

# 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 キャベツと卵の炒め物 佃煮 おひたし  380	ご飯 味噌汁 がんもと野菜煮 松前漬 おひたし  380	ご飯 味噌汁 ベーコン入り野菜炒め おひたし 味のり 梅干し  420	ご飯 味噌汁 焼き魚 大根おろし キンピラ おひたし  410	菓子パン 野菜サラダ スープ  500	ご飯 味噌汁 なすの味噌煮 おから おひたし  400	ご飯 味噌汁 高野豆腐と丸天煮 おひたし 納豆・とろろ 梅干し  390	ご飯 味噌汁 卵焼き しらすおろし ふき佃煮 漬物  330
昼食	五目そば 漬物  380	具だくさんそうめん 果物  330	親子丼 味噌汁 漬物  480	レタスチャーハン わかめスープ  430	かしわうどん わらび漬け  360	あんかけ焼そば 中華スープ  480	パン サラダ コーンスープ  500	冷やしラーメン おひたし  360
おやつ	バームクーヘン  80	ヨーグルト  80	果物  80	最中  80	果物  80	果物  80	お菓子  80	お菓子  80
夕食	ご飯 味噌汁 さばの味噌煮 酢の物 切干大根  440	きのこご飯 味噌汁 春巻 卵豆腐 大根サラダ  625	ご飯 けんちん汁 マグロの山かけ 中華サラダ 煮豆  610	ご飯 味噌汁 肉じゃが 結び昆布 酢味噌  425	ご飯 味噌汁 煮物(大根・昆布・厚揚げ 人参) マカロニサラダ 酢の物  540	豆ご飯 味噌汁 煮魚 きゅうりとささみの和え物 ごま和え  510	ご飯 シチュー ひじき煮 酢の物  535	ご飯 味噌汁 ササミカツ 野菜サラダ ひじき煮 漬物  618
	総カロリー数 1280kcal	総カロリー数 1415kcal	総カロリー数 1590kcal	総カロリー数 1345kcal	総カロリー数 1480kcal	総カロリー数 1470kcal	総カロリー数 1505kcal	総カロリー数 1388kcal

	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 焼き魚 大根おろし おひたし 梅干し  370	ご飯 味噌汁 野菜炒め 納豆・とろろ 佃煮(魚)  400	ご飯 味噌汁 厚揚げと野菜煮 おひたし たらこ  380	パン 野菜付きベーコンエッグ スープ  500	ご飯 味噌汁 丸天の煮物 長芋の千切り 煮豆 梅干し  400	ご飯 味噌汁 焼き魚 大根おろし おひたし キンピラ  410	ご飯 味噌汁 卵焼き(シーチキン入り) なめたけおろし おひたし  390	ご飯 味噌汁 野菜炒め 納豆・とろろ おひたし 梅干し  410
昼食	誕生日メニュー 別紙 参照	お好み焼き スープ  480	五目チャーハン スープ  430	ナポリタン スープ  430	たぬきそば 漬物  430	エビピラフ スープ  430	中華丼 スープ  410	うどん おひたし  360
おやつ	カステラ  80	お菓子  80	プリン  80	和菓子  80	和菓子  80	カステラ  80	果物  80	パウンドケーキ  80
夕食	ご飯 味噌汁 きんちゃく煮 もやし・胡瓜。ハムサラダ 煮豆  590	混ぜご飯 のっぺ汁 冷や奴 酢の物 漬物  490	ご飯 味噌汁 肉団子の甘酢あん 大根サラダ キンピラ  560	カレーライス らっきょ・福神漬 野菜サラダ 冷や奴  625	ご飯 すり身汁 チンジャオロース なます 卵豆腐  505	ちらし寿司 お吸い物 大根のそぼろあんかけ わらび漬け 漬物  610	ご飯 味噌汁 豚肉の生姜焼き ポテトサラダ 酢の物  570	ご飯 シチュー ひじき煮 スパゲティーサラダ なます  585
	総カロリー数 1040kcal	総カロリー数 1450kcal	総カロリー数 1450kcal	総カロリー数 1635kcal	総カロリー数 1415kcal	総カロリー数 1530kcal	総カロリー数 1450kcal	総カロリー数 1435kcal

