



# 8月

## 月間献立表



	8月1日(火)	8月2日(水)	8月3日(木)	8月4日(金)	8月5日(土)	
<b>昼食</b>	<b>米飯 110g</b> 鮭の西京焼 肉じゃが フルーツ 清汁 <small>1744 409 蛋白質 20.3 脂質 9.3 炭水化物 63.4 水分 344.7 食塩相当 1.7</small>	<b>米飯 110g</b> 鶏肉のガーリック焼き オクラの和風和え フルーツ きのこ汁 <small>1744 358 蛋白質 23.0 脂質 7.1 炭水化物 55.5 水分 354.8 食塩相当 2.8</small>	<b>米飯 110g</b> カレイの梅煮 もやしの炒め物 ほうれん草としらすの酢味噌和え 清汁 <small>1744 363 蛋白質 21.8 脂質 7.9 炭水化物 53.3 水分 321.0 食塩相当 3.3</small>	<b>ピビンバ丼</b> 冬瓜とえびの中華煮 海藻サラダ フルーツ <small>1744 489 蛋白質 20.0 脂質 11.5 炭水化物 79.9 水分 239.5 食塩相当 2.1</small>	<b>夏野菜カレー</b> スナップエンドウのソテー トマトサラダ ジャムヨーグルト <small>1744 587 蛋白質 15.2 脂質 21.9 炭水化物 67.0 水分 238.1 食塩相当 2.4</small>	
<b>3時</b>	<b>ぜんざい</b> <small>1744 128 蛋白質 2.4 脂質 2.9 炭水化物 23.8 水分 70.8 食塩相当 0.1</small>	<b>マラーカオ</b> <small>1744 133 蛋白質 3.1 脂質 4.2 炭水化物 21.2 水分 19.9 食塩相当 0.3</small>	<b>コーヒゼリー</b> <small>1744 86 蛋白質 0.5 脂質 4.2 炭水化物 12.1 水分 75.0 食塩相当 0.0</small>	<b>ソフトドリンク</b> <small>1744 94 蛋白質 1.8 脂質 4.9 炭水化物 11.1 水分 3.5 食塩相当 0.0</small>	<b>スイートポテト</b> <small>1744 112 蛋白質 0.8 脂質 3.8 炭水化物 18.7 水分 17.4 食塩相当 0.0</small>	
<b>合計</b>	<small>1744 537 蛋白質 22.7 脂質 11.1 炭水化物 67.3 水分 415.6 食塩相当 1.8</small>	<small>1744 481 蛋白質 26.2 脂質 11.3 炭水化物 76.8 水分 374.7 食塩相当 2.9</small>	<small>1744 449 蛋白質 22.2 脂質 12.2 炭水化物 65.3 水分 396.6 食塩相当 3.3</small>	<small>1744 583 蛋白質 21.8 脂質 16.3 炭水化物 90.9 水分 243.0 食塩相当 2.1</small>	<small>1744 700 蛋白質 18.0 脂質 25.8 炭水化物 106.3 水分 255.5 食塩相当 2.5</small>	
	8月7日(月)	8月8日(火)	8月9日(水)	8月10日(木)	8月11日(金)	8月12日(土)
<b>昼食</b>	<b>米飯 110g</b> 鶏の照り焼き 蕪のかにあんかけ フルーツ 味噌汁 <small>1744 387 蛋白質 22.3 脂質 5.4 炭水化物 66.2 水分 353.7 食塩相当 2.6</small>	<b>米飯 110g</b> ロールキャベツコンソメ煮 きのことほうれん草のソテー もやしサラダ フルーツ <small>1744 382 蛋白質 11.6 脂質 9.8 炭水化物 64.3 水分 248.8 食塩相当 2.2</small>	<b>冷やしためきそば</b> レンコン炒め モロヘイヤのおかか和え フルーツ <small>1744 391 蛋白質 14.8 脂質 7.4 炭水化物 69.6 水分 423.1 食塩相当 2.0</small>	<b>米飯 110g</b> 豚肉の生姜炒め 南瓜サラダ フルーツ 味噌汁 <small>1744 442 蛋白質 22.0 脂質 13.4 炭水化物 64.7 水分 384.3 食塩相当 2.2</small>	<b>米飯 110g</b> 赤魚の竜田揚げねぎソース キャベツサラダ フルーツ 漬物・味噌汁 <small>1744 396 蛋白質 17.5 脂質 8.9 炭水化物 64.9 水分 341.9 食塩相当 2.8</small>	<b>米飯 110g</b> 若鶏の和風おろしソース ひじきの五目煮 フルーツ 味噌汁 <small>1744 370 蛋白質 21.8 脂質 7.1 炭水化物 60.5 水分 365.2 食塩相当 2.4</small>
