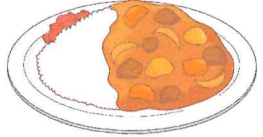




週間献立表



ひづけ 日付	8月23日 (日)	8月24日 (月)	8月25日 (火)	8月26日 (水)	8月27日 (木)	8月28日 (金)	8月29日 (土)
あさ 朝	食パン イチゴジャム ほうれん草の クリーム煮 牛乳	米飯 糸コンの甘辛炒め 味噌汁 (大根葉) ふりかけ (さけ)	米飯 ニラ玉 味噌汁 (かぼちゃ) ふりかけ (おかか) 牛乳	コッペパン マカロニサラダ 牛乳	米飯 ひじきの煮物 味噌汁 (じゃが芋) 梅びしお	米飯 厚焼き玉子 ほうれん草のソテー 味噌汁 (里芋) ゆずみそ	ホットケーキ マーマレードジャム かぼちゃサラダ 牛乳
ひる 昼	米飯 ミックスフライ 付) ブロッコリーのソテー 千切りサラダ オクラのスープ 野沢菜漬	ロールパン 茄子のポロネーゼ パスタ アスパラの ピーナッツ和え きのこのスープ 	ビーフカレー 海藻サラダ マスカットゼリー 	米飯 塩唐揚げ 付) スパゲッティ ヘルシーサラダ 切り昆布の煮物 ふりかけ (ビーフ)	鶏飯 きつねうどん 春菊の柚子和え 	米飯 豚肉とエリンギの 柚子胡椒炒め 付) マカロニソテー いんげんの胡麻 マヨ和え 味噌汁 (さつまいも) ふりかけ (たらこ)	米飯 お好み焼風オムレツ 付) 塩焼きそば 青梗菜のごま和え 豆腐スープ 
ゆう 夕	米飯 鶏肉のチーズ焼き 付) いんげんのソテー ほうれん草と 桜エビの和え物 味噌汁 (もやし) ふりかけ (しそ)	米飯 赤魚のおろし煮 付) 里芋の煮物 めかぶ納豆 清まし汁 (そうめん)	米飯 鶏肉のタルタル焼き 付) スナップエンドウ のソテー オクラの梅肉和え 清まし汁 (はんぺん) 高菜漬	米飯 海鮮煮込み豆腐 もやしのナムル くだもの (みかん)	米飯 蓮根入りつくね焼き (照り焼き) 付) たけのこのバターソテー 小松菜と竹輪の和え物 味噌汁 (茄子) しそ昆布	米飯 アジフライ 付) カリフラワーの のソテー ハムマリネ 清まし汁 (まいたけ) ごま昆布	米飯 鯖の胡麻味噌焼き 付) れんこんの 炒め物 ささみとブロッコリーの サラダ 清まし汁 (わかめ) 梅干し
せいぶん 成分	I初* - 1737 kcal たんぱく質 68.7 g 脂質 59.2 g えんぶん 8.3 g	I初* - 1507 kcal たんぱく質 61.0 g 脂質 42.5 g えんぶん 6.1 g	I初* - 1678 kcal たんぱく質 58.1 g 脂質 59.5 g えんぶん 7.9 g	I初* - 1694 kcal たんぱく質 67.0 g 脂質 49.6 g えんぶん 6.2 g	I初* - 1373 kcal たんぱく質 50.2 g 脂質 25.9 g えんぶん 9.3 g	I初* - 1808 kcal たんぱく質 7.2 g 脂質 62.6 g えんぶん 8.6 g	I初* - 1779 kcal たんぱく質 70.1 g 脂質 61.5 g えんぶん 8.4 g

◎材料の都合により、一部献立の内容が変わることがあります。