

献立予定表（８月度）

	日曜日	月曜日 8月1日	火曜日 8月2日	水曜日 8月3日	木曜日 8月4日	金曜日 8月5日	土曜日 8月6日
朝食							
昼食							
夕食							
総カロリー 夜食							
	8月7日	8月8日	8月9日	8月10日	8月11日	8月12日	8月13日
朝食							
昼食							
夕食							
総カロリー 夜食							
	8月14日	8月15日	8月16日	8月17日	8月18日	8月19日	8月20日
朝食							さくふわメロンパン ごはん ジャーマンポテト コーンスープ 牛乳
							477
昼食							ごはん ぶっかけうどん 磯辺揚げ サラダ
							1197
夕食						ごはん ポークチャップ さつま芋の甘煮 ミモザサラダ	ごはん 鶏肉のさっぱり太根 ペペロンチーノ 枝豆
総カロリー 夜食						1216 1216	1112 2786
	8月21日	8月22日	8月23日	8月24日	8月25日	カレーライス 8月26日	てりやきバーガー 8月27日
朝食	ごはん オレンジデニッシュ じゃこ天 味噌汁 牛乳	パン三種 スクランブルエッグ ウインナー パンキンスープ ヨーグルト 牛乳	ごはん 殺物ロール 温泉卵 ポテトサラダ 味噌汁 牛乳	ピザトースト ごはん フルーツ 野菜スープ 牛乳	ごはん 食パン 納豆 サラダバイキング すまし汁 牛乳	ごはん 厚焼き卵 ハンバーグ 豚汁 フルーツ 牛乳	ごはん ホットケーキ ごはん マカロニサラダ コンソメスープ 牛乳
	689	373	760	513	635	876	460
昼食	牛丼 漬物 すまし汁	鮭菜めし チキンのトマトチーズ焼き ピーマンソテー 和え物	ごはん 豚肉カルビ 野菜炒め 卵スープ	ポークカレー サラダバイキング デザート 牛乳	ごはん 魚の照り焼き 肉じゃが 三色和え 味噌汁	ごはん 豚のネギ塩焼き イカと大根の煮物 酢物	ごはん ジャージャー麺 小龍包 サラダ
	2161	1160	1073	1145	1036	1262	1275
夕食	ごはん 肉団子と野菜スープ たこ焼き サラダ	ごはん 焼きそば 春巻き ごま団子 サラダ	ごはん チーズハンバーグ フライドポテト コーンスープ	ごはん 麻婆豆腐 肉まん サラダ	ごはん ミネストローネ 牛肉コロッケ サラダ	ごはん チキンカツ 炊き合わせ オクラと豆腐の和え物	ごはん ピーマンシチュー 鶏肉のレモンバジル風味 デザート
	952	1652	1041	1054	1259	1656	1139
	3802	3185	2874	2712	2930	3794	2874
	きつねうどん	親子丼	ぶっかけうどん	鶏肉の竜田揚げ丼	豚肉の焼肉丼	カレーライス	てりやきバーガー
総カロリー 夜食							
	8月28日	8月29日	8月30日	8月31日			
朝食	ごはん クロワッサン 八幡巻き 赤だし 牛乳	パン三種 ゆで卵 チキンナゲット 春雨スープ ヨーグルト 牛乳	ごはん ミニ食パンデニッシュ 温泉卵 スバゲティサラダ 味噌汁 牛乳	きな粉トースト ごはん フルーチェ コンソメスープ 牛乳			
	696	420	778	560			
昼食	エビとじ丼 漬物 味噌汁	ごはん ミートソーススバゲティ ミニハンバーグ コンソメスープ	ごはん 豚肉と卵の炒め物 五目煮 大根なます	チーズカレー サラダバイキング デザート 牛乳			
	1042	1195	1423	1194			
夕食	ごはん タンダーリーチキン もやしの雑魚煮 みょうろ	ごはん 酢豚 餃子 サラダ	たこめし サバの味噌煮 オニオンボン酢 卵豆腐	ごはん 照り焼きチキン 土佐煮 白菜の和え物 ふりかけ			
	1160	1112	1032	1092			
	2898	2727	3233	2846			
	きつねうどん	てりやきバーガー	ぶっかけうどん	鶏肉の竜田揚げ丼			

☆献立について☆

◆朝食

・毎週日曜日・火曜日・木曜日・金曜日は**ご飯の日**！！
ご飯食に合わせたおかずとなっております。

・毎週月曜日・水曜日・土曜日は**パンの日**！！
パン食に合わせたおかずとなっております。