<b>3時</b>	<b>黒糖まんじゅう・おかし</b> <small>1744 116 蛋白質 1.6 脂質 2.7 炭水化物 16.1 水分 9.6 食塩相当 0.2</small>	<b>オレンジと紅茶の蒸しパン</b> <small>1744 109 蛋白質 2.0 脂質 1.0 炭水化物 23.8 水分 25.6 食塩相当 0.3</small>	<b>牛乳寒天ブルーベリーソースかけ</b> <small>1744 55 蛋白質 1.4 脂質 0.4 炭水化物 11.8 水分 81.6 食塩相当 0.0</small>	<b>クリームコンフェ</b> <small>1744 80 蛋白質 1.8 脂質 2.5 炭水化物 12.4 水分 18.1 食塩相当 0.1</small>	<b>富士山どらやき</b> <small>1744 117 蛋白質 2.8 脂質 1.3 炭水化物 23.2 水分 12.6 食塩相当 0.2</small>	<b>キャラメルプリン</b> <small>1744 104 蛋白質 3.9 脂質 2.4 炭水化物 18.7 水分 76.0 食塩相当 0.1</small>
<b>合計</b>	<small>1744 503 蛋白質 23.8 脂質 8.1 炭水化物 82.3 水分 363.2 食塩相当 2.8</small>	<small>1744 491 蛋白質 13.6 脂質 10.8 炭水化物 88.1 水分 274.4 食塩相当 2.4</small>	<small>1744 446 蛋白質 16.2 脂質 7.8 炭水化物 81.3 水分 484.7 食塩相当 2.0</small>	<small>1744 522 蛋白質 23.8 脂質 15.8 炭水化物 77.0 水分 402.4 食塩相当 2.2</small>	<small>1744 519 蛋白質 20.1 脂質 10.2 炭水化物 88.0 水分 354.5 食塩相当 2.9</small>	<small>1744 474 蛋白質 25.7 脂質 9.5 炭水化物 77.2 水分 442.1 食塩相当 2.4</small>
	8月14日(月)	8月15日(火)	8月16日(水)	8月17日(木)	8月18日(金)	8月19日(土)
<b>昼食</b>	<b>米飯 110g</b> 鮭のごま醤油焼 里芋と牛肉煮 フルーツ 味噌汁 <small>1744 377 蛋白質 20.4 脂質 7.3 炭水化物 61.8 水分 361.2 食塩相当 2.4</small>	<b>米飯 110g</b> 豚肉のバーベキュー風 小松菜の煮しめ シルバーサラダ 味噌汁 <small>1744 450 蛋白質 23.7 脂質 14.8 炭水化物 59.2 水分 330.0 食塩相当 2.5</small>	<b>米飯 110g</b> 白身魚のチリソース 茄子とピーマンの味噌炒め フルーツ ワンタンスープ <small>1744 483 蛋白質 16.4 脂質 16.5 炭水化物 69.7 水分 345.0 食塩相当 2.8</small>	<b>チキンカレー</b> アスパラのソテー コーンサラダ メロンフルーチェ <small>1744 543 蛋白質 17.0 脂質 16.2 炭水化物 87.3 水分 284.2 食塩相当 2.8</small>	<b>炊込みご飯</b> 豆腐ハンバーグ 南瓜の含め煮 フルーツ 赤だし <small>1744 525 蛋白質 17.8 脂質 8.4 炭水化物 63.7 水分 353.7 食塩相当 3.8</small>	<b>米飯 110g</b> たらの煮付け 冬瓜のそぼろあんかけ 酢の物 漬物・味噌汁 <small>1744 331 蛋白質 20.0 脂質 3.2 炭水化物 57.2 水分 348.4 食塩相当 3.0</small>
