８月のお献立

	22日	23日	24日	25日	26日	27日	28日
	日	月	火	水	木	金	土
朝	ご飯 みそ汁(もやし) 生揚げのそぼろ煮 昆布豆煮 たらこふりかけ ４３３kcal	ご飯 みそ汁(油揚) 五目卵焼き 納豆 青かっぱ漬 ５５０kcal	ミニチョコパン 黒糖ロール 牛乳(冷) えびのチャウダー ブロッコリーサラダ ４４０kcal	ご飯 みそ汁(畑菜) 黒酢肉団子 インゲン和え かつおふりかけ ４１３kcal	ご飯 みそ汁(オクラ) 豆腐の中華あんかけ 野菜のおかか和え のりの佃煮 ３８２kcal	食パンメープル シロップサンド 牛乳(冷) ほうれん草オムレツ もやしサラダ ６３１kcal	ご飯 みそ汁(しろ菜) 鮭ハンバーグ 卯の花 ゆずみそ ４８６kcal
昼	ご飯 中華スープ (えのき・青ネギ) ホイコーロー さつま芋の甘煮 白きくらげナムル ５２１kcal	★赤飯 みそ汁(じゃが芋) 鯖のみそ煮 金平ゴボウ 海藻サラダ ６１４kcal	ご飯 みそ汁 (庄内麩・葉大根) 鶏肉の香味焼 ひじき煮 キャベツたくあん和え ５１７kcal	冷やし中華 なす炒め 大学芋 ５６２kcal	ご飯 みそ汁(しめじ) 松風焼き かぶのくず煮 しろ菜和え ４６４kcal	ご飯 みそ汁 (玉ネギ・しいたけ) 赤魚の粕漬焼き 大根煮 キャベツゆかり和え ４３７kcal	★ビーフカレー コンソメスープ (コーン・水菜) マカロニサラダ 杏仁豆腐 ６８０kcal
おやつ	誕生会ケーキ(チェリー) ９８kcal	今川焼(あんこ) ８９kcal	ヨーグルトフルーチェ ４２kcal	蒸しパン ９８kcal	色どりゼリー １１４kcal	栗の水ようかん ４１kcal	いちごドーナッツ ７３kcal
夕	ご飯 みそ汁(豆腐) ホキの着け焼 じゃが芋煮 フルーツカクテル ４３９kcal	ご飯 すまし汁(モロヘイヤ) 豚肉とインゲンの 高菜炒め 切り干し大根煮 青菜和え ４６７kcal	ご飯 みそ汁(南瓜) 鯵のゆず胡椒マヨ焼 ぜんまい煮 きゅうりのゴマ酢和え ４７９kcal	ご飯 みそ汁(ほうれん草) 鶏肉じゃが 焼き豆腐あんかけ 金時豆甘煮 ５１７kcal	ご飯 すまし汁(チンゲン菜) 豚肉と野菜の 生姜しょう油炒め ちくわのピり辛煮 小松菜お浸し ５３４kcal	ご飯 みそ汁(白菜) 肉と根菜煮 白滝たらこ炒め 黄桃缶 ４７６kcal	ご飯 みそ汁(とろろ昆布) 厚揚げの中華炒め 南瓜のいとこ煮 ほうれん草お浸し ４９７kcal

今月の赤飯は２３昼です。今月牛肉は２８昼ビーフカレーです。