

# 2024年8月献立表(前半)

曜日	月	火	水	木	金	土
日付				1日	2日	3日
				メニュー	メニュー	メニュー
昼				ご飯 150g 252 0.0 とり天 310 0.6 じゃが芋とツナの煮物 43 0.2 ひじきときゅうりの酢の物 9 0.3 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 614 1.1	ご飯 150g 252 0.0 鯖塩焼き 144 0.9 揚げだし豆腐 60 0.4 わかめの生姜煮 6 0.5 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 462 1.8	ご飯 150g 252 0.0 ヒレかつ 225 1.7 切干大根の五目煮 35 0.2 きゅうりの中華風 9 0.2 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 521 2.1
夕				ご飯 150g 252 0.0 かに玉 183 0.8 ひじきの五目煮 30 0.4 マカロニのナポリタン 19 0.4 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 484 1.6	ご飯 150g 252 0.0 肉じゃが 128 0.6 厚焼き玉子 62 0.2 キャベツのゴマ酢和え 36 0.2 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 478 1.0	

日付	5日	6日	7日	8日	9日	10日
	メニュー	メニュー	メニュー	メニュー	メニュー	メニュー
昼	ご飯 150g 252 0.0 ハンバーグ 225 1.1 マッシュポテト 61 0.2 人参グラッセ 10 0.1 ひじきの煮物 33 0.3 ☆ ☆ ☆ 合計 581 1.7	ご飯 150g 252 0.0 鮭のタルタルソース焼き 172 0.7 里芋の煮物 48 0.5 ほうれん草のゴマみそ和え 19 0.2 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 491 1.4	ご飯 150g 252 0.0 酢鶏 180 0.8 ブロッコリーのマヨグラタン 43 0.2 もやしと油揚げの炒め物 25 0.6 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 500 1.6	ご飯 150g 252 0.0 鯖のみそ煮 178 1.2 南瓜ときゅうりのサラダ 83 0.2 キャベツのコーン和え 7 0.4 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 520 1.8	ご飯 150g 252 0.0 鶏肉のトマト煮 169 0.5 ほうれん草のキッシュ 58 0.3 もやしのゴマ酢和え 16 0.3 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 495 1.1	ご飯 150g 252 0.0 赤魚の葱みそ焼き 148 0.9 厚揚げと野菜の煮物 44 0.3 キャベツのカレーソテー 12 0.1 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 456 1.3
夕	ご飯 150g 252 0.0 白身魚の南蛮漬け 140 0.9 大根の煮物 29 0.5 じゃが芋のベーコン煮 55 0.4 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 476 1.8	ご飯 150g 252 0.0 シュウマイ 188 0.7 もやしと卵の酢の物 28 0.7 いんげんのきんぴら 15 0.2 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 483 1.6	ご飯 150g 252 0.0 鱈のオイスター風味 129 0.9 豚肉とピーマンの炒め物 56 0.3 大根の甘酢和え 8 0.1 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 445 1.3	ご飯 150g 252 0.0 豚肉のすき焼き煮 113 0.6 厚焼き玉子 62 0.2 ほうれん草のなると和え 11 0.2 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 438 1.0	ご飯 150g 252 0.0 八宝菜 123 1.3 松風焼き 46 0.3 ブロッコリーのサラダ 15 0.4 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 436 2.0	

日付	12日	13日	14日	15日	16日	17日
	メニュー	メニュー	メニュー	メニュー	メニュー	メニュー
昼	ご飯 150g 252 0.0 鰯フライ 213 0.9 豆腐と豚肉のチャンプル 74 0.2 さつま芋のレモン煮 61 0.1 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 600 1.2	ご飯 150g 252 0.0 ミートローフ 176 0.9 スパゲッティサラダ 61 0.2 ひじきの煮物 33 0.3 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 522 1.4	ご飯 150g 252 0.0 オムレツ 190 1.1 切干大根の五目煮 35 0.2 大豆煮物 70 0.2 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 547 1.5	ご飯 150g 252 0.0 牛肉とごぼうの旨煮 104 0.5 マカロニのナポリタン 38 0.8 キャベツと油揚げのさつと煮 31 0.4 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 425 1.7	ご飯 150g 252 0.0 白身魚の南蛮漬け 140 0.9 茄子と豚肉のみそ炒め 77 0.6 じゃが芋のベーコン煮 55 0.4 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 524 1.9	ご飯 150g 252 0.0 豚肉と玉ねぎの炒め物 131 0.4 高野豆腐の煮物 37 0.4 わかめの生姜煮 6 0.5 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 426 1.2
夕	ご飯 150g 252 0.0 鶏肉のカレー煮 224 1.0 マカロニ入りコールスロー 37 0.4 小松菜と竹輪の炒め煮 18 0.4 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 531 1.8	ご飯 150g 252 0.0 鮭のみそ田楽 154 1.1 春雨と挽肉の炒め物 40 0.2 南瓜の煮物 26 0.3 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 472 1.6	ご飯 150g 252 0.0 はんぺんのチーズフライ 188 1.2 茄子といんげんの炒め煮 32 0.2 青のりポテト 27 0.1 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 499 1.5	ご飯 150g 252 0.0 白身魚のきのこマヨネーズ 172 0.4 カボナータ 33 3.5 にんじんのしりしり 33 0.2 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 490 4.1	ご飯 150g 252 0.0 天ぷらの盛り合わせ 391 0.1 車麩の煮物 34 0.3 天つゆ 10 0.4 酢の物 8 0.3 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 695 1.1	

