

8月メニュー表



	昼食	夕食
8月1日	焼肉 ほうれん草と人参の黒オリーブ入りサラダ ポークビーンズ ゴーヤとツナのサラダ エネルギー 213kcal 塩分 1.9g	豚ちり鍋風 ニンニクの芽とこんにゃくの味噌炒め ポトフ風 マカロニサラダ エネルギー 170kcal 塩分 1.8g
8月2日	豚肉とチンゲン菜のピリ辛炒め 大根の利休和え 鶏団子と牛蒡の中華あんかけ さつまいもサラダ エネルギー 176kcal 塩分 2.0g	炭火焼チキン(醤油ソース) キャベツのコールスローサラダ 里芋のそぼろあんかけ あさりと野菜の炒め煮 枝豆の白和え エネルギー 186kcal 塩分 1.7g
8月3日	ロールキャベツ クリームソース 青菜のナムル えのきのおろし和え ナスとイタリアン野菜の塩炒め 三色炒め煮 エネルギー 119kcal 塩分 2.0g	牛肉のトマト煮 温野菜サラダ けんちん煮 はんぺんの玉子とじ エネルギー 173kcal 塩分 1.7g
8月4日	豚ひき肉と筍と厚揚げの煮物 ニラとあさりの玉子とじ キャベツとウインナーのカレー炒め 野菜の三杯酢 エネルギー 173kcal 塩分 1.5g	白身魚の磯辺焼き きのこソテー キャベツの蒸し鶏サラダ マーボー茄子 さつま芋と切昆布の煮物 エネルギー 137kcal 塩分 1.4g
8月5日	牛肉と野菜のオイスター炒め ほうれん草のナムル 麩チャンプルー 里芋とこんにゃくの味噌煮 エネルギー 166kcal 塩分 1.8g	豚キムチ鍋風 キャベツとハムの中華炒め 鶏大豆の和風トマト煮 わかめと水くわいの酢の物 エネルギー 179kcal 塩分 1.9g
8月6日	豚肉の塩麴焼き 蒸し鶏と大根の甘酢サラダ 南瓜のほっこり煮 小松菜のおひたし エネルギー 148kcal 塩分 2.0g	ハッシュドビーフ ブロッコリーとカニカマのたまごサラダ おでん風煮物 きのこのバター炒め エネルギー 163kcal 塩分 1.9g
8月7日	豚肉とナスの味噌炒め キャベツとツナのレモン和え ソーセージとブロッコリーの玉子炒め 切干大根煮 エネルギー 193kcal 塩分 1.8g	鶏肉とたけのこのバター醤油焼き ビーンズサラダ 茄子と厚揚げの照り炒め 中華風もやし炒め エネルギー 204kcal 塩分 1.9g

	昼食	夕食
8月8日	白身魚のハンバーグ(豆乳仕立て) 塩枝豆 ズッキーニとインゲンのソテー じゃが芋と椎茸の煮物 きんぴらごぼう エネルギー 160kcal 塩分 1.8g	豚肉の中華風ピリ辛炒め 豆腐の柚子あんかけ 鶏と大根の味噌煮 白菜の炒め漬け エネルギー 152kcal 塩分 1.7g
8月9日	豚肉と青菜のたまご炒め 枝豆とカニカマの煮物 白菜麻婆 茄子のサレノ風 エネルギー 183kcal 塩分 1.9g	鶏肉と白菜の中華煮 海老ポテトサラダ 豆腐の和風煮 ほうれん草のおひたし エネルギー 152kcal 塩分 2.0g
8月10日	豚肉とピーマンのペッパー炒め じゃが芋の梅おかか 彩り炒り豆腐 ほうれん草のベーコン和え エネルギー 146kcal 塩分 1.7g	鶏肉とインゲンの味噌ダレ焼き 牛蒡の胡麻和え ビーフンの塩炒め 青菜のおろし和え エネルギー 175kcal 塩分 1.9g
8月11日	チキンと南瓜のシチュー チンゲン菜と干しエビの塩炒め 大根のうま煮 ごぼうとれんこんの甘酢和え エネルギー 128kcal 塩分 1.4g	ロールキャベツの炊き合せ じゃこピーマン 根菜の五目煮 ほうれん草とハムのクリーム煮 エネルギー 124kcal 塩分 1.6g
