

2024年8月9日の献立

月・火曜日	水・木曜日	金・土曜日
	8月14・15日	8月16・17日
	ほっけの塩焼き kcal 439 A 豆の煮物 蛋白質 (g) 19.71 ハム入りマカロニサラダ 塩分 (g) 2.28	A 牛肉と豆腐の卵とじ kcal 557 薩摩芋の甘煮 蛋白質 (g) 18.78 めかぶの三杯酢和え 塩分 (g) 2.53
	B 鶏つくねと大根の煮物 kcal 503 厚焼玉子 蛋白質 (g) 20.24 ほうれん草のピーナッツ和え 塩分 (g) 2.93	B 骨まで食べられる鯖のみぞれ煮 kcal 542 豆乳がんもの含め煮 蛋白質 (g) 25.22 胡瓜の胡麻和え 塩分 (g) 2.17
	デザート: 1 黄桃缶 2 メロンゼリー おやつ: ブルーベリーゼリー kcal 41	デザート: 1 ヨーグルト 2 みかん缶 おやつ: ココアケーキ kcal 204
8月19・20日	8月21・22日	8月23・24日
A マーボー茄子 kcal 485 南瓜の含め煮 蛋白質 (g) 21.59 小松菜のわさび和え 塩分 (g) 1.82	A カレーライス kcal 591 一口とんかつ 蛋白質 (g) 17.36 キャベツとフィッシュソーセージのサラダ 塩分 (g) 0.5	A 肉じゃが kcal 475 青菜とピーマンのカラフル炒め 蛋白質 (g) 18.17 チーズ入り磯部かまぼこ 塩分 (g) 2.44
B いわしの梅煮 kcal 454 カリフラワーの豆乳クリーム和え 蛋白質 (g) 22.03 キャベツとコーンのお浸し 塩分 (g) 2.18	B にしんの柚子すだちおろし煮 kcal 443 レバーの生姜煮 蛋白質 (g) 19.2 茎わかめのさっぱり和え 塩分 (g) 2.16	B あじの漬け焼き胡麻風味 kcal 418 千豆腐と野菜の煮物 蛋白質 (g) 22.58 わかめと玉ねぎのツナサラダ 塩分 (g) 2.28
デザート: 1 オレンジゼリー 2 マンゴー缶 おやつ: キャラメルミルクプリン kcal 104	デザート: 1 牛乳プリン 2 パイン缶 おやつ: 丸ボーロ kcal 102	デザート: 1 ミックスジュースゼリー 2 バナナ おやつ: 味噌焼き饅頭 kcal 130
8月26・27日	8月28・29日	8月30・31日
A 鶏肉のすき焼き風 kcal 507 彩り卵とじ 蛋白質 (g) 22.23 オクラとろろ 塩分 (g) 2.62	A コロッケ kcal 519 野菜の煮込み 蛋白質 (g) 10.01 カリフラワーのサラダ 塩分 (g) 1.59	A めぬけの酒蒸し kcal 408 金平牛蒡 蛋白質 (g) 19.4 3色豆のツナマヨサラダ 塩分 (g) 1.44
B 天然ぶりの照焼き kcal 495 豆の煮物 蛋白質 (g) 23.28 ほうれん草のピーナッツ和え 塩分 (g) 1.51	B 豚丼 kcal 531 カリフラワーとブロッコリーの洋風蒸し 蛋白質 (g) 20.19 チーズ入り磯部かまぼこ 塩分 (g) 2.63	B タンドリーチキン kcal 522 マカロニのチーズクリーム 蛋白質 (g) 21 キャベツと青さのナムル 塩分 (g) 2.3
デザート: 1 野菜ジュースゼリー 2 リンゴ缶 おやつ: 苺ゼリー kcal 25	デザート: 1 ぶどうゼリー 2 フルーツカクテル缶 おやつ: 黒糖饅頭 kcal 138	デザート: 1 パインゼリー 2 オレンジ おやつ: せんべい kcal 76
9月2・3日	9月4・5日	9月6・7日
A 鶏肉の味噌炒め kcal 565 野菜入りふんわりしんじょう 蛋白質 (g) 18.55 ほうれん草のお浸し 塩分 (g) 2.82	A 白身魚フライ野菜ソース kcal 556 茄子の吉野煮 蛋白質 (g) 16.48 3色豆のツナマヨサラダ 塩分 (g) 1.65	A 牛丼 kcal 501 厚焼玉子 蛋白質 (g) 21.8 おみ漬け昆布 塩分 (g) 2.4
B にしんの山椒煮 kcal 492 人参とわかめの土佐煮 蛋白質 (g) 19.31 おからとツナのサラダ 塩分 (g) 1.93	B 豚の甘辛煮 kcal 722 薩摩芋のそぼろ煮 蛋白質 (g) 21.91 胡瓜とネギの塩だれ和え 塩分 (g) 3.37	B 秋刀魚の塩焼き kcal 479 レバーの生姜煮 蛋白質 (g) 19.29 柿なます 塩分 (g) 1.87
デザート: 1 ブルーベリーゼリー 2 桃缶 おやつ: 抹茶豆乳プリン kcal 64	デザート: 1 柚子ゼリー 2 洋ナシ缶 おやつ: スコーン kcal 136	デザート: 1 苺ゼリー 2 季節の果物 おやつ: マドレーヌ kcal 87
9月9・10日	9月11・12日	9月13・14日
A 鶏つくねと大根の煮物 kcal 449 ビーフン 蛋白質 (g) 15.45 オクラとろろ 塩分 (g) 2.5	A にしんの生姜煮 kcal 469 南瓜の含め煮 蛋白質 (g) 17.21 ひじきと大根のサラダ 塩分 (g) 1.8	A 鯖の塩焼き kcal 580 豆乳がんもの含め煮 蛋白質 (g) 20.9 ほうれん草のナムル 塩分 (g) 2.15
B タラの野菜あんかけ kcal 560 からし菜ときくらげの田舎煮 蛋白質 (g) 26.96 チーズ入り磯部かまぼこ 塩分 (g) 2.65	B 鶏ももの唐揚げ kcal 630 五目厚焼玉子 蛋白質 (g) 24.66 ハム入りマカロニサラダ 塩分 (g) 2.85	B ホイコーロー kcal 490 焼売 蛋白質 (g) 16.19 胡瓜と中華クラゲの和え物 塩分 (g) 2.46
デザート: 1 マーメイドゼリー 2 アロエ缶 おやつ: おはぎ kcal 170	デザート: 1 あんずゼリー 2 黄桃缶 おやつ: 苺ミルクゼリー kcal 83	デザート: 1 キウイ 2 ヨーグルト おやつ: キャロットケーキ kcal 161