

# 平成28年 8月 ～月間献立表～

月	火	水	木	金	土
<b>1</b> ご飯 汁物 鶏肉の治部煮 春雨サラダ 昆布和え ゼリー 香の物	<b>2</b> ご飯 汁物 赤魚の煮付 ベーコン炒め 胡瓜の生姜和え ゼリー 香の物	<b>3</b> ご飯 汁物 生姜焼き ひじき煮 コールスローサラダ ゼリー 香の物	<b>4</b> ご飯 汁物 鮭の塩麹焼き 筑前煮 和え物 ゼリー 香の物	<b>5</b> ご飯 汁物 麻婆茄子 車麩の煮物 ツナサラダ ゼリー 香の物	<b>6</b> 焼きそば 汁物 マカロニサラダ ピーナッツ和え ゼリー 煮豆
485kc た25 脂8 炭76 塩2	442kc た17 脂8 炭65 塩3.2	573kc た17 脂17 炭78 塩2.7	402kc た2 脂6 炭61 塩2.3	455kc た17 脂7 炭71 塩3.3	599kc た18 脂10 炭74 塩3.5
いちごプリン	牛乳寒天	豆乳プリン	しそゼリー	桜小餅	カステラ
79kc た3 脂4 炭7 塩0.1	66kc た3 脂2 炭7 塩0.1	93kc た2 脂3 炭13 塩0.1	59kc た0.5 脂0.2 炭5 塩0.1	60kc た1 脂0.1 炭13 塩0	95kc た3 脂1 炭21 塩0.1
<b>8</b> ご飯 汁物 鯖の西京焼き 炒り豆腐 和え物 ゼリー 香の物	<b>9</b> 中華丼 汁物 たらもサラダ しらす和え ゼリー 香の物	<b>10</b> ご飯 汁物 魚の野菜あん 卵の花 南瓜サラダ ゼリー 香の物	<b>11</b> ご飯 汁物 ミートローフ 豆腐サラダ ごま和え ゼリー 香の物	<b>12</b> ご飯 汁物 野菜炒め 中華サラダ 柚子和え ゼリー 香の物	<b>13</b> ご飯 汁物 ささ身フライ ふきの煮物 友禅和え ゼリー 香の物
551kc た20 脂12 炭80 塩2	458kc た12 脂6 炭78 塩2.8	541kc た21 脂18 炭71 塩2.9	545kc た23 脂13 炭76 塩3	470kc た13 脂12 炭72 塩3.1	432kc た26 脂4 炭71 塩2
カルピスゼリー	羊羹	フレンチトースト	フルーツパバロア	コーヒーゼリー	杏仁豆腐
76kc た3 脂1 炭5 塩0.1	86kc た3 脂0.2 炭17 塩0	149kc た5 脂5 炭19 塩0.5	100kc た2 脂3 炭14 塩0	51kc た0.9 脂1 炭8 塩0	79kc た3 脂2 炭13 塩0.1
<b>15</b> ご飯 汁物 酢豚 ビーフンソテー もやしの中華風 ゼリー 香の物	<b>16</b> ご飯 汁物 鮭のチャンチャン焼き 里芋の煮物 ごま酢和え ゼリー 香の物	<b>17</b> ご飯 汁物 冷しゃぶ 田舎煮 和え物 ゼリー 香の物	<b>18</b> かき揚げ丼 汁物 オランダこんにゃく 大根サラダ ゼリー 香の物	<b>19</b> カレーライス 汁物 ポテトサラダ ゼリー 煮豆	<b>20</b> ご飯 汁物 鯖の味噌煮 五目煮豆 春雨サラダ ゼリー 香の物
486kc た17 脂10 炭75 塩4.3	450kc た20 脂4 炭71 塩3.6	452kc た16 脂5 炭74 塩3.3	548kc た16 脂30 炭70 塩5	571kc た11 脂17 炭85 塩4	466kc た17 脂9 炭70 塩3
カスタードプリン	ミルク葛餅	ミルク小豆かん	紅茶ゼリー	蒸しパン	チョコプリン
175kc た4 脂5 炭26 塩0.2	67kc た3 脂2 炭7 塩0.1	107kc た3 脂1 炭22 塩0.1	55kc た1 脂2 炭6 塩0	119kc た2 脂2 炭22 塩0.2	100kc た3 脂5 炭9 塩0.1
<b>22</b> とろろそば 肉じゃが 和え物 ゼリー 煮豆	<b>23</b> ご飯 汁物 鶏肉のねぎ味噌焼き 南瓜サラダ 酢の物 ゼリー 香の物	<b>24</b> ご飯 汁物 鮭のマヨネーズ焼き 筍の煮物 ゆかり和え ゼリー 香の物	<b>25</b> ご飯 汁物 唐揚げ おからサラダ お浸し ゼリー 香の物	<b>26</b> ご飯 汁物 さんまの塩焼き 揚げ出し豆腐 わさび和え ゼリー 香の物	<b>27</b> ご飯 汁物 スタミナ焼き 南瓜の煮物 わかめサラダ ゼリー 香の物
567kc た18 脂6 炭94 塩3	497kc た15 脂12 炭75 塩3.5	434kc た12 脂8 炭65 塩2	640kc た18 脂20 炭78 塩3	521kc た20 脂12 炭72 塩3	521kc た18 脂18 炭65 塩2
ごま団子	茶饅頭	羊羹	たい焼き	いちごプリン	あんみつ
75kc た3 脂0 炭19 塩0	80kc た2 脂1 炭12 塩0.1	86kc た3 脂0.2 炭17 塩0	89kc た2 脂0 炭19 塩0.1	79kc た3 脂4 炭7 塩0.1	76kc た1 脂0.1 炭17 塩0
<b>29</b> ご飯 汁物 メンチカツ パスタサラダ 菜の花の辛し和え ゼリー 香の物	<b>30</b> ご飯 汁物 カニ玉 焼売 ナムル ゼリー 香の物	<b>31</b> カレーライス 汁物 大根サラダ ゼリー 煮豆	<b>お盆と精進料理</b> 「精進（しょうじん）」とは、仏の教えによって仏道修行に努めること。野菜、山菜、穀類などを中心とした祖食を食することも修行のひとつと考えられています。  食物繊維やビタミン・ミネラルなどの含まれる食物を摂取するようにしましょう！		
523kc た13 脂18 炭80 塩2	569kc た15 脂14 炭79 塩3	532kc た13 脂16 炭80 塩3			
紅茶ゼリー	コーヒーゼリー	ヨーグルトゼリー			
55kc た1 脂2 炭6 塩0	51kc た0.9 脂1 炭8 塩0	68kc た3 脂2 炭9 塩0.1			

※ 食材の仕入れ状況によって、献立を変更することがありますのでご承知ください。