

8月 月間献立表

	朝	昼	夜	栄養価	
8/1 金	切り干し大根の煮物 ふきのツナ和え ごはん みそ汁	カレーライス オムレツ フルーツ	豆腐ハンバーグ なすの生姜煮 ほうれん草のからし和え ごはん みそ汁	合計	
				カロリー	1116kcal
				塩分	8.4g
8/2 土	高野豆腐の煮物 温泉卵 ごはん みそ汁	鶏肉のさっぱり煮 はんぺんといんげんの炊き合わせ 冷奴 ごはん すまし汁	みそトンカツ 大根のごま照り煮 ポテトサラダ ごはん みそ汁	合計	
				カロリー	1167kcal
				塩分	7.8g
8/3 日	えび団子のトマト煮 カリフラワーのコーン和え パン スープ	牛肉のしぐれ煮 お好み焼き れんこんとがんもの煮物 ごはん みそ汁	タラのおかか煮 かぼちゃの煮物 春菊のきのこ和え ごはん すまし汁	合計	
				カロリー	1467kcal
				塩分	8.9g
8/4 月	ちくわの煮物 人参のごまツナ和え ごはん みそ汁	つくねのみそだれ 里芋の含め煮 菜の花の柚子風味和え ごはん すまし汁	豚肉のオイスターソース ごぼうの和え物 大根ときゅうりの酢の物 ごはん みそ汁	合計	
				カロリー	1092kcal
				塩分	8.8g
8/5 火	なすの煮物 スパサラダ ごはん みそ汁	サバの照り煮 大豆の煮物 ふきと生姜はんぺんのおかか和え ごはん みそ汁	カレーライス ブロッコリーのピーナッツ和え フルーツ	合計	
				カロリー	1101kcal
				塩分	8.6g
8/6 水	がんもの煮物 ほうれん草の青じそ和え ごはん みそ汁	おでん オクラときのこのドレッシング和え ごはん みそ汁	メンチカツ 切干大根の煮物 冷奴 ごはん すまし汁	合計	
				カロリー	1106kcal
				塩分	8.0g
8/7 木	かぼちゃとハムのコンソメ煮 マカロニサラダ ごはん みそ汁	豚肉の生姜煮 高野豆腐の煮物 春菊のお浸し ごはん すまし汁	赤魚のみそ煮 ぎょうざ カリフラワーの和え物 ごはん みそ汁	合計	
				カロリー	1062kcal
				塩分	9.0g
8/8 金	玉子焼き れんこんとはんぺんのからし和え ごはん みそ汁	鶏肉の山賊焼風 たけのこががんもの炊き合わせ チンゲン菜のカニカマ和え ごはん みそ汁	いか団子のみぞれ煮 チヂミ 春雨とコーンのサラダ ごはん すまし汁	合計	
				カロリー	1071kcal
				塩分	9.4g
8/9 土	厚揚げの煮物 昆布豆 ごはん みそ汁	ハンバーグ じゃがいもとツナの煮物 温泉卵 ごはん すまし汁	アジの煮付け えびカツ もやしとねぎ和え ごはん みそ汁	合計	
				カロリー	1073kcal
				塩分	9.3g
8/10 日	ハーフオムレツ ブロッコリーの和え物 パン スープ	肉豆腐 大根のカニカマ煮 ほうれん草の和え物 ごはん みそ汁	かき揚げ丼 なすのさっぱり煮 ポテトサラダ すまし汁	合計	
				カロリー	1473kcal
				塩分	8.0g
8/11 月	ミニハンバーグ 切干大根のねぎナムル ごはん みそ汁	タラのねぎソース かぼちゃの煮物 いんげんとちくわのごま和え ごはん すまし汁	豚肉のバーベキューソース 高野豆腐の含め煮 フルーツ ごはん みそ汁	合計	
				カロリー	1342kcal
				塩分	8.8g
8/12 火	生姜はんぺんの煮物 玉子豆腐 ごはん みそ汁	白身フライの玉子とじ お好み焼き 大根ともずくの酢の物 ごはん みそ汁	鶏肉の照り焼き がんもの煮物 カリフラワーの和え物 ごはん すまし汁	合計	
				カロリー	1177kcal
				塩分	9.8g
8/13 水	大豆の煮物 マカロニサラダ ごはん みそ汁	赤魚の梅風味煮 ふきといか団子の炊き合わせ 冷奴 ごはん すまし汁	肉じゃが しゅうまい チンゲン菜の和え物 ごはん みそ汁	合計	
				カロリー	1115kcal
				塩分	9.2g
8/14 木	なすのトマト煮 オクラとコーンの和え物 ごはん みそ汁	カレーライス ほうれん草の和え物 フルーツ	豆腐ハンバーグ 里芋の煮物 もやしとキャベツのからし和え ごはん みそ汁	合計	
				カロリー	1108kcal
				塩分	8.8g
8/15 金	厚揚げの煮物 スパサラダ ごはん みそ汁	豚肉のごまみそ煮 玉子焼き ブロッコリーの和え物 ごはん みそ汁	アジの煮付け 大根のカニカマ煮 春菊のお浸し ごはん すまし汁	合計	
				カロリー	1026kcal
				塩分	8.9g

