

献立表 8月



※材料の都合によりメニューが一部変更になる場合がございます。

日				8/1(木)	8/2(金)	土		
				鶏もも肉のマーヨーチー	白身魚のごま焼き、キャベツのプレゼ			
				肉じゃが	ジャーマンポテト			
				きゅうりのごま和え	わかめときゅうりの酢の物			
				パプリカのピクルス	ほうれん草のごま和え			
				459kcal/塩分3.6g	476kcal/塩分3.5g			
日	8/5(月)	8/6(火)	8/7(水)	8/8(木)	8/9(金)	土		
	鶏むねのアクアパッツァ	タンダリーポーク	赤魚のレモン蒸し	鶏もも肉の磯辺パン粉のせ	さばのフライポテトタルタルソース			
	和風チヂミ	カニカマとキャベツの湯葉揚げ	しらすとじゃがいものコロッケ	イカねぎぬた	こんにゃく麺の山形のだしソース			
	さつま芋の甘露煮	黒ごまカボチャサラダ	オクラのごま和え	さつまいものオリーブオイル焼き	ひじき煮			
	舞茸のピクルス	こんにゃくのしらす炒め	赤玉ねぎのピクルス	大根豆苗ツナサラダ	パプリカのピクルス			
	563kcal/塩分3.2g	493kcal/塩分2g	348kcal/塩分4g	653kcal/塩分3.2g	540kcal/塩分3.5g			
日				8/13(火)	8/14(水)	8/15(木)	8/16(金)	土
	(振替休日)						和風オムレツ	
							こんにゃく麺の山形のだしソース	
							野沢菜なめこ	
							赤玉ねぎのピクルス	
							576kcal/塩分3.2g	
日	8/19(月)	8/20(火)	8/21(水)	8/22(木)	8/23(金)	土		
	鶏もも肉の玉子チーズかけ	白身魚の梅とみそ煮	豚しゃぶ	赤魚の香草パン粉焼き	鶏ももチャーシュー			
	ライスコロッケ	しらたきペペロンチーノ	おでん風唐揚げ	鶏むねの竜田揚げ	シュリンプサラダ			
	春雨サラダ	自家製ポテトサラダ	にら玉	しらたきのお稲荷さん	しめじの天ぷら			
	人参金平	パプリカの天ぷら	大根の梅しらす和え	ブロッコリーペペロンチーノ桜エビのせ	白菜の浅漬け			
	531kcal/塩分2.6g	323kcal/塩分3.1g	467kcal/塩分2.8g	477kcal/塩分2.6g	473kcal/塩分2.8g			
日	8/26(月)	8/27(火)	8/28(水)	8/29(木)	8/30(金)	土		
	おでん味噌カツ	白身魚の甘酢照り焼き	鶏もも肉の竜田揚げ	豚ヒレのピカタ	豚ひき肉のチーズインハンバーグ			
	麻婆ナス	ラタトゥイユ	豚バラ大根	揚げ出し豆腐とチャーシュー	イカと大根の煮物			
	マカロニサラダ	ほうれん草のごま和え	ブロッコリーの山形のだし和え	ひじきとツナマヨ	かぼちゃのいところ煮			
	ちくわのおろし煮	長芋の天ぷら	赤玉ねぎのピクルス	五目豆	セロリの浅漬け			
	438kcal/塩分3.8g	372kcal/塩分3.8g	612kcal/塩分3.6g	382kcal/塩分3.2g	499kcal/塩分1.5g			



|