

# 2019年 8月 月間献立表 まごころNo.91

		1日(木)		2日(金)		3日(土)										
朝食	(惣)ごぼうのうま煮 ふりかけ 味噌汁	冷奴	ホキのみりん焼き (惣)豆ひじき 漬物 味噌汁	イカ大半平 (惣)南瓜サラダ ごま塩 味噌汁												
	102kcal 3.8g 1.6g	7.8g 5.1g 2.2g	136kcal 12.7g 2.2g	195kcal 9.6g 2.6g												
	脂質	塩分	脂質	塩分												
昼食	鮭の塩焼き 車麩とじゃが芋の煮物 インゲンの胡麻和え 味噌汁	鶏のスタミナ焼き 親子サラダ こふき芋 味噌汁	あじのムニエルバター 切干大根と里芋の煮物 玉子豆腐 吸い物													
	303kcal 22.5g 2.8g	373kcal 22.1g 2.5g	238kcal 8.2g 2.3g													
	脂質	塩分	脂質					塩分								
夕食	肉もやし炒め つみれのあんかけ煮 長芋サラダ 味噌汁	かに玉 棒餃子 春雨の和え物 中華スープ	人参ご飯 冷しゃぶ ぜんまいの煮物 漬物 味噌汁													
	282kcal 12.8g 3g	417kcal 18.6g 3.4g	232kcal 13.3g 3.5g													
	脂質	塩分	脂質								塩分					
		4日(日)	5日(月)								6日(火)	7日(水)	8日(木)	9日(金)	10日(土)	
朝食	野菜とウインナーのコンソメ煮 ロールパン 牛乳	オムレツ (惣)たけのこの煮物 のり佃煮 味噌汁	(惣)ちくわと昆布の煮物 胡瓜の胡麻和え のり佃煮 味噌汁				たらの塩焼き (惣)なます ふりかけ 味噌汁				野菜はんぺん (惣)金時豆 ふりかけ 味噌汁	ツナと野菜の炒め物 (惣)ポテトサラダ たいみそ 味噌汁	肉団子の甘酢煮 (惣)ふきの煮物 漬物 味噌汁			
	268kcal 12.3g 1.4g	175kcal 11.6g 2.1g	69kcal 2.1g 2.3g				117kcal 2.8g 1.8g				176kcal 4.7g 2g	168kcal 9g 2.2g	138kcal 3.5g 2.8g			
	脂質	塩分	脂質				塩分				脂質	塩分	脂質			
昼食	三色丼 冬瓜の煮物 トマトスライス 味噌汁	ささみガーリックソース 高野豆腐の含め煮 明太胡瓜 吸い物	さわらの南蛮漬け 南瓜の塩煮 オクラのお浸し 味噌汁	鶏のオイスター焼き もやしの塩ナムル 短冊芋 味噌汁	冷やし中華 えび焼売 大学ポテト風	まんだいのチーズパン粉焼き がんもの含め煮 コールスローサラダ コンソメスープ	豚テキ 切干大根の煮物 ピーマンの塩昆布炒め 味噌汁									
	308kcal 16g 3.5g	242kcal 8.2g 2.5g	300kcal 11.5g 2.1g	361kcal 21.6g 2.2g	522kcal 15.2g 4.4g	345kcal 20.5g 3.4g	316kcal 18.2g 3g									
	脂質	塩分	脂質	塩分	脂質	塩分	脂質									
夕食	さばと大豆の味噌煮 竹輪と野菜の炒め物 ブロッコリーオオロラ 吸い物	焼肉炒め じゃが芋塩煮 わかめの煮びたし 味噌汁	コーンご飯 和風ロールキャベツ 大根と干しエビの和え物 しそ昆布	白菜と椎茸のうま煮 ニラ玉とじ こんにゃくの酢味噌 吸い物	茄子ベーコン炒め イカバーグ&スナップマヨ なめ茸おろし 味噌汁	すき焼き風肉じゃが 玉子焼き 小松菜のお浸し 味噌汁	麻婆豆腐 春巻 グリーンサラダ 漬物 中華スープ									
	359kcal 23.7g 2.5g	265kcal 10.6g 2.7g	267kcal 16.4g 3.8g	281kcal 13.9g 3.8g	314kcal 19.9g 2.8g	335kcal 12.3g 3.1g	426kcal 24g 3.8g									
	脂質	塩分	脂質	塩分	脂質	塩分	脂質									