	朝	昼	夜	栄養価	
8/16 土	ひじきと油揚げの煮物 たけのこの和え物 ごはん みそ汁	鶏肉の生姜煮 切干大根の煮物 ポテトサラダ ごはん すまし汁	牛丼 かぼちゃの煮物 ごぼうとツナの和風和え みそ汁	合計	
				カロリー	1154kcal
				塩分	8.5g
8/17 日	ミニハンバーグ もやしのハム和え パン スープ	麻婆豆腐 ぎょうざ 春雨の和え物 ごはん すまし汁	サバのみぞれ煮 じゃがいもの煮物 昆布豆 ごはん みそ汁	合計	
				カロリー	1499kcal
				塩分	9.1g
8/18 月	がんもの煮物 ブロッコリーのごま和え ごはん みそ汁	チキンカツ ふきと油揚げの煮物 スパサラダ ごはん みそ汁	えび団子の煮物 なすの煮びたし ほうれん草のおかか和え ごはん すまし汁	合計	
				カロリー	1070kcal
				塩分	9.0g
8/19 火	生姜はんぺんの煮物 大根ときゅうりの酢の物 ごはん みそ汁	タラのさっぱり煮 たこ焼き 高野豆腐のうま煮 ごはん みそ汁	つくねのごまみそたれ コロッケ 菜の花のピーナッツ和え ごはん すまし汁	合計	
				カロリー	1101kcal
				塩分	7.6g
8/20 水	れんこんの煮物 玉子焼き ごはん みそ汁	カレーライス かぼちゃのコンソメ煮 カリフラワーのコーン和え	赤魚の煮付け 煮奴 春菊の和え物 ごはん みそ汁	合計	
				カロリー	1082kcal
				塩分	8.5g
8/21 木	じゃがいもの煮物 大豆のツナ和え ごはん みそ汁	おでん チンゲン菜のおかか和え ごはん みそ汁	鶏肉のトマト煮 ひじきと油揚げの煮物 玉子豆腐 ごはん すまし汁	合計	
				カロリー	1106kcal
				塩分	8.9g
8/22 金	肉団子の煮物 オクラの和え物 ごはん みそ汁	かき揚げ丼 切干大根の煮物 たけのこの和え物 みそ汁	クリームシチュー オムレツ フルーツ ごはん	合計	
				カロリー	1047kcal
				塩分	8.8g
8/23 土	豆腐のみそだれ ほうれん草の和え物 ごはん みそ汁	サバの醤油煮 里芋の煮物 いんげんとちくわのごま和え ごはん みそ汁	豚肉の中華風煮 ぎょうざ 人参ともやしのナムル ごはん すまし汁	合計	
				カロリー	1134kcal
				塩分	8.7g
8/24 日	なすとベーコンの洋風煮 ポテトサラダ パン スープ	和風ハンバーグ 厚揚げの煮物 ごぼうの和え物 ごはん すまし汁	木の葉丼 えびカツ ブロッコリーの和え物 みそ汁	合計	
				カロリー	1495kcal
				塩分	8.3g
8/25 月	はんぺんの煮物 春雨の和え物 ごはん みそ汁	アジの煮付け がんもの煮物 玉子豆腐 ごはん みそ汁	豚肉とねぎみそ煮 チヂミ 春菊の和え物 ごはん すまし汁	合計	
				カロリー	1409kcal
				塩分	8.8g
8/26 火	大豆のトマト煮 ふきのツナ和え ごはん みそ汁	カレーライス 菜の花のからし和え フルーツ	タラの生姜煮 高野豆腐の煮物 大根とカニカマの酢の物 ごはん みそ汁	合計	
				カロリー	1517kcal
				塩分	8.7g
8/27 水	カリフラワーのねぎ煮 スパサラダ ごはん みそ汁	みそトンカツ 厚揚げのうま煮 たけのこのごま和え ごはん みそ汁	いか団子の煮物 お好み焼き なすのポン酢和え ごはん すまし汁	合計	
				カロリー	1521kcal
				塩分	8.4g
8/28 木	ハーフオムレツ 人参ともやしのフレンチ和え ごはん みそ汁	赤魚の照り煮 しゅうまい ブロッコリーのピーナッツ和え ごはん みそ汁	豚肉ときのこのみぞれ煮 ごぼうの和え物 ポテトサラダ ごはん すまし汁	合計	
				カロリー	1486kcal
				塩分	8.1g
8/29 金	里芋の煮物 チンゲン菜の和え物 ごはん みそ汁	鶏肉のみそ焼き 大根の煮物 マカロニサラダ ごはん すまし汁	えびカツの玉子とじ れんこんとはんぺんのうま煮 冷奴 ごはん みそ汁	合計	
				カロリー	1511kcal
				塩分	9.1g
8/30 土	ひじきと油揚げの煮物 温泉卵 ごはん みそ汁	ハヤシライス ほうれん草の中華和え フルーツ	サバの柚子風味煮 かぼちゃの煮物 切干大根のねぎナムル ごはん みそ汁	合計	
				カロリー	1515kcal
				塩分	8.8g
8/31 日	大豆の洋風煮 ミニハンバーグ パン スープ	豆腐ハンバーグ じゃがいもの煮物 春菊と油揚げの和え物 ごはん みそ汁	チキンカツ 玉子焼き ちくわとオクラの和え物 ごはん すまし汁	合計	
				カロリー	1456kcal
				塩分	8.2g