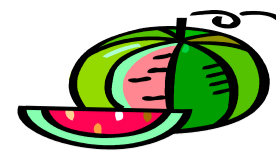


8月

月間

献立表



	朝	昼	夜	栄養価	
8/1 火	信田巻き 冷奴 ごはん みそ汁	ササミフライ チンゲン菜のお浸し ポテトサラダ ごはん みそ汁	えび団子と野菜の煮物 干草焼 もずくと大根の酢の物 ごはん すまし汁	合計	
				カロリー	1552kcal
				塩分	8.0g
8/2 水	切り干し大根煮 玉子焼き ごはん みそ汁	牛肉と大根の炒め煮 もろこし焼き いんげんの和え物 ごはん スープ	鶏肉の照り焼き 大豆の煮物 たけのこの土佐和え ごはん みそ汁	合計	
				カロリー	1514kcal
				塩分	8.8g
8/3 木	カリフラワーのカレー炒め マカロニサラダ ごはん みそ汁	魚料理 かぼちゃの煮物 キャベツの和え物 ごはん みそ汁	豚肉のオイスター炒め 春巻き オクラのごま和え ごはん すまし汁	合計	
				カロリー	1609kcal
				塩分	8.5g
8/4 金	とうがんの煮物 れんこんサラダ ごはん みそ汁	麻婆豆腐 ぎょうざ なすの和え物 ごはん スープ	かき揚げ丼 ちくわの煮物 菜の花のごま和え みそ汁	合計	
				カロリー	1539kcal
				塩分	10.3g
8/5 土	がんもの煮物 温泉卵 ごはん みそ汁	肉じゃが ホタテフライ ほうれん草のポン酢和え ごはん みそ汁	みそ味つくね ふきの煮物 春雨の和え物 ごはん スープ	合計	
				カロリー	1595kcal
				塩分	10.6g
8/6 日	ロールキャベツ煮 ウインナーソーテー パン スープ	ハヤシライス オムレツ ブロッコリーの和え物 スープ	魚料理 高野豆腐の煮物 金平ごぼう ごはん みそ汁	合計	
				カロリー	1677kcal
				塩分	10.8g
8/7 月	大根の煮物 ポテトサラダ ごはん みそ汁	ハンバーグ 厚揚げの煮物 白菜の和え物 ごはん みそ汁	かに玉 しゅうまい チンゲン菜のナムル ごはん スープ	合計	
				カロリー	1617kcal
				塩分	8.5g
8/8 火	はんぺんの煮物 豆腐ステーキ ごはん みそ汁	えびカツ 大豆の煮物 オクラの和え物 ごはん すまし汁	豚肉のみぞれ煮 干草焼 たけのこの和え物 ごはん みそ汁	合計	
				カロリー	1608kcal
				塩分	8.4g
8/9 水	なすの炒め煮 もやしのナムル ごはん みそ汁	魚料理 里芋の煮物 菜の花のからし和え ごはん みそ汁	クリームシチュー チキンナゲット スパサラダ ごはん	合計	
				カロリー	1688kcal
				塩分	7.8g
8/10 木	ミニハンバーグ かぼちゃの洋風煮 ごはん みそ汁	鶏肉のカレーソース 目玉焼き きゅうりともやしの和え物 ごはん スープ	牛肉の焼き肉たれ とうがんの煮物 いんげんの和え物 ごはん みそ汁	合計	
				カロリー	1574kcal
				塩分	7.5g
8/11 金	ひじきの煮物 つくね焼き ごはん みそ汁	豚肉の生姜煮 切干大根の煮物 にんじんの白和え ごはん みそ汁	アジフライ がんもの煮物 ほうれん草の煮びたし ごはん すまし汁	合計	
				カロリー	1607kcal
				塩分	8.3g
8/12 土	ちくわの煮物 玉子豆腐 ごはん みそ汁	魚料理 野菜天ぷら れんこんの金平 ごはん みそ汁	肉団子のチリソース チヂミ ブロッコリーの和え物 ごはん スープ	合計	
				カロリー	1455kcal
				塩分	9.6g
8/13 日	ハムステーキ じゃがいものコンソメ煮 パン スープ	牛丼 ふきと油揚げの煮物 キャベツと大根の酢の物 すまし汁	豆腐ハンバーグ 春菊の玉子とじ マカロニサラダ ごはん みそ汁	合計	
				カロリー	1517kcal
				塩分	8.0g
8/14 月	赤棒の煮物 温泉卵 ごはん みそ汁	メンチカツ コーンとポテトのサラダ カリフラワーの和え物 ごはん みそ汁	豚肉のみそ炒め 冷奴 チンゲン菜の煮びたし ごはん すまし汁	合計	
				カロリー	1640kcal
				塩分	7.9g
8/15 火	イカ団子のトマト煮 白いんげん豆 ごはん みそ汁	魚料理 里芋の煮物 ごぼうのサラダ ごはん みそ汁	ビビンバ丼 ぎょうざ 春雨の和え物 スープ	合計	
				カロリー	1519kcal
				塩分	9.2g

