

# 2022年8月献立表

	昼食	エネルギー (kcal)	昼めん食	エネルギー (kcal)		昼食	エネルギー (kcal)	昼めん食	エネルギー (kcal)	
01	ほぎのミニトマトソース ほうれん草のソテー おからポテトサラダ ご飯 卵スープ 漬物	530	和風スパゲティ ほうれん草のソテー おからポテトサラダ 汁物 フルーツ	629	16	麻婆豆腐 春雨の炒め物 おからのポン酢和え ご飯 中華スープ 漬物	577	ちくわ天そば 春雨の炒め物 おからのポン酢和え ご飯(小) 漬物	547	
02	油淋鶏風 冬瓜のツナ煮 切干大根のサラダ ご飯 中華スープ 漬物	581	きつねうどん 冬瓜のツナ煮 切干大根のサラダ ご飯(小) 漬物	491	17	さわらの味噌漬け焼き 大根の煮物 おからと柴漬けのサラダ 枝豆ご飯 すまし汁 フルーツ	563	肉うどん 大根の煮物 おからと柴漬けのサラダ 枝豆ご飯(小) フルーツ	571	
03	ゴーヤチャンプルー さつま芋のレモン煮 小松菜のごま和え ご飯 和風スープ 漬物	580	チャーシュー麺 さつま芋のレモン煮 小松菜のごま和え ご飯(小) 漬物	589	18	メンチカツ 高野豆腐の煮物 オニオンサラダ ご飯 味噌汁 漬物	526	冷やし中華 高野豆腐の煮物 オニオンサラダ ご飯(小) 漬物	588	
04	赤魚の煮付け たんぱく質 カリフラワーサラダ 炊き込みご飯 味噌汁 フルーツ	509	たぬきそば たんぱく質 カリフラワーサラダ 炊き込みご飯(小) フルーツ	539	19	豚肉の香味炒め 白菜の煮ひたし かぼちゃのヨーグルトサラダ ご飯 味噌汁 漬物	606	かき揚げそば 白菜の煮ひたし かぼちゃのヨーグルトサラダ ご飯(小) 漬物	589	
05	海鮮中華炒め なすのそぼろあん 春雨サラダ ご飯 中華スープ 漬物	531	肉うどん なすのそぼろあん 春雨サラダ ご飯(小) 漬物	570	20	<b>割り弁当</b>		508	きつねうどん 肉団子 ブロッコリーのサラダ ご飯(小) 漬物	500
06	豚肉と大豆のカレー キャベツのソテー 大根サラダ 福神漬け フルーツ	620	冷やしぶっかけそうめん キャベツのソテー 大根サラダ ご飯(小) フルーツ	493	21					
07					22	赤魚の甘酢あんかけ 切干大根煮 ブロッコリーのナムル ご飯 中華風かきたま汁 漬物	515	冷やしぶっかけそうめん 切干大根煮 ブロッコリーのナムル ご飯(小) 漬物	539	
08	ハンバーグきのこあんかけ ピーマンソテー ひじきのサラダ ご飯 コンソメスープ 漬物	560	とろろそば ピーマンソテー ひじきのサラダ ご飯(小) 漬物	524	23	鶏肉の塩麹炒め れんこんの煮物 白菜と糸昆布のサラダ ご飯 味噌汁 漬物	550	とろろうどん れんこんの煮物 白菜と糸昆布のサラダ ご飯(小) 漬物	475	
09	さばの塩焼き がんもの煮物 ほうれん草のピーナツ和え ご飯 味噌汁 漬物	525	五目うどん がんもの煮物 ほうれん草のピーナツ和え ご飯(小) 漬物	515	24	木の葉丼 なすの肉味噌かけ 冷奴 すまし汁 フルーツ	593	しょうゆラーメン なすの肉味噌かけ 冷奴 ご飯(小) フルーツ	611	
10	鶏肉の梅風味照り焼き 里芋の煮ころがし 小松菜のしらす和え ご飯 味噌汁 漬物	584	焼きそば 里芋の煮ころがし 小松菜のしらす和え 汁物 漬物	472	25	あじの焼き浸し おからとひじきの煮物 さつま芋のサラダ ご飯 味噌汁 漬物	558	海鮮塩焼きそば おからとひじきの煮物 さつま芋のサラダ 汁物 漬物	572	
11	肉あんかけチャーハン 春巻き もやしのナムル 中華スープ フルーツ	659	塩ラーメン 春巻き もやしのナムル ご飯(小) フルーツ	526	26	揚げ豆腐のかに風味あん 冬瓜と鶏肉の煮物 人参サラダ 大根葉としらすの混ぜご飯 味噌汁 フルーツ	562	たぬきそば 冬瓜と鶏肉の煮物 人参サラダ 大根葉としらすの混ぜご飯(小) フルーツ	522	
12	あじの南蛮漬け 卵の花 コーンサラダ ご飯 味噌汁 漬物	589	カレーうどん 卵の花 コーンサラダ ご飯(小) 漬物	578	27	豚肉と野菜のさっぱりレモン炒め かぼちゃのおかか煮 おからのポン酢和え ご飯 味噌汁 漬物	567	月見そば かぼちゃのおかか煮 おからのポン酢和え ご飯(小) 漬物	520	
13	ミックスフライ 筑前煮 わかめの酢の物 ご飯 そうめん汁 フルーツ	612	なめこおろしうどん 筑前煮 わかめの酢の物 ご飯(小) フルーツ	518	28					
14					29	牛肉のブルコギ 高野豆腐の卵とじ 海藻サラダ ご飯 中華スープ 漬物	591	梅おろしうどん(冷) 高野豆腐の卵とじ 海藻サラダ ご飯(小) 漬物	501	
15	親子丼 大豆の煮物 大根のミックスフライ 味噌汁 フルーツ	611	焼きうどん 大豆の煮物 大根のミックスフライ 汁物 フルーツ	435	30	さわらの煮付け 人参の金平 チンゲン菜の辛子マヨ和え ご飯 味噌汁 フルーツ	536	鶏南蛮そば 人参の金平 チンゲン菜の辛子マヨ和え ご飯(小) フルーツ	605	
					31	おからのチキンプレート セーマンソテー かぼちゃサラダ ミルクスープ 漬物 ご飯	625	チキンソテー セーマンソテー かぼちゃサラダ フルーツ 汁物	570	