		11日(日)	12日(月)	13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金)									
朝食	ハムサラダパン フレンチポテト 牛乳	ウインナー炒め (惣)南瓜サラダ ふりかけ 味噌汁	あじの塩焼き (惣)ひじき煮 ねり梅 味噌汁	コーンはんぺん (惣)たけのこの煮物 ふりかけ 味噌汁	(惣)里芋のそぼろ煮 春雨の和え物 ごま塩 味噌汁	高菜と玉子の炒め (惣)金平ごぼう 味付なめ茸 味噌汁	野菜豆腐ハンバーグ (惣)切干大根の煮物 ふりかけ 味噌汁									
	324kcal 19.2g 0.9g	179kcal 12g 1.9g	130kcal 4.7g 2.6g	144kcal 4.9g 2.7g	196kcal 10.8g 2.7g	184kcal 10.1g 2.8g	128kcal 7.7g 1.7g									
	脂質	塩分	脂質	塩分	脂質	塩分	脂質									
昼食	稲荷寿司 ミニぶっかけ細うどん かき揚げ	マスのムニエル そうめんチャンプル 白菜のお浸し 味噌汁	鶏肉の柚子胡椒焼き 大根のべっこう煮 もずくの和え物 味噌汁	ハンバーグ 彩り金平 さつま芋の塩煮 味噌汁	さわらの幽庵焼き 精進炊き合わせ とろろ 吸い物	鶏のカレ風味ムニエル 筍の炊き合わせ 大根しらすサラダ 味噌汁	シーフードフライ あらめの煮物 インゲン生姜醤油 味噌汁									
	459kcal 12.6g 6.8g	360kcal 16.7g 4.1g	369kcal 23.2g 3.2g	368kcal 18.3g 3.7g	247kcal 8.4g 2.4g	336kcal 19.6g 3.7g	376kcal 20.7g 3.2g									
	脂質	塩分	脂質	塩分	脂質	塩分	脂質									
夕食	鶏と大根のつや煮 玉子豆腐 胡瓜と干しエビの和え物 味噌汁	ナスと豚肉黒酢炒め チンゲン菜とあけの煮びたし 大根のもろ味噌和え 吸い物	スペイン風オムレツ ブロッコリーのツナ炒め 人参グラッセ オニオンスープ	カレーの煮付け ふきの炊き合わせ スパサラダ 味噌汁	八宝菜 焼売 こんにゃくのピリ辛炒め 吸い物	タラの蒸し焼き 南瓜の塩煮 スナップエンドウのマヨ 味噌汁	豚肉のバーベキュー風 じゃが芋の塩煮 オクラの胡麻和え 吸い物									
	285kcal 15.4g 2.6g	326kcal 22.3g 3.9g	335kcal 18.9g 3.1g	345kcal 16.9g 3.2g	316kcal 14.9g 5.5g	319kcal 13.4g 2.6g	305kcal 14g 3.4g									
	脂質	塩分	脂質	塩分	脂質	塩分	脂質									
		18日(日)	19日(月)	20日(火)	21日(水)	22日(木)	23日(金)									
朝食	ソーセージステーキ 黒糖ロール 牛乳	(惣)れんこんと昆布の煮物 胡瓜の酢の物 ねり梅 味噌汁	オムレツ (惣)ポテトサラダ のり佃煮 味噌汁	ぶりの照り焼き (惣)金時豆 のり佃煮 味噌汁	ウインナー炒め (惣)ふきの煮物 ふりかけ 味噌汁	生姜はんぺん (惣)なます たいみそ 味噌汁	ツナといんげんの炒め物 (惣)たけのこの煮物 漬物 味噌汁									
	212kcal 8.6g 0.6g	98kcal 1.7g 2.2g	206kcal 10.9g 2.7g	223kcal 11.4g 1.8g	109kcal 7g 1.8g	119kcal 3.9g 2.5g	119kcal 6.3g 2.3g									
	脂質	塩分	脂質	塩分	脂質	塩分	脂質									
昼食	バサのバター焼き 二色金平 コーンと春雨のマヨ和え 味噌汁	ハヤシライス 彩りサラダ 漬物	鶏唐揚げ 切干大根の煮物 じゃが芋ベーコン炒め 味噌汁	ちらし寿司 冬瓜のそぼろあんかけ 吸い物	鶏の照り焼き 小松菜の白和え もやしのピリ辛和え 味噌汁	天井 春雨の酢の物 漬物 味噌汁	豚肉の生姜焼き 冷奴 人参の塩ナムル 味噌汁									