8月12日	ナガメヌケの味噌煮 茹でインゲン ナスのトマトソース あさりとじゃが芋のピリ辛醤油仕立て 土佐酢和え(オクラ・人参・竹輪) エネルギー 141kcal 塩分 1.8g	鶏肉とじゃが芋の甘辛煮 エノキ茸の煮浸し 野菜のバジル炒め 白滝と蒲鉾の煮物 エネルギー 145kcal 塩分 1.7g
8月13日	白菜と豚肉のうま煮 浅炊ふき オクラソーセージ大豆ソテー じゃが芋と牛蒡の塩きんぴら エネルギー 150kcal 塩分 1.6g	鶏肉ときこのトマト煮 山芋のガーリック風味 豆腐のチャンプルー ブロッコリーのベーコンソテー エネルギー 169kcal 塩分 1.7g
8月14日	鶏肉と茄子の和風炒め イタリアン野菜とマカロニのサラダ ソーセージのポトフ風 しっとり卵の花 エネルギー 170kcal 塩分 2.0g	野菜と豚肉のカレー炒め 南瓜のそぼろ煮 筍と玉子の中華風炒め 小松菜のおかか和え エネルギー 166kcal 塩分 1.9g

	昼食	夕食	昼食	夕食		昼食	夕食
8月15日 土	豚肉の梅おろし	ズッキーニとチキンのトマト煮	8月2日 土	豚肉とチンゲン菜の塩ダレ炒め	8月2日 土	ブルコギ	鶏肉の甘酢あんかけ
	インゲンのピーナッツ和え	小松菜の錦和え	2月2日	ベーコンとたまごサラダ	2月2日	里芋としめじの煮物	二色和え
	鶏豆腐	あざりと玉葱のにんにく醤油	2月2日	鶏挽き肉と大豆の含め煮	9月9日	ナスとイタリアン野菜の塩炒め	和風カレー煮
	キャベツと挽肉の玉子炒め	ピーマンとナスの炒め物	日	切干ゆず風味	日	ふきの二杯酢	枝豆のおかか和え
	エネルギー 149kcal 塩分 2.0g	エネルギー 161kcal 塩分 2.0g	土	エネルギー 172kcal 塩分 1.9g	土	エネルギー 154kcal 塩分 1.7g	エネルギー 154kcal 塩分 1.9g
8月16日 日	洋風ロールキャベツ(トマトソース)	豚肉と野菜のおろしポン酢	8月2日 日	チキン南蛮	8月2日 日	豚肉のトマト煮	若鶏の利休焼き
	バターコーン		月	小松菜の磯辺和え	月	キャベツのおかか和え	キャベツのおかか和え
	若竹煮	カニ風味サラダ	2月2日	竹の子と人参のおかか煮	2月3日	厚揚げのそぼろ煮	マカロニマリネサラダ
	味噌田楽	洋風けんちん煮	3月3日	中華うま煮炒め	0月3日	系コンと鶏肉の煮物	白菜とミンチの中華炒め
	きのこのおひたし	ほうれん草のツナ和え	日	三色酢味噌和え	日	大根の甘酢漬け	青菜のナムル
	エネルギー 88kcal 塩分 1.8g	エネルギー 164kcal 塩分 1.8g	日	エネルギー 178kcal 塩分 2.0g	日	エネルギー 156kcal 塩分 1.8g	エネルギー 195kcal 塩分 1.9g
8月17日 月	ハンバーグオニオンソース	豚肉の味噌煮込み	8月2日 月	チキンステーキ(トマトソース)	8月2日 月	水炊き風鶏鍋	豚肉とエリンギのバター醤油
	シェルマカロニ		月	昆布のごま風味	月		
	大根とカニカマの煮物	油揚げの玉子炒め	2月2日	チンゲン菜のソテー	2月3日	カニ風味サラダ	麩と榎のさっと煮
	ビーフン炒め	ミネストローネ風	4月4日	はんぺんと野菜の田舎煮	1月1日	大根と椎茸の煮物	マーボー豆腐
