

# 8月

# 月間献立表

	朝	昼	夜	栄養価	
8/1 木	じゃがいもとベーコンの洋風煮 ハーフオムレツ ごはん みそ汁	ホキのみぞれ煮 はんぺん焼き 冷奴 ごはん みそ汁	麻婆なす しゅうまい チンゲン菜のナムル ごはん すまし汁	合計	
				カロリー	1508kcal
				塩分	9.1g
8/2 金	ひじきと油揚げの煮付け ふきのツナ和え ごはん みそ汁	牛肉と大根の炒め煮 春巻き いんげんのごま和え ごはん すまし汁	白身魚の煮付け がんもの煮物 マカロニサラダ ごはん みそ汁	合計	
				カロリー	1548kcal
				塩分	8.8g
8/3 土	切干大根の煮物 れんこんのねぎ和え ごはん みそ汁	豆腐ハンバーグ かぼちゃの煮物 春菊のきのこ和え ごはん みそ汁	豚肉のオイスター炒め たけのこのうま煮 玉子豆腐 ごはん すまし汁	合計	
				カロリー	1549kcal
				塩分	8.1g
8/4 日	カリフラワーとコーンの洋風煮 人参のピーナッツ和え パン スープ	えびカツ 大豆のケチャップ煮 ポテトとハムのサラダ ごはん すまし汁	そぼろ丼 厚揚げの生姜煮 オクラの和え物 みそ汁	合計	
				カロリー	1561kcal
				塩分	8.1g
8/5 月	なすの煮物 いんげんのおかか和え ごはん みそ汁	カレーライス じゃがいものコンソメ煮 ごぼうのドレッシング和え	つくねのみそだれ ちくわの煮物 冷奴 ごはん みそ汁	合計	
				カロリー	1519kcal
				塩分	8.0g
8/6 火	玉ねぎとベーコンのソテー 玉子焼き ごはん みそ汁	サバの塩焼き煮 ふきの照り煮 ブロッコリーのごま和え ごはん みそ汁	豚肉の生姜煮 コロッケ スパサラダ ごはん すまし汁	合計	
				カロリー	1582kcal
				塩分	8.2g
8/7 水	はんぺんの煮物 チンゲン菜の和え物 ごはん みそ汁	ハンバーグ 厚揚げの煮物 れんこんとピーマンの甘辛和え ごはん みそ汁	鶏肉の山賊焼き風 大豆とツナの煮物 菜の花の辛し和え ごはん すまし汁	合計	
				カロリー	1507kcal
				塩分	8.8g
8/8 木	かぼちゃのコンソメ煮 マカロニサラダ ごはん みそ汁	かき揚げ丼 がんもの煮物 切干とねぎの中華和え みそ汁	いか団子のチリソース 温泉卵 キャベツと油揚げの和え物 ごはん すまし汁	合計	
				カロリー	1518kcal
				塩分	8.9g
8/9 金	豆腐のあんかけ オクラとコーンの和え物 ごはん みそ汁	豚肉のみぞれ煮 里芋の煮付け 春菊のお浸し ごはん すまし汁	赤魚の梅風味煮 チヂミ ポテトサラダ ごはん みそ汁	合計	
				カロリー	1570kcal
				塩分	7.2g
8/10 土	高野豆腐の含め煮 玉子焼き ごはん みそ汁	肉じゃが お好み焼き カリフラワーのカニカマ和え ごはん すまし汁	メンチカツ ごぼうの煮物 ほうれん草のポン酢和え ごはん みそ汁	合計	
				カロリー	1527kcal
				塩分	9.3g
8/11 日	大根の洋風煮 ハーフオムレツ パン スープ	ホキのねぎみそ煮 ぎょうざ 厚揚げの煮物 ごはん みそ汁	牛肉のしぐれ煮 ひじきとちくわの炒り煮 なすの青じそ和え ごはん すまし汁	合計	
				カロリー	1554kcal
				塩分	9.4g
8/12 月	れんこんの照り煮 いんげんの和風和え ごはん みそ汁	豆腐ハンバーグ かぼちゃの煮物 チンゲン菜の和え物 ごはん みそ汁	豚肉のスタミナ炒め 春巻き ふきとツナの和え物 ごはん すまし汁	合計	
				カロリー	1552kcal
				塩分	7.4g
8/13 火	肉団子のカレー煮 ブロッコリーの和え物 ごはん みそ汁	木の葉丼 はんぺんの煮物 大豆とコーンのごまドレ和え すまし汁	白身魚の煮付け がんもの煮物 大根とカニカマの酢の物 ごはん みそ汁	合計	
				カロリー	1566kcal
				塩分	9.8g
8/14 水	ごぼうの甘辛ごま煮 ポテトサラダ ごはん みそ汁	豚肉のみそ炒め チヂミ ほうれん草の和え物 ごはん すまし汁	アジフライ 玉子豆腐 オクラのなめたけ和え ごはん みそ汁	合計	
				カロリー	1522kcal
				塩分	9.0g
8/15 木	カリフラワーとツナの洋風煮 キャベツともやしのピーナッツ和え ごはん みそ汁	赤魚の照り煮 冷奴 春菊の和え物 ごはん みそ汁	クリームシチュー ミニハンバーグ スパサラダ ごはん	合計	
				カロリー	1524kcal
				塩分	8.6g