# 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 がんとチンゲン菜煮 キンピラ おひたし  420	ご飯 味噌汁 野菜炒め(ウィンナー入り) ひじき煮 塩辛  420	パン 目玉焼き 野菜サラダ スープ  410	ご飯 味噌汁 焼き魚 大根おろし 佃煮(ふき) ホーレン草シーチキン和え  420	ご飯 味噌汁 厚揚げと野菜煮 納豆・とろろ 煮豆 おひたし  430	ご飯 味噌汁 野菜炒め おから おひたし  400	ご飯 味噌汁 卵焼き 切干大根 梅干し おひたし  370	ご飯 味噌汁 焼き魚 大根おろし 煮豆 塩辛  410
昼食	チキンライス スープ  350	とじそば おひたし  360	豚汁 おにぎり 漬物  380	いなり寿司 お吸い物 漬物  360	パン サラダ スープ  500	シーフードスパゲティー スープ  430	煮込みうどん わらび漬け  360	三色丼 お吸い物 漬物  460
おやつ	スイカ  80	アイスクリーム  80	果物  80	お菓子  80	アイスクリーム  80	お菓子  80	カステラ  80	お菓子  80
夕食	わかめご飯 味噌汁 煮魚 春雨サラダ 切干大根  620	ご飯 味噌汁 天ぶら(かき揚げ) さつま芋煮 酢の物  535	ご飯 そうめん汁 餃子 スパゲティーサラダ おひたし  560	ご飯 味噌汁 味噌おでん(大根・卵 丸天・こんにゃ ポテトサラダ きのことアスパラ炒め  590	ご飯 味噌汁 ハンバーグ(野菜付き) 酢の物 おひたし  480	ご飯 けんちん汁 マーボー豆腐 カニ風味サラダ なます  590	ご飯 味噌汁 酢豚 キンピラ 卵豆腐  563	ご飯 味噌汁 ホイル焼き 南瓜煮 ひじき煮  500
	総カロリー数 1470kcal	総カロリー数 1395kcal	総カロリー数 1430kcal	総カロリー数 1450kcal	総カロリー数 1490kcal	総カロリー数 1500kcal	総カロリー数 1373kcal	総カロリー数 1450kcal

	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 高野豆腐と竹輪煮 納豆・とろろ おから おひたし  430	サンドイッチ グリーンサラダ スープ  500	ご飯 味噌汁 がんと野菜煮 板かまの山海漬 おひたし  420	ご飯 味噌汁 野菜炒め 納豆・とろろ 佃煮(魚)  400	ご飯 味噌汁 焼き魚 大根おろし キンピラ 梅干し  430	ご飯 味噌汁 卵焼き(長ネギ入り) しらすおろし ひじき煮 おひたし  380	ご飯 味噌汁 なすとピーマン炒め 切干大根 納豆・とろろ  440
昼食	そば 漬物  380	野菜ラーメン  450	焼そば スープ  430	パン サラダ スープ  500	チャーハン スープ  400	きのこスパゲティー スープ  430	うどん 煮豆 おひたし  390
おやつ	果物  80	果物  80	最中  80	アイスクリーム  80	芋の塩煮  80	アイスクリーム  80	バームクーヘン  80
夕食	ご飯 味噌汁 煮魚 マカロニサラダ ごま和え  530	ご飯 味噌汁 炒り豆腐 大根サラダ おひたし  550	ご飯 味噌汁 生春巻 なます ひじき煮  555	烏釜めし お吸い物 中華サラダ 冷や奴 煮豆  510	ご飯 のっぺ汁 ヒレカツ 野菜サラダ 酢の物 おひたし  570	ご飯 味噌汁 煮物(手羽先・大根 昆布・厚揚げ) ポテトサラダ 酢の物  565	ご飯 味噌汁 八宝菜 南瓜煮 ごま和え  525
	総カロリー数 1420kcal	総カロリー数 1580kcal	総カロリー数 1485kcal	総カロリー数 1490kcal	総カロリー数 1480kcal	総カロリー数 1455kcal	総カロリー数 1435kcal