

8月献立表

火	献立名 (昼食)	おやつ	肉や力になる	体の調子を整える	エネルギーになる	エネルギー(kcal)		たんぱく質(g)
						脂質(g)	食塩相当量(g)	
16	ごはん 揚げ出し豆腐 ごぼうの甘辛煮 ほうれん草の味噌汁	パリパリピザ	豆腐 鶏肉 油揚げ	ほうれん草 人参 枝豆 ごぼう こんにゃく	こめ 小麦	346	10.6	
17	五目御飯 すまし汁 ちくわごま揚げ ほうれん草しらす和え	ハムチーズ サンド	ちくわ しらす 豚肉 かまぼこ 油揚げ	人参 ごぼう 大根 ほうれん草 えのき	米 餃子の皮	464	14.9	
18	ごはん さばの竜田揚げ 小松菜のおひたし 豆腐味噌汁	リンゴジャムパン	鯖 豆腐	小松菜 人参 もやし もやし コーン わかめ	米 パン	358	13.3	
19	中華丼 卵スープ	蒸しケーキ	豚肉 豆腐	玉葱 人参 しいたけ ブロッコリー コーン	米	330	9.3	
21	パン さつまいもクリームスープ かぼちゃコロッケ 水菜のサラダ	ポテト	ツナ 生クリーム 豆乳 卵	玉葱 人参 とうもろこし 水菜	パン かぼちゃ さつまいも	551	20.3	
22	ハヤシライス アスパラソテー オレンジ	フレンチトースト	豚肉 ベーコン 豆乳 卵	人参 玉葱 アスパラ とうもろこし しめじ パナナ	米 パン	443	10.7	
23	ごはん 豆腐ハンバーグ なすの煮びたし えのきの味噌汁	ビスケット 豆乳	豆腐 豚ひき肉 卵	ひじき 茄子 玉ねぎ おくら にんじん 大根 えのき	米 パン	411	15.6	
24	ごはん すき焼き風 卵焼き きこの味噌汁	スコーン	豚肉 卵 豆腐	白菜 しめじ 人参 玉葱 わかめ 椎茸 たけのこ とうもろこし	じゃが芋 米	431	12.4	
25	ピビンパ丼 ブロッコリースープ さつまいもサラダ	ゆでとうもろこし	豚肉 卵	玉葱 もやし 小松菜 わかめ ブロッコリー とうもろこし きゅうり	米 さつまいも ごま	14.1	1.3	
26	夏祭り					522	20.4	
28	ごはん 餃子 春雨サラダ 中華スープ	ドーナツ 豆乳	豚肉 卵 春雨 ハム	白菜 玉葱 にんじん きゅうり	米 小麦	17.1	1.7	
29	ミートソースパスタ 大豆とツナのサラダ ヨーグルト	ピザパン	豚肉 ヨーグルト チーズ	玉葱 人参 ピーマン パナナ	パスタ パン	426	18.4	
30	ツナパン 鮭タルタル焼き マカロニサラダ コーンスープ	蒸しケーキ	鮭 ハム 豆乳 ツナ 卵	玉葱 人参 とうもろこし きゅうり	こめ マカロニ	11.7	1.2	
31	ごはん ポークソテー 大根サラダ きこの味噌汁	チーズパン	豚肉 味噌 チーズ ツナ	大根 きゅうり えのき しめじ ねぎ	米 小麦 砂糖	427	21.7	
						18.4	1.7	
						419	18.2	
						17.4	1.6	