

8月 月間献立表

	朝	昼	夜	栄養価	
8/1 土	高野豆腐の煮物 玉子焼き ごはん みそ汁	バサの塩焼き煮 切干大根の煮付け ブロッコリーのごま和え ごはん すまし汁	豚肉のスタミナ炒め煮 なすの煮びたし 冷奴 ごはん みそ汁	合計	
				カロリー	1457kcal
				塩分	6.9g
8/2 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	牛肉と大根の生姜煮 お好み焼き れんこんと厚揚げの煮物 ごはん みそ汁	かき揚げ丼 さつまいもの煮物 春菊のきのこ和え すまし汁	合計	
				カロリー	1498kcal
				塩分	8.5g
8/3 月	ちくわの煮物 もやしのごまツナ和え 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	チキンカツ ごぼうの煮物 大根ときゅうりの酢の物 ごはん みそ汁	合計	
				カロリー	1456kcal
				塩分	8.5g
8/4 火	なすの煮物 スパサラダ ごはん みそ汁	えびのフリッタータルタルソース ひじきの煮物 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 ミニハンバーグ ブロッコリーのピーナッツ和え	合計	
				カロリー	1483kcal
				塩分	9.2g
8/5 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	1496kcal
				塩分	8.0g
8/6 木	さつまいものコンソメ煮 ナポリタン ごはん みそ汁	豚肉のごぼう煮 高野豆腐の煮物 菜の花のお浸し ごはん すまし汁	アジのみそ煮 水ぎょうざ カリフラワーのねぎ和え ごはん みそ汁	合計	
				カロリー	1484kcal
				塩分	8.7g
8/7 金	玉子焼き れんこんの煮物 ごはん みそ汁	ハンバーグ たけのこの土佐煮 チンゲン菜の和え物 ごはん みそ汁	えびカツ 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	1461kcal
				塩分	9.4g
8/8 土	厚揚げの煮物 大豆の甘煮 ごはん みそ汁	鶏肉の山賊焼風 大根の煮物 ブロッコリーの和え物 ごはん すまし汁	いか団子のチリソース コロッケ もやしと油揚げのねぎ和え ごはん みそ汁	合計	
				カロリー	1472kcal
				塩分	9.8g
8/9 日	じゃがいもとツナの煮物 ハーフオムレツ パン スープ	みそ肉豆腐 なすのさっぱり煮 ほうれん草のカニカマ和え ごはん すまし汁	バサの煮付け がんもの煮物 ポテトサラダ ごはん みそ汁	合計	
				カロリー	1521kcal
				塩分	9.6g
8/10 月	ミニハンバーグ 切干大根のナムル ごはん みそ汁	アジのねぎソース かぼちゃの煮物 ちくわといんげんの煮物 ごはん みそ汁	中華風他人丼 高野豆腐の含め煮 焼きそば すまし汁	合計	
				カロリー	1545kcal
				塩分	8.9g
8/11 火	菜の花の和え物 玉子豆腐 ごはん みそ汁	かき揚げ丼 厚揚げの煮物 大根ともずくの酢の物 みそ汁	鶏肉のみぞれ煮 生姜はんぺんの煮物 しゅうまい ごはん すまし汁	合計	
				カロリー	1531kcal
				塩分	8.4g
8/12 水	大豆の煮物 マカロニサラダ ごはん みそ汁	タラの梅風味煮 ふきとか団子の炊き合わせ 冷奴 ごはん すまし汁	肉じゃが チヂミ チンゲン菜の和え物 ごはん みそ汁	合計	
				カロリー	1485kcal
				塩分	8.9g
8/13 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 温泉卵 ほうれん草の和え物	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	1542kcal
				塩分	9.8g
8/14 金	厚揚げの煮物 ナポリタン 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	バサの煮付け 大根の柚子風味煮 春菊のお浸し ごはん すまし汁	合計	
				カロリー	1452kcal
				塩分	8.7g
8/15 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 スパサラダ ごはん すまし汁	トンカツの玉子とじ かぼちゃの煮物 ごぼうの和風和え ごはん みそ汁	合計	
				カロリー	1581kcal
				塩分	8.6g

