



予定献立表



基本食1400

	8月1日(月)	8月2日(火)	8月3日(水)	8月4日(木)	8月5日(金)	8月6日(土)	8月7日(日)
朝食	御飯120g 味噌汁 焼き茄子 梅びしお 牛乳	御飯120g 味噌汁 茄子の揚げ浸し ゆずみそ 牛乳	御飯120g 味噌汁 スクラブルエッグ いりこみそ 牛乳	御飯120g 味噌汁 干切りの煮物 たいみそ 牛乳	御飯120g 味噌汁 納豆 のり佃煮 牛乳	御飯120g 味噌汁 冷奴 ゆずみそ 牛乳	御飯120g 味噌汁 目玉焼き 梅びしお 牛乳
昼食	御飯120g 魚のタンドリー風 和風ゴボウサラダ 吉野汁 漬物	御飯120g 魚の野菜あんかけ ブロッコリーのごま和え もずくスープ 果物	御飯120g 鶏肉のさっぱり煮 さつま芋のハーサグ コンソメスープ 果物	御飯120g 魚の蒲焼き 白和え 卵スープ 漬物	麦ご飯130g 和風ハンバーグ ミックスサラダ 具だくさん汁 果物	御飯120g 鶏肉のごまみそ焼き 南瓜サラダ 野菜スープ 漬物	御飯120g 鯖の焼き浸し 里芋のそぼろ煮 豚汁 果物
間食	★オレンジケーキ	★小豆プリン	★ごまケーキ	★コーヒー蒸しパン	★駄菓子・飲み物	★コーヒー羊羹	★ベリーケーキ
夕食	御飯120g 肉豆腐 もやしのだんご マカロニサラダ	御飯120g 牛肉の炒め物 ツナサラダ キャベツとパプリカのソテー	御飯120g 鮭のバターポン酢焼き 南瓜と枝豆のくず煮 ほうれん草の胡麻和え	御飯120g 酢豚 香味サラダ 青菜の煮びたし	御飯120g 白身魚のカレー風味焼き 伴三絲 豚肉と大根のポン酢炒め	御飯120g 魚の煮付け 青梗菜とアリの炒め物 煮豆	御飯120g チキンカツ ひじきの五目煮 だしとろろ
成分	エネルギー(kcal) 1469 たんぱく質 58.1 脂質 46.2	1441 59.5 41.6	1444 57.1 41.5	1415 60.1 34.4	1423 59.2 41.4	1412 56.4 36.9	1496 61.1 41.2



食材の入荷状況によりメニューを変更する場合がございますのでご了承ください。

R4. 8. 1