	378kcal 22.6g 2.8g	415kcal 25.3g 4g	427kcal 25.5g 3.3g	261kcal 13.1g 2.3g	441kcal 25.5g 2.7g	251kcal 10.5g 2.7g	321kcal 20.7g 1.9g									
	脂質	塩分	脂質	塩分	脂質	塩分	脂質									
夕食	つくね焼き鶏風 あさりと絹さやの玉子とじ 大根葉の炒り煮 味噌汁	さわらのネギ塩焼き 半平と里芋の煮物 ぜんまいのナムル 吸い物	魚と野菜の豆腐寄せ 青菜炒め 長いもの梅和え 味噌汁	麻婆茄子 焼き焼売 ワカメと大根の酢の物 中華スープ	しいらのムニエル じゃが芋のつぶし煮 マカロニサラダ 味噌汁	ささみのバジル焼き ポークビーンズ 胡瓜としらすの和え物 吸い物	肉団子と白菜の煮物 じゃが芋の炒め物 ブロッコリーのカーンあんかけ 味噌汁									
	335kcal 18.7g 2.8g	260kcal 11.8g 3.2g	312kcal 18.3g 3.3g	259kcal 10.4g 3.1g	375kcal 14.7g 2.9g	331kcal 14.2g 3.8g	241kcal 8.2g 3.2g									
	脂質	塩分	脂質	塩分	脂質	塩分	脂質									
		25日(日)	26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)	30日(金)									
朝食	野菜とベーコンの炒め物 ロールパン 牛乳	玉ねぎはんぺん (惣)ひじきの煮物 ふりかけ 味噌汁	(惣)大豆五目煮 ブロッコリーの和え物 味の花 味噌汁	もやし炒め (惣)ごぼうのうま煮 ふりかけ 味噌汁	目玉焼き (惣)南瓜サラダ ごま塩 味噌汁	冬瓜とベーコンのポトフ (惣)金時豆 明太子	さばの塩焼き (惣)切干大根の煮物 のり佃煮 味噌汁									
	264kcal 12.5g 0.6g	159kcal 6.5g 2.4g	119kcal 2.7g 2.3g	91kcal 4g 2g	232kcal 15.4g 2.4g	89kcal 1.8g 1.8g	211kcal 14.7g 2g									
	脂質	塩分	脂質	塩分	脂質	塩分	脂質									
昼食	牛丼 コールスローサラダ 漬物 具だくさん汁	ささみのムニエル梅マヨ 南瓜の含め煮 インゲン生姜醤油 味噌汁	カレーライス ベーコンエッグサラダ 漬物	和風ハンバーグ さつま芋のレモン煮 やみつぎキャベツ 味噌汁	まんだいの照り焼き ぜんまいの炒め煮物 マッシュポテト 味噌汁	コーンご飯 豚肉の冷しゃぶおろし 里芋の煮物 漬物 味噌汁	メンチカツ 小松菜の煮びたし 胡瓜と人参の和え物 味噌汁									
	271kcal 13.5g 2.9g	335kcal 17.3g 3.7g	482kcal 29.9g 3.9g	323kcal 14.3g 2.6g	306kcal 14.3g 3.6g	274kcal 11.8g 3.8g	309kcal 14.2g 2.9g									
	脂質	塩分	脂質	塩分	脂質	塩分	脂質									
夕食	あじの塩焼き ささがきごぼうの炒め煮 胡瓜とハムの胡麻和え 味噌汁	青椒肉絲(チンジャオロース) 三角揚げの煮物 漬物 吸い物	赤魚の煮付け 大根のツナ煮 胡瓜とささみのマヨ和え 味噌汁	炒り鶏 玉子焼き オクラと干しエビの和え物 味噌汁	厚揚げの肉みそかけ 茄子のおひたし 玉ねぎの酢の物 吸い物	冷やし中華 揚げ肉団子の甘辛煮 インゲンのごま和え	豚肉ときらげの中華炒め カニ風味焼売 春雨サラダ 漬物									
	202kcal 7.2g 2.7g	271kcal 15.3g 3.2g	290kcal 16.7g 2.8g	359kcal 20.8g 2.1g	349kcal 16.6g 3.3g	469kcal 14g 4.9g	288kcal 16g 4.5g									
	脂質	塩分	脂質	塩分	脂質	塩分	脂質									

◎お米の栄養価は含まれていません。

※ 材料は都合により変更になる場合がありますのでご了承ください。