

献立予定表(8月度)

	日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
					8月1日	8月2日	8月3日
朝	主食 主菜 副菜 Kcal						
昼	主食 主菜 副菜 Kcal						
夕	主食 主菜 副菜 Kcal						
総カロリー	0	0	0	0	0	0	0
夜食	うどん	親子丼	うどん	唐揚げ丼	焼肉丼	カレーライス	ハンバーガー
	8月4日	8月5日	8月6日	8月7日	8月8日	8月9日	8月10日
朝	主食 主菜 副菜 Kcal						
昼	主食 主菜 副菜 Kcal						
夕	主食 主菜 副菜 Kcal						
総カロリー	0	0	0	0	0	0	0
夜食	うどん	親子丼	うどん	唐揚げ丼	焼肉丼	カレーライス	ハンバーガー
	8月11日	8月12日	8月13日	8月14日	8月15日	8月16日	8月17日
朝	主食 主菜 副菜 Kcal						
昼	主食 主菜 副菜 Kcal						
夕	主食 主菜 副菜 Kcal						
総カロリー	0	0	0	0	0	0	0
夜食	うどん	親子丼	うどん	唐揚げ丼	焼肉丼	カレーライス	ハンバーガー
	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	主食 主菜 副菜 Kcal						
昼	主食 主菜 副菜 Kcal						
夕	主食 主菜 副菜 Kcal						
総カロリー	635	637	702	702	702	702	688
夜食	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
	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	主食 主菜 副菜 Kcal						
昼	主食 主菜 副菜 Kcal						
夕	主食 主菜 副菜 Kcal						
総カロリー	1250	1077	1047	1047	1047	1047	1021
夜食	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
	8月31日	9月1日	9月2日	9月3日	9月4日	9月5日	9月6日
朝	主食 主菜 副菜 Kcal						
昼	主食 主菜 副菜 Kcal						
夕	主食 主菜 副菜 Kcal						
総カロリー	1035	1100	1058	1181	1181	1181	1097
夜食	うどん	親子丼	うどん	唐揚げ丼	焼肉丼	カレーライス	ハンバーガー
	9月1日	9月2日	9月3日	9月4日	9月5日	9月6日	9月7日
朝	サケ茶漬け 主菜 副菜 Kcal	クロワッサン スクランブルエッグ さんまフレーク 牛乳	ごはん・チコロねじりパン サケの塩焼き コンソメスープ 牛乳	サンドイッチ ハッシュドポテト 豚汁 牛乳	ごはん・ミミロンパン 肉団子・納豆 だし巻卵 牛乳	ごはん・ホットケーキ 肉団子・納豆 だし巻卵 牛乳	ランチパック フルーツ盛り合わせ コンソメスープ 牛乳
昼	主食 主菜 副菜 Kcal						
夕	主食 主菜 副菜 Kcal						
総カロリー	520	627	698	653	680	605	623
夜食	豚丼 ごはん	ごはん 麦飯＆さつま汁	夏野菜キーマカレー	チキン・さつま汁	ごはん 白身魚の卵あんかけ	ごはん 鶏の塩鍋	いなり寿し 回鍋肉
	9月8日	9月9日	9月10日	9月11日	9月12日	9月13日	9月14日
朝	主食 主菜 副菜 Kcal	ボテトグラタン 味噌汁 フルーツ	ボーケソテー フライドチキン サラダ	サラダバイキング 厚焼き卵 サラダ	冷やし担担麺 デザート 牛乳	ハンバーグ 温野菜・ボテトサラダ フルーツ	サラダ コロッケ サラダ
昼	主食 主菜 副菜 Kcal						
夕	主食 主菜 副菜 Kcal						
総カロリー	1153	1138	1057	1288	1035	1122	1015
夜食	ごはん ハマチの照り焼き 肉じゃが きゅうりの酢の物	ごはん おろし焼肉風 リヤンパン豆腐 冬瓜煮	ごはん 酢豚 餃子	ごはん チキンのオーブン焼き 厚焼き卵 サラダ	ごはん 白身魚の卵あんかけ デザート 牛乳	ごはん 鶏の塩鍋 温野菜・ボテトサラダ 水菜とトマトの和え物 ジュース	ごはん 回鍋肉 冷奴 キムチ サラダ
	9月15日	9月16日	9月17日	9月18日	9月19日	9月20日	9月21日
朝	主食 主菜 副菜 Kcal	2712	2845	2920	3131	2723	2797
昼	主食 主菜 副菜 Kcal						
夕	うどん 副菜 Kcal	うどん	うどん	唐揚げ丼	焼肉丼	カレーライス	ハンバーガー
	9月22日	9月23日	9月24日	9月25日	9月26日	9月27日	9月28日
朝	主食 主菜 副菜 Kcal						
昼	主食 主菜 副菜 Kcal						
夕	主食 主菜 副菜 Kcal						
総カロリー	0	0	0	0	0	0	0
夜食	うどん 副菜 Kcal	うどん	うどん	唐揚げ丼	焼肉丼	カレーライス	ハンバーガー
	9月29日	9月30日	9月31日	10月1日	10月2日	10月3日	10月4日

8月の献立について

・暑い季節ですので、さっぱりして食べやすいメニュー、体を冷やす効果のある夏野菜（トマトやなすびなど）を多く取り入れています。また、フルーツは天候や出来等から変更する場合もありますが、デラウェアやすいかなど夏の果物を予定しています。

・毎週水曜日のカレーライスの、バリエーションを増やしてみました。

今回は、少し辛目のビリ辛カレー・夏野菜キーマカレーを予定しています。