	朝	昼	夜	栄養価	
8/16 水	厚揚げの煮物 れんこんの金平 ポテトサラダ ごはん みそ汁	肉じゃが 玉子焼き ブロッコリーのサラダ ごはん すまし汁	鶏肉の照り焼き 卵の花 白菜の和え物 ごはん みそ汁	合計	
				カロリー	1521kcal
				塩分	9.0g
8/17 木	オムレツ ウインナーソーテー ごはん みそ汁	みそ味つくね たけのこの煮物 いんげんのごま和え ごはん スープ	牛肉のしぐれ煮 がんもの煮物 ひじきの白和え ごはん みそ汁	合計	
				カロリー	1638kcal
				塩分	8.8g
8/18 金	オクラの和え物 もろこし焼き ごはん みそ汁	トンカツ かぼちゃの洋風煮 マカロニサラダ ごはん みそ汁	魚料理 ふきの煮物 ほうれん草の和え物 ごはん すまし汁	合計	
				カロリー	1592kcal
				塩分	8.5g
8/19 土	ちくわの炒め煮 豆腐ステーキ ごはん みそ汁	かに玉 しゅうまい もやしの中華和え ごはん スープ	豚ねぎ丼 なすの煮びたし 菜の花の和え物 みそ汁	合計	
				カロリー	1604kcal
				塩分	8.6g
8/20 日	ミニハンバーグ 大根のコンソメ煮 パン スープ	野菜天井 里芋のみそだれ 五目豆 みそ汁	えび団子のクリーム煮 かぼちゃの煮物 マカロニサラダ ごはん スープ	合計	
				カロリー	1580kcal
				塩分	9.8g
8/21 月	ふきの煮物 はんぺんのソーテー ごはん みそ汁	魚料理 お好み焼き もずくと大根の酢の物 ごはん みそ汁	チキンナゲット じゃがいものケチャップ煮 オクラの和え物 ごはん すまし汁	合計	
				カロリー	1493kcal
				塩分	8.4g
8/22 火	がんもの煮物 カリフラワーの和え物 ごはん みそ汁	すき焼き煮 温泉卵 春菊のお浸し ごはん すまし汁	豆腐ハンバーグ とうがんの煮物 ごぼうサラダ ごはん みそ汁	合計	
				カロリー	1662kcal
				塩分	7.9g
8/23 水	高野豆腐の煮物 ほうれん草の和え物 ごはん みそ汁	えびカツ 切干大根の煮物 ポテトサラダ ごはん みそ汁	豚肉の塩だれ炒め なすのごま和え きのこもやしと大根の酢和え ごはん すまし汁	合計	
				カロリー	1514kcal
				塩分	8.0g
8/24 木	ポトフ スパサラダ ごはん みそ汁	そぼろ丼 冷奴 れんこんの煮物 スープ	魚料理 かぼちゃの煮物 菜の花のお浸し ごはん みそ汁	合計	
				カロリー	1634kcal
				塩分	8.6g
8/25 金	信田巻き キャベツの和え物 ごはん みそ汁	鶏肉のみそ焼き ひじきの煮物 チンゲン菜の和え物 ごはん すまし汁	肉団子と野菜の煮物 オムレツ ブロッコリーの和え物 ごはん みそ汁	合計	
				カロリー	1521kcal
				塩分	7.7g
8/26 土	はんぺんの煮物 卵の花 ごはん みそ汁	牛肉とごぼうの炒め煮 玉子豆腐 春雨の中華和え ごはん みそ汁	ササミフライ 里芋の煮物 いんげんのビーナッツ和え ごはん すまし汁	合計	
				カロリー	1512kcal
				塩分	7.8g
8/27 日	ロールキャベツ煮 マカロニサラダ パン スープ	魚料理 大根の煮物 オクラの和え物 ごはん みそ汁	中華風旨煮 ぎょうざ たけのこの和え物 ごはん スープ	合計	
				カロリー	1611kcal
				塩分	7.7g
8/28 月	じゃがいもの煮物 ちくわのごま和え ごはん みそ汁	かき揚げ丼 とうがんの煮物 ほうれん草のカニカマ和え みそ汁	肉豆腐 干草焼 カリフラワーの和え物 ごはん すまし汁	合計	
				カロリー	1596kcal
				塩分	8.7g
8/29 火	かぼちゃの煮物 金平ごぼう ごはん みそ汁	ホイコーロー 春巻き 菜の花のおかか和え ごはん すまし汁	魚料理 がんもの含め煮 きゅうりと大根の酢の物 ごはん みそ汁	合計	
				カロリー	1462kcal
				塩分	28.3g
8/30 水	イカ団子の煮物 冷奴 ごはん みそ汁	カレーライス 目玉焼き いんげんとコーンのソーテー スープ	チキン南蛮 れんこんの煮物 白菜の和え物 ごはん みそ汁	合計	
				カロリー	1717kcal
				塩分	9.1g
8/31 木	ハムステーキ ポテトサラダ ごはん みそ汁	魚料理 厚揚げの煮物 なすの和え物 ごはん みそ汁	豚肉のスタミナ炒め丼 豆腐ナゲット チンゲン菜のナムル スープ	合計	
				カロリー	1691kcal
				塩分	6.6g