

2012年 8月分

献立表

	8月1日	8月2日	8月3日	8月4日	8月5日	8月6日	8月7日	8月8日
朝食	ご飯 味噌汁 丸天の煮物 とろろいも おひたし 佃煮 330	ご飯 味噌汁 野菜炒め 納豆 冷奴 465	ご飯 味噌汁 切り干し大根 しらすおろし和え おひたし 煮豆 350	ご飯 味噌汁 高野豆腐の煮物 なめ茸おろし和え おひたし 玉子豆腐 385	パン コーヒー スクランブルエッグ サラダ 610	ご飯 味噌汁 がんも煮物 納豆 おひたし 佃煮 355	ご飯 味噌汁 玉子焼き とろろいも おひたし 佃煮 340	ご飯 味噌汁 切り干し大根 しらすおろし和え おひたし 煮豆 350
昼食	パン スープ サラダ 400	いなりずし お吸い物 おひたし 330	冷やしラーメン 353	中華丼 味噌汁 330	そば おひたし 310	エビピラフ スープ 370	焼きそば スープ 420	パン スープ サラダ 400
おやつ	せんべい 80	スイカ 80	スイカ 80	まんじゅう 80	スイカ 80	スイカ 80	お菓子 80	スイカ 80
夕食	ご飯 味噌汁 餃子 ポテトサラダ きんぴらごぼう おひたし 583	ご飯 味噌汁 肉じゃが 胡瓜とササミの和え物 ごま和え 赤カブの酢の物 522	ご飯 味噌汁 春雨サラダ 天ぷら 冷奴 600	まぜご飯 味噌汁 マカロニサラダ なます 冷奴 567	ご飯 味噌汁 塩サバ 丸天の煮物 長芋千切り 煮豆 400	ご飯 味噌汁 春巻き 切り干し大根 冷奴 カブの酢の物 575	ご飯 味噌汁 煮魚 ポテトサラダ 玉子豆腐 なます 552	ちらし寿司 おすいもの ササミとキュウリの和え物 かぼちゃの煮物 おひたし 555
	総カロリー数 1393kcal	総カロリー数 1397kcal	総カロリー数 1383kcal	総カロリー数 1362kcal	総カロリー数 1400kcal	総カロリー数 1380kcal	総カロリー数 1392kcal	総カロリー数 1385kcal

	8月9日	8月10日	8月11日	8月12日	8月13日	8月14日	8月15日	8月16日
朝食	ご飯 味噌汁 野菜炒め 納豆 カブの酢の物 445	ご飯 味噌汁 焼き魚 きんぴらごぼう おひたし 佃煮 375	ご飯 味噌汁 高野豆腐の煮物 なめ茸おろし和え おひたし 380	パン コーヒー ハムエッグ 500	ご飯 味噌汁 がんもの煮物 納豆 おひたし 玉子とうふ 365	ご飯 味噌汁 玉子焼き とろろいも おひたし 佃煮 340	ご飯 味噌汁 丸天の煮物 しらすおろし和え おひたし 煮豆 337	ご飯 味噌汁 野菜炒め 納豆 佃煮 445
昼食	三色丼 味噌汁 430	チャーハン スープ 370	お好み焼き スープ 450	中華丼 スープ 330	エビピラフ スープ 370	パン スープ サラダ 400	そば 酢の物 330	ソーメン 330
おやつ	桃 80	お菓子 80	スイカ 80	ゼリー 80	おかし 80	お菓子 80	お菓子 80	すいか 80
夕食	ご飯 味噌汁 コロケ 丸天の煮物 冷奴 450	ご飯 味噌汁 豚肉の生姜焼き 卵豆腐 マカロニサラダ 580	ご飯 すり身汁 春雨サラダ マグロの山かけ 赤カブの酢の物 475	ご飯 クリームシチュー もやしとツナの和え物 佃煮 なます 490	ご飯 味噌汁 餃子 ポテトサラダ きんぴらごぼう 575	ご飯 味噌汁 煮込みハンバーグ (ブロッコリー、人参、芋添) なます 冷奴 580	カレーライス サラダ 福神漬け らっきょう 635	ご飯 豚汁 マカロニサラダ 玉子豆腐 なめ茸おろし和え 540
	総カロリー数 1405kcal	総カロリー数 1405kcal	総カロリー数 1385kcal	総カロリー数 1400kcal	総カロリー数 1390kcal	総カロリー数 1400kcal	総カロリー数 1382kcal	総カロリー数 1395kcal

