぱく質 55.2 脂質 45.7	1412 55.6 53.3	1407 57.2 48.8	1410 55.2 44.5	1407 64.0 49.2	1413 54.7 40.8	1404 60.1 49.6

入荷状況により一部献立を変更する場合がございます。ご了承ください。

R7.8.4