	朝	昼	夜	栄養価	
8/16 金	厚揚げの煮物 温泉卵 ごはん みそ汁	白身フライ かぼちゃの煮物 ブロッコリーの和え物 ごはん すまし汁	豚肉のバーベキューソース ひじきの煮付け マカロニとコーンのサラダ ごはん みそ汁	合計	
				カロリー	1522kcal
				塩分	8.4g
8/17 土	大根の煮物 つくね焼き ごはん みそ汁	チキン南蛮 なすの煮物 菜の花の辛し和え ごはん みそ汁	えび団子の煮物 たけのこのきのこ煮 春雨ときゅうりの和え物 ごはん すまし汁	合計	
				カロリー	1546kcal
				塩分	9.4g
8/18 日	じゃがいものコンソメ煮 ハーフオムレツ パン スープ	肉豆腐 ちくわのごま風味煮 いんげんの和え物 ごはん みそ汁	サバのチリソース チヂミ 切干大根のナムル ごはん すまし汁	合計	
				カロリー	1544kcal
				塩分	8.4g
8/19 月	ごぼうの金平 オクラの和え物 ごはん みそ汁	トンカツ 里芋のみそ煮 スパサラダ ごはん すまし汁	豚肉の甘辛煮 しゅうまい ほうれん草とコーンの和え物 ごはん みそ汁	合計	
				カロリー	1606kcal
				塩分	8.5g
8/20 火	れんこんのねぎポン酢和え 玉子焼き ごはん みそ汁	ハンバーグ 高野豆腐の煮物 カリフラワーのコンソメ和え ごはん すまし汁	ホキのおかか煮 かぼちゃの含め煮 春菊のお浸し ごはん みそ汁	合計	
				カロリー	1509kcal
				塩分	9.2g
8/21 水	豆腐のみそだれ もやしのカニカマ和え ごはん みそ汁	白身魚の煮付け がんもの煮物 もずくと大根の酢の物 ごはん みそ汁	ハヤシライス コロッケ 菜の花のピーナッツ和え	合計	
				カロリー	1570kcal
				塩分	7.5g
8/22 木	玉ねぎとベーコンのソテー 大豆のツナ和え ごはん みそ汁	豚肉の焼き肉たれ 厚揚げの煮物 チンゲン菜のおかか和え ごはん すまし汁	サバの柚子風味煮 ひじきとちくわの煮物 玉子豆腐 ごはん みそ汁	合計	
				カロリー	1554kcal
				塩分	8.3g
8/23 金	かぼちゃの含め煮 なすのごま和え ごはん みそ汁	かき揚げ丼 はんぺん煮 ブロッコリーの和え物 みそ汁	鶏肉の照り焼き ふきの煮物 ポテトサラダ ごはん すまし汁	合計	
				カロリー	1512kcal
				塩分	8.4g
8/24 土	切干大根の煮物 いんげんのなめたけ和え ごはん みそ汁	赤魚のさっぱり煮 じゃがいもの煮物 ほうれん草の和え物 ごはん みそ汁	麻婆豆腐 ぎょうざ キャベツとコーンの和え物 ごはん すまし汁	合計	
				カロリー	1505kcal
				塩分	8.7g
8/25 日	肉団子のトマト煮 マカロニサラダ パン スープ	豚肉の生姜煮 玉子焼き オクラの和え物 ごはん すまし汁	アジフライ 里芋の含め煮 春雨とハムの中華和え ごはん みそ汁	合計	
				カロリー	1513kcal
				塩分	7.6g
8/26 月	カリフラワーのおかか煮 ふきの和え物 ごはん みそ汁	ホキのごま醤油煮 大根の煮物 菜の花の青じそ和え ごはん すまし汁	豚肉と厚揚げのすき煮 温泉卵 大豆の煮物 ごはん みそ汁	合計	
				カロリー	1566kcal
				塩分	8.1g
8/27 火	ミニハンバーグ スパサラダ ごはん みそ汁	チキンカツ ごぼうのみそ煮 いんげんの和え物 ごはん みそ汁	えび団子の甘酢あん がんもの煮物 なすのポン酢和え ごはん すまし汁	合計	
				カロリー	1576kcal
				塩分	8.9g
8/28 水	ひじきと油揚げの炒り煮 玉子豆腐 ごはん みそ汁	牛丼 かぼちゃの煮物 チンゲン菜の煮びたし みそ汁	白身魚の煮付け たこ焼き オクラの梅風味和え ごはん すまし汁	合計	
				カロリー	1498kcal
				塩分	8.3g
8/29 木	ハーフオムレツ 人参とコーンの和え物 ごはん みそ汁	鶏肉のトマト煮 高野豆腐の含め煮 マカロニサラダ ごはん すまし汁	肉じゃが チヂミ ほうれん草の辛し和え ごはん みそ汁	合計	
				カロリー	1589kcal
				塩分	8.6g
8/30 金	れんこんの煮物 つくね焼き ごはん みそ汁	サバの生姜煮 冷奴 いんげんのごま和え ごはん みそ汁	豚肉ときこの炒め煮 玉子焼き 春雨サラダ ごはん すまし汁	合計	
				カロリー	1550kcal
				塩分	8.2g
8/31 土	大根のうま煮 はんぺん焼き ごはん みそ汁	豚肉のスタミナ炒め 春巻き ブロッコリーとコーンの和え物 ごはん すまし汁	豆腐ハンバーグ 里芋の煮物 菜の花のお浸し ごはん みそ汁	合計	
				カロリー	1526kcal
				塩分	7.5g