<b>3時</b>	<b>ロールケーキ</b> <small>1744 95 蛋白質 1.3 脂質 9.9 炭水化物 13.9 水分 0 食塩相当 0.1</small>	<b>青りんごゼリー</b> <small>1744 47 蛋白質 0.0 脂質 0.0 炭水化物 11.8 水分 78.0 食塩相当 0.0</small>	<b>シフォンケーキ</b> <small>1744 53 蛋白質 1.2 脂質 2.9 炭水化物 0.8 水分 2.6 食塩相当 0.1</small>	<b>豆乳ドーナツ</b> <small>1744 110 蛋白質 1.7 脂質 6.1 炭水化物 13.5 水分 9.1 食塩相当 0.3</small>	<b>ドームケーキ(カスタード)</b> <small>1744 97 蛋白質 2.4 脂質 3.3 炭水化物 10.0 水分 17.6 食塩相当 0.0</small>	<b>今川焼</b> <small>1744 87 蛋白質 1.8 脂質 0.4 炭水化物 19.4 水分 18.2 食塩相当 0.0</small>
<b>合計</b>	<small>1744 472 蛋白質 21.8 脂質 11.2 炭水化物 75.7 水分 361.2 食塩相当 2.5</small>	<small>1744 497 蛋白質 23.7 脂質 14.8 炭水化物 71.0 水分 408.0 食塩相当 2.5</small>	<small>1744 536 蛋白質 17.6 脂質 19.4 炭水化物 70.5 水分 347.7 食塩相当 2.3</small>	<small>1744 658 蛋白質 18.8 脂質 22.3 炭水化物 100.8 水分 272.3 食塩相当 3.1</small>	<small>1744 622 蛋白質 20.2 脂質 11.7 炭水化物 98.6 水分 371.3 食塩相当 3.8</small>	<small>1744 418 蛋白質 21.8 脂質 3.7 炭水化物 76.6 水分 365.6 食塩相当 3.0</small>
	8月21日(月)	8月22日(火)	8月23日(水)	8月24日(木)	8月25日(金)	8月26日(土)
<b>昼食</b>	<b>ソース焼きそば</b> チキンナゲット&フライドポテト フランクフルト たこ焼き チョコバナナ <small>1744 651 蛋白質 21.6 脂質 32.3 炭水化物 74.8 水分 246.8 食塩相当 3.5</small>	<b>米飯 110g</b> 鮭のムニエル マカロニサラダ フルーツ コンソメスープ <small>1744 424 蛋白質 21.1 脂質 13.4 炭水化物 58.7 水分 303.9 食塩相当 1.7</small>	<b>米飯 110g</b> 豚肉の塩ダレ炒め 焼き茄子の塩昆布和え フルーツ 漬物・味噌汁 <small>1744 430 蛋白質 17.0 脂質 14.0 炭水化物 63.3 水分 367.3 食塩相当 2.3</small>	<b>米飯 110g</b> 鯖の山椒煮 金平ごぼう オクラのさっぱり和え 清汁 <small>1744 388 蛋白質 19.5 脂質 11.9 炭水化物 55.2 水分 299.0 食塩相当 2.4</small>	<b>米飯 110g</b> 鶏肉のパジル焼き トマトとコーンのサラダ フルーツ クリームスープ <small>1744 472 蛋白質 21.8 脂質 14.6 炭水化物 66.4 水分 327.0 食塩相当 2.8</small>	<b>米飯 110g</b> 牛肉と春雨炒め ほうれん草のナムル フルーツ 中華スープ <small>1744 386 蛋白質 18.5 脂質 8.0 炭水化物 63.4 水分 344.1 食塩相当 2.3</small>
