

献立表

|    | 8月14日(金)                                          | 8月15日(土)                                             | 8月16日(日)                                           | 8月17日(月)                                           | 8月18日(火)                                              |
|----|---------------------------------------------------|------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|----------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
| 朝  | 御飯<br>豆腐の味噌汁<br>鰯の塩麴焼き<br>茄子の生姜和え<br>梅びしお<br>牛乳   | 御飯<br>卵の味噌汁<br>キャベツの味噌炒め<br>カリフラワーのポン酢和え<br>漬物<br>牛乳 | 御飯<br>玉葱の味噌汁<br>あじの塩焼き<br>春菊のピーナッツ和え<br>ふりかけ<br>牛乳 | 御飯<br>南瓜の味噌汁<br>のっぺい風煮<br>ほうれん草の千草和え<br>フルーツ<br>牛乳 | 御飯<br>もやしの味噌汁<br>五目巾着煮<br>とろろ芋<br>味付けのり<br>牛乳         |
| 昼  | 御飯<br>ミニそうめん<br>豚肉のネギ味噌焼き<br>胡瓜のそぼろ煮<br>玉葱と水菜のサラダ | 黒豆おこわ<br>けんちん汁<br>精進天ぷら<br>ごま豆腐<br>フルーツ              | 御飯<br>麩の味噌汁<br>豚肉の香り焼き<br>青梗菜と厚揚げの旨煮<br>長芋のわさび醤油和え | 御飯<br>茶そば<br>豚肉の角煮<br>キャベツのドレッシング和え                | 御飯<br>ごぼうの味噌汁<br>ミニハンバーグのトマト煮<br>ひじきの炒め煮<br>小松菜の木の实和え |
| 夕  | 御飯<br>じゃが芋の味噌汁<br>鰯フライ<br>吹き寄せ<br>白菜のドレッシング和え     | 御飯<br>小松菜の味噌汁<br>魚の照り焼き<br>がんもの炊き合わせ<br>トマトとパスタのサラダ  | 御飯<br>茄子の味噌汁<br>煮魚<br>大学芋<br>のりサラダ                 | 御飯<br>竹の子の味噌汁<br>豚肉の生姜焼き<br>茄子の南蛮漬け<br>中華風冷奴       | 御飯<br>舞茸の味噌汁<br>魚の味噌マヨネーズ焼き<br>肉詰めいなり<br>なます          |
| 合計 | エネルギー 1592kcal<br>塩分 8.3 g                        | エネルギー 1597kcal<br>塩分 8.9 g                           | エネルギー 1580kcal<br>塩分 8.1 g                         | エネルギー 1514kcal<br>塩分 8.4 g                         | エネルギー 1514cal<br>塩分 9.2 g                             |

★ ☆ ★ ☆ ★ ☆ ★ ☆ ★ ☆ ★ ☆ ★ ☆ ★ ☆ ★ ☆ ★