	朝	昼	夜	栄養価	
8/16 日	玉子焼き もやしのハム和え パン スープ	えびのフリッタートマトソース 水ぎょうざ 春雨の和え物 ごはん すまし汁	タラのさっぱり煮 じゃがいもの煮物 大豆の甘煮 ごはん みそ汁	合計	
				カロリー	1457kcal
				塩分	9.5g
8/17 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 塩焼きそば ごはん みそ汁	いか団子の煮物 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	1477kcal
				塩分	9.1g
8/18 火	はんぺんの生姜醤油煮 大根ときゅうりの酢の物 ごはん みそ汁	バサのさっぱり煮 しゅうまい 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	1546kcal
				塩分	8.3g
8/19 水	れんこんの煮物 ミニハンバーグ 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	アジの煮付け たこ焼き 春菊の和え物 ごはん みそ汁	合計	
				カロリー	1514kcal
				塩分	8.6g
8/20 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	1474kcal
				塩分	9.4g
8/21 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 すまし汁	クリームシチュー 玉子焼き ナポリタン ごはん	合計	
				カロリー	1504kcal
				塩分	8.5g
8/22 土	豆腐のみそだれ ほうれん草の和え物 ごはん みそ汁	タラの醤油煮 お好み焼き 里芋の煮物 ごはん みそ汁	豚肉とキャベツの中華風煮 水ぎょうざ ちくわの煮物 ごはん すまし汁	合計	
				カロリー	1464kcal
				塩分	9.1g
8/23 日	なすの洋風煮 ポテトサラダ パン スープ	和風ハンバーグ 厚揚げの柚子風味煮 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
8/24 月	はんぺんの煮物 春雨の和え物 ごはん みそ汁	えびのフリッターマトソース がんもの煮物 玉子豆腐 ごはん みそ汁	豚肉のねぎみそ煮 チヂミ 春菊の和え物 ごはん すまし汁	合計	
				カロリー	1462kcal
				塩分	8.8g
8/25 火	ふきと油揚げの煮物 大豆のドレッシング和え ごはん みそ汁	ハヤシライス ミニハンバーグ 菜の花のからし和え	バサの生姜煮 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	1475kcal
				塩分	8.2g
8/26 水	厚揚げのみそ煮 スパサラダ ごはん みそ汁	コロッケ カリフラワーのねぎ煮 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 なすのボン酢和え ごはん すまし汁	合計	
				カロリー	1456kcal
				塩分	8.3g
8/27 木	ハーフオムレツ もやしとキャベツのツナ和え ごはん みそ汁	タラの照り煮 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	1476kcal
				塩分	8.1g
8/28 金	里芋の煮物 焼きそば ごはん みそ汁	鶏肉のみそ焼き 大根の煮物 チンゲン菜の和え物 ごはん すまし汁	白身フライの玉子とじ れんこんとはんぺんのうま煮 大豆の甘煮 ごはん みそ汁	合計	
				カロリー	1549kcal
				塩分	7.5g
8/29 土	ひじきと油揚げの煮物 温泉卵 ごはん みそ汁	豚肉のバーベキューソース かぼちゃの煮物 ほうれん草の中華和え ごはん すまし汁	アジの柚子風味煮 冷奴 切干大根のねぎナムル ごはん みそ汁	合計	
				カロリー	1463kcal
				塩分	9.4g
8/30 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 オクラときのこのドレッシング和え ごはん すまし汁	合計	
				カロリー	1534kcal
				塩分	8.5g
8/31 月	がんものうま煮 たけのこの土佐和え ごはん みそ汁	バサのさっぱり煮 かぼちゃの煮物 ふきのツナ和え ごはん みそ汁	中華風他人丼 塩焼きそば チンゲン菜の和え物 すまし汁	合計	
				カロリー	1499kcal
				塩分	9.0g