\*食材の入手の都合で内容が一部変更になる場合があります

## 2022年8月 おやつ献立表

月 1	火 2	水 3	木 4	金 5	土 6
<p>スペシャル おやつ</p>	<p>バームクーヘン</p>  <p>85 kcal</p>	<p>アーモンドミルクプリン (フルーツ)</p>  <p>56 kcal</p>	<p>おやつ作り</p>	<p>プレーンシフォンケーキ (ホイップクリーム)</p>  <p>105 kcal</p>	<p>アサイーミックスゼリー (ホイップクリーム)</p>  <p>47 kcal</p>
<p>8 フルーツのパウンドケーキ</p>  <p>92 kcal</p>	<p>9 紅茶プリン (ホイップクリーム)</p>  <p>77 kcal</p>	<p>10 黒糖まんじゅう</p>  <p>106 kcal</p>	<p>11 抹茶ようかん</p>  <p>117 kcal</p>	<p>おやつ作り</p>	<p>おやつ作り</p>
<p>おやつ作り</p>	<p>15 レモンケーキ</p>  <p>65 kcal</p>	<p>16 かぼちゃようかん</p>  <p>102 kcal</p>	<p>17 コーヒゼリー</p>  <p>43 kcal</p>	<p>18 抹茶のロールケーキ</p>  <p>136 kcal</p>	<p>19 チーズとはちみつの パウンドケーキ</p>  <p>92 kcal</p>
<p>おやつ作り</p>	<p>おやつ作り</p>	<p>おやつ作り</p>	<p>おやつ作り</p>	<p>22 乳菓まんじゅう</p>  <p>142 kcal</p>	<p>23 杏仁豆腐 (ストロベリーソース)</p>  <p>60 kcal</p>
<p>29 緑茶ようかん</p>  <p>103 kcal</p>	<p>30 もみじまんじゅう</p>  <p>107 kcal</p>	<p>31 マンゴープリン (ホイップクリーム)</p>  <p>52 kcal</p>	<p>*食材の入手の都合で内容が一部変更になる場合があります。 *カロリーは、材料等の見直しにより変更する場合があります</p>		