



予定献立表



基本食1400

	8月8日(月)	8月9日(火)	8月10日(水)	8月11日(木)	8月12日(金)	8月13日(土)	8月14日(日)
朝食	御飯120g 味噌汁 ピーナッツ豆腐 たいみそ 牛乳	御飯120g 味噌汁 オクラのごま酢和え のり佃煮 牛乳	御飯120g 味噌汁 座禅豆 ゆずみそ 牛乳	御飯120g 味噌汁 卵焼き 梅びしお 牛乳	御飯120g 味噌汁 納豆 のり佃煮 牛乳	御飯120g 味噌汁 冷奴 いりこみそ 牛乳	御飯120g 味噌汁 竹輪のカレーしょうゆ炒め たいみそ 牛乳
昼食	御飯120g 豚肉の梅風味焼き ほうれん草の辛子マヨ和え 中華スープ 漬物	御飯120g 白身魚のピカタ 茄子の味噌炒め 青梗菜のスープ 果物	ちらし寿司 鮭の南蛮漬け 寒天寄せ 清汁 果物	御飯120g 牛肉の七味焼き ほうれん草のごま味噌和え のっぺい汁 漬物	御飯120g 魚の味噌ソースかけ コールスローサラダ ニラ玉スープ 果物	御飯120g 麻婆豆腐 ブロッコリーと海老の炒め物 カレースープ 果物	御飯120g 鮭のチャンチャン焼き ソーメンサラダ ワカメスープ 漬物
間食	★ふるふる豆花	★人参ゼリー	★誕生日ケーキ	★紅茶ケーキ	★プリン	★ねりくり	★ミルク葛餅
夕食	御飯120g さわらの味噌焼き スパゲティーサラダ ごぼうのピリカラ炒め	御飯120g 鶏肉のボン酢炒め さつま芋のサラダ ほうれん草ソテー	御飯120g 豚の生姜焼き 南瓜のオイル焼き 春雨の酢の物	御飯120g 魚のケチャップ炒め じゃが芋とピーマンの炒め物 キャベツのごま酢和え	御飯120g 鶏肉のチキン焼き らっきょうサラダ 里芋の田楽	御飯120g 鯖の塩焼き 金平ゴボウ ポテトサラダ	御飯120g 煮しめ 酢味噌かけ 卵と絹さやの炒め物
成分	エネルギー(kcal) 1436 たんぱく質 58.8 脂質 43.2	1423 57.4 38.2	1505 63.6 38.3	1404 56.3 44.4	1427 61.0 43.7	1516 60.5 45.9	1434 62.2 43.1



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。

R4.8.8

