



# 平成29年 8月 ～月間献立表～

月	火	水	木	金	土
7/ ご飯 汁物 31 カツ煮 ブロッコリーの蟹あんかけ 和風サラダ ゼリー 香の物	1 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	2 ご飯 汁物 鮭の利休焼き 里芋の田楽 もずく酢 ゼリー 香の物	3 ご飯 汁物 豚の中華風炒め 金平ごぼう 土佐和え ゼリー 香の物	4 ご飯 汁物 赤魚の塩麹焼き 筑前煮 和え物 ゼリー 香の物	5 ご飯 汁物 麻婆茄子 車麩の煮物 ツナサラダ ゼリー 香の物
536kc た14 脂4 炭75 塩3	485kc た25 脂8 炭76 塩2	427kc た21 脂10 炭72 塩3	530kc た18 脂18 炭78 塩2	402kc た2 脂6 炭61 塩2	455kc た17 脂7 炭71 塩3
チョコレートケーキ	イチゴプリン	牛乳寒天	豆乳プリン	ずんだ団子	お汁粉
110kc た4 脂7 炭9 塩0.3	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	75kc た3 脂0 炭19 塩0	92kc た4 脂0 炭43 塩0.1
7 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	8 ご飯 汁物 さわらの西京焼き 炒り豆腐 和え物 ゼリー 香の物	9 中華丼 汁物 たらもサラダ しらす和え ゼリー 香の物	10 ご飯 汁物 魚の野菜あん 卵の花 南瓜サラダ ゼリー 香の物	11 ご飯 汁物 ミートローフ 豆腐サラダ 胡麻和え ゼリー 香の物	12 ご飯 汁物 野菜炒め 中華サラダ 柚子和え ゼリー 香の物
599kc た18 脂10 炭74 塩23	551kc た20 脂12 炭80 塩2	458kc た12 脂6 炭78 塩2	541kc た21 脂18 炭71 塩2	545kc た23 脂13 炭76 塩3	470kc た13 脂12 炭72 塩3
カステラ	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
95kc た3 脂1 炭21 塩0.1	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0.1	51kc た0.9 脂1 炭8 塩0
14 ご飯 汁物 ささ身フライ ふきの含め煮 友禅和え ゼリー 香の物	15 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	16 冷そうめん いなり寿司 里芋の煮物 ごま酢和え ゼリー	17 ご飯 汁物 冷しゃぶ 田舎煮 和え物 ゼリー 香の物	18 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	19 カレーライス 汁物 ポテトサラダ ゼリー
432kc た26 脂4 炭71 塩2	486kc た17 脂10 炭75 塩4	519kc た18 脂13 炭73 塩2	452kc た16 脂5 炭74 塩3	548kc た16 脂30 炭70 塩5	571kc た11 脂17 炭85 塩4
杏仁豆腐	カスタードプリン	バームクーヘン	ミルク小豆かん	紅茶ゼリー	蒸しパン
79kc た3 脂2 炭13 塩0.1	175kc た4 脂5 炭26 塩0.2	107kc た3 脂1 炭22 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
21 ご飯 汁物 さばの味噌煮 五目煮豆 春雨サラダ ゼリー 香の物	22 とろろそば 肉じゃが 和え物 ゼリー 煮豆	23 ご飯 汁物 鶏肉のねぎみそ焼き 南瓜サラダ 酢の物 ゼリー 香の物	24 ご飯 汁物 唐揚げ おからサラダ お浸し ゼリー 香の物	25 冷やし中華 白和え ゆかり和え ゼリー 煮豆	26 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
466kc た17 脂9 炭70 塩3	567kc た18 脂6 炭94 塩3	497kc た15 脂12 炭75 塩3	640kc た18 脂20 炭78 塩3	625kc た15 脂8 炭78 塩3	521kc た20 脂12 炭72 塩3
チョコプリン	たい焼き	ミルク葛餅	サイダーゼリー	チョコレートケーキ	どら焼き
100kc た3 脂5 炭9 塩0.1	89kc た2 脂0 炭19 塩0.1	67kc た3 脂2 炭7 塩0.1	62kc た1.8 脂0 炭14 塩0	110kc た4 脂7 炭9 塩0.3	89kc た2 脂0 炭20 塩0.1
28 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	29 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	30 ご飯 汁物 カニ玉 焼売 ナムル ゼリー 香の物	31 カレーライス 汁物 大根サラダ ゼリー	夏バテ予防～甘酒は栄養ドリンク 『夏バテ』は、立秋を過ぎた残暑の頃に起こりやすいですね。 甘酒には必須アミノ酸・ブドウ糖・ビタミン類など含まれています。 氷で冷やしたり、暑い時こそ温かくして頂くのもいいですね。 	
521kc た18 脂18 炭65 塩2	523kc た13 脂18 炭80 塩2	569kc た15 脂14 炭79 塩3	552kc た15 脂17 炭81 塩3		
あんみつ	リンゴ羊羹	ごま団子	ヨーグルトゼリー		
76kc た1 脂0.1 炭17 塩0	69kc た0 脂0 炭17 塩0	75kc た3 脂0 炭19 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。