2012年 8月分

献立表

	8月17日	8月18日	8月19日	8月20日	8月21日	8月22日	8月23日	8月24日
朝食	ご飯 味噌汁 さんま煮 なめ茸おろし和え おひたし マカロニサラダ 340	ご飯 味噌汁 玉子焼き 納豆 おひたし 煮豆 340	パン コーヒー ゆでたまご ブロッコリー ウィンナー 500	ご飯 味噌汁 丸天の煮物 しらすおろし和え おひたし 煮豆 337	ご飯 味噌汁 野菜炒め 納豆 佃煮 445	ご飯 味噌汁 煮魚 おひたし 切り干し大根 玉子豆腐 385	ご飯 味噌汁 玉子焼き とろろいも おひたし 佃煮 340	ご飯 味噌汁 がんもの煮物 納豆 おひたし なます 340
昼食	チャーハン スープ 370	ミートソース スープ 500	煮込みうどん 330	中華丼 スープ サラダ 350	お好み焼き スープ 450	パン スープ サラダ 400	エビピラフ スープ 370	たぬきそば 浅漬け 360
おやつ	まんじゅう 80	かりんとう 80	ぶどう 80	梨 80	おかし 80	梨 80	おかし 80	梨 80
夕食	ご飯 味噌汁 春巻き ポテトサラダ 切り干し大根 610	ご飯 味噌汁 うま煮 冷奴 もやしとツナの和え物 佃煮 490	ご飯 味噌汁 ぎょうざ 梅肉とキュウリの和え物 玉子豆腐 きんぴらごぼう 510	ご飯 味噌汁 天ぷら きんぴらごぼう 冷奴 酢の物 610	豚丼 味噌汁 440	混ぜご飯 味噌汁 ポテトサラダ 冷奴 丸天の煮物 570	ぬくもり弁当 600	ちらし寿司 お吸い物 さつまいもの煮物 春雨サラダ 冷奴 600
	総カロリー数 1400kcal	総カロリー数 1410kcal	総カロリー数 1420kcal	総カロリー数 1377kcal	総カロリー数 1415kcal	総カロリー数 1435kcal	総カロリー数 790kcal	総カロリー数 1380kcal

	8月25日	8月26日	8月27日	8月28日	8月29日	8月30日	8月31日
朝食	ご飯 味噌汁 野菜炒め すらすおろし和え 煮豆 410	パン コーヒー 温野菜 ウィンナー 500	ご飯 味噌汁 丸天の煮物 なめ茸おろし和え おひたし 佃煮 340	ご飯 味噌汁 高野豆腐の煮物 納豆 おひたし なます 332	ご飯 味噌汁 玉子焼き とろろいも おひたし 煮豆 340	ご飯 味噌汁 焼き魚 しらすおろし和え おひたし 佃煮 380	ご飯 味噌汁 切り干し大根 納豆 おひたし 冷奴 345
昼食	三色丼 味噌汁 430	中華丼 おひたし 370	チャーハン スープ 350	焼きそば スープ 420	パン スープ サラダ 400	エビピラフ スープ 370	中華丼 スープ 350
おやつ	おかし 80	どら焼き 80	アイス 80	お菓子 80	スイカ 80	どら焼き 80	バナナ 80
夕食	ご飯 味噌汁 コロケ ブロッコリーとゆでたまご のサラダ 酢の物 480	ご飯 味噌汁 塩サバ きんぴらごぼう もやしとツナの和え物 ごま和え 450	カレーライス サラダ 福神漬け らっきょう 635	お誕生日メニュー 80	ご飯 味噌汁 煮込みハンバーグ (ブロッコリ、人参、芋) 大根サラダ 冷奴 590	ご飯 味噌汁 煮物 春雨サラダ ごま和え 560	ご飯 味噌汁 豚肉の生姜焼き マカロニサラダ 玉子豆腐 615
	総カロリー数 1400kcal	総カロリー数 1400kcal	総カロリー数 1405kcal	総カロリー数 832kcal	総カロリー数 1410kcal	総カロリー数 1390kcal	総カロリー数 1390kcal