<b>3時</b>	<b>いちごクレープ</b> <small>1744 114 蛋白質 1.6 脂質 8.8 炭水化物 12.3 水分 14.3 食塩相当 0.1</small>	<b>パームクレープ</b> <small>1744 103 蛋白質 1.3 脂質 4.6 炭水化物 14.1 水分 0.0 食塩相当 0.0</small>	<b>水ようかん</b> <small>1744 73 蛋白質 1.0 脂質 0.1 炭水化物 17.3 水分 32.0 食塩相当 0.0</small>	<b>レモンケーキ</b> <small>1744 86 蛋白質 1.4 脂質 2.5 炭水化物 9.6 水分 0.0 食塩相当 0.0</small>	<b>やわらか杏仁豆腐</b> <small>1744 74 蛋白質 1.9 脂質 1.1 炭水化物 14.2 水分 66.8 食塩相当 0.0</small>	<b>カステラ</b> <small>1744 110 蛋白質 2.4 脂質 1.3 炭水化物 22.1 水分 0.0 食塩相当 0.0</small>
<b>合計</b>	<small>1744 765 蛋白質 23.1 脂質 36.9 炭水化物 96.9 水分 281.1 食塩相当 3.8</small>	<small>1744 527 蛋白質 22.4 脂質 18.0 炭水化物 72.9 水分 303.9 食塩相当 1.7</small>	<small>1744 503 蛋白質 18.0 脂質 14.1 炭水化物 90.6 水分 398.3 食塩相当 2.3</small>	<small>1744 463 蛋白質 20.9 脂質 14.4 炭水化物 84.7 水分 299.0 食塩相当 2.4</small>	<small>1744 547 蛋白質 23.6 脂質 15.7 炭水化物 80.7 水分 383.8 食塩相当 2.8</small>	<small>1744 497 蛋白質 20.9 脂質 9.3 炭水化物 85.5 水分 344.1 食塩相当 2.4</small>
	8月28日(月)	8月29日(火)	8月30日(水)	8月31日(木)		
<b>昼食</b>	<b>米飯 110g</b> スズキのねぎ味噌焼き 切干大根の煮付 キャベツのツナサラダ 清汁 <small>1744 379 蛋白質 21.2 脂質 10.3 炭水化物 74.8 水分 281.1 食塩相当 2.3</small>	<b>米飯 110g</b> チーズチキンロールカツ レモン風味サラダ フルーツ 漬物・味噌汁 <small>1744 438 蛋白質 18.9 脂質 10.8 炭水化物 69.2 水分 322.3 食塩相当 3.2</small>	<b>米飯 110g</b> 牛肉のデミソース煮 レタスサラダ ジャムヨーグルト コンソメスープ <small>1744 407 蛋白質 21.9 脂質 10.0 炭水化物 62.1 水分 408.4 食塩相当 1.7</small>	<b>他人丼</b> 冬瓜のやわらか煮 フルーツ 味噌汁 <small>1744 522 蛋白質 22.6 脂質 14.2 炭水化物 80.3 水分 392.5 食塩相当 3.2</small>		
<b>3時</b>	<b>ぶどうゼリー</b> <small>1744 56 蛋白質 0.1 脂質 0.0 炭水化物 13.9 水分 85.8 食塩相当 0.0</small>	<b>コーヒーロール</b> <small>1744 95 蛋白質 1.3 脂質 3.9 炭水化物 13.9 水分 0.0 食塩相当 0.1</small>	<b>ピーナッツパン</b> <small>1744 110 蛋白質 2.7 脂質 4.0 炭水化物 15.9 水分 0.0 食塩相当 0.2</small>	<b>抹茶豆乳蒸パン</b> <small>1744 81 蛋白質 1.8 脂質 1.0 炭水化物 11.8 水分 12.5 食塩相当 0.2</small>		
<b>合計</b>	<small>1744 435 蛋白質 21.3 脂質 10.4 炭水化物 67.1 水分 367.0 食塩相当 2.3</small>	<small>1744 534 蛋白質 20.2 脂質 14.7 炭水化物 83.1 水分 322.3 食塩相当 3.3</small>	<small>1744 517 蛋白質 24.8 脂質 14.0 炭水化物 77.9 水分 408.4 食塩相当 1.8</small>	<small>1744 584 蛋白質 24.2 脂質 15.2 炭水化物 82.2 水分 405.0 食塩相当 3.4</small>		

※仕入の都合により、献立内容が変更となる場合があります。ご了承下さい。