	蓮根の胡麻和え	白滝と椎茸のピリ辛煮	日	ナスの味噌炒め	日	竹輪と野菜の胡麻よごし	小松菜と玉葱のツナ和え
	エネルギー 196kcal 塩分 2.0g	エネルギー 247kcal 塩分 2.0g	月	エネルギー 146kcal 塩分 1.5g	月	エネルギー 156kcal 塩分 1.9g	エネルギー 157kcal 塩分 1.9g
8月18日 火	親子煮	ホッケの照焼き	8月2日 火	牛肉とほうれん草の炒め物	8月2日 火		
	しろ菜のお浸し	春菊のおかか和え	月		月		
	肉野菜煮込み	一夜漬(キャベツ・人参)	2月2日	お魚厚揚げ	2月5日	チンゲン菜のごま和え	イカ入りつみれの炊き合せ
	スパゲティサラダ	里芋ときのこのバターコンソメ炒め	5月5日	茄子のそぼろ煮	日	梅ごぼう	
	エネルギー 181kcal 塩分 1.4g	エネルギー 119kcal 塩分 1.3g	火	エネルギー 204kcal 塩分 1.6g	火	エネルギー 124kcal 塩分 1.6g	
8月19日 水	鶏の柚子胡椒焼き	ホイコーロー	8月2日 水	豚肉のマヨネーズ風炒め	8月2日 水	牛肉と野菜のオイスター炒め	
	春菊とじゃが芋の旨塩和え		月		月		
	竹の子のピリ辛炒め	油揚げとこんにゃくの白和え	2月2日	じゃがバター	2月6日	キャベツのコールスローサラダ	鶏ひき肉のチャプチェ
	高野豆腐のがめ煮	野菜のごま味噌煮	6月6日	あざりとほうれん草の玉子とじ	日	鶏ひき肉のチャプチェ	切干大根と小松菜の煮物
	オクラのおかか和え	ほうれん草のバターソテー	日	コンニャクの中華和え	日	エネルギー 193kcal 塩分 1.9g	
	エネルギー 150kcal 塩分 1.8g	エネルギー 157kcal 塩分 1.7g	水	エネルギー 178kcal 塩分 2.0g	水	エネルギー 193kcal 塩分 1.9g	
8月20日 木	豚肉のジンギスカン風	牛しぐれ煮	8月2日 木	鶏肉とじゃが芋の甘辛煮	8月2日 木	豆腐の挽肉包み	
			月		月		
	青菜炒め	小松菜の菜種和え	2月2日	ミックスビーンズ	2月7日	コーンとツナのサラダ	茄子とオクラのトマトソース煮
	炒り鶏	ラタトゥイユ	7月7日	カレー風味ソテー	日	さつま揚げの味噌炒め	
	茄子の胡麻みぞれ和え	タラモサラダ	日	青菜ときのこのオリーブ蒸し	日	エネルギー 195kcal 塩分 1.7g	
	エネルギー 181kcal 塩分 1.9g	エネルギー 190kcal 塩分 1.7g	木	エネルギー 201kcal 塩分 2.0g	木	エネルギー 195kcal 塩分 1.7g	
8月21日 金	牛肉のネギ塩炒め	鶏肉の山賊焼き	8月2日 金	豚肉とキャベツのにんにく味噌炒め	8月2日 金	洋風ロールキャベツ(コンソメ)	
		コーンとインゲンの塩バター	月		月	コーンと人参のグラッセ	
	白菜の錦和え	ほうれん草のナムル	2月2日	ほうれん草の磯辺和え	2月8日	小松菜の辛子和え	中華風鶏さんびら
	大根と豚肉の煮物	野菜の味噌炒め	8月8日	大豆・ナス・ピーマンの温サラダ	日	南瓜サラダ	
	チンゲン菜の煮浸し	パンプキンサラダ	日	甘辛大根とこんにゃくの炒め煮	日		
	エネルギー 155kcal 塩分 2.0g	エネルギー 182kcal 塩分 1.8g	金	エネルギー 180kcal 塩分 1.7g	金	エネルギー 140kcal 塩分 1.8g	

