

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							
献立ローテーション		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							
献立ローテーション		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							
献立ローテーション		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				わらびもちトースト	ごはん・ホテルパン	ごはん・食パン	チーズ蒸しパン・ごはん
	主菜				かぼちゃサラダ	ツナマヨ	納豆・さつまあげ	フルーツポンチ
	副菜				コンソメスープ	味噌汁	味噌汁	コンソメスープ
	Kcal				牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
昼	主食							
	主菜				635	637	702	688
	副菜				ピリ辛カレー	ごはん	ごはん	わかめごはん
	Kcal				サラダバイキング	さっぱり蒸し豚	魚のホイル焼き	豚ゴマ冷麺
夕	主食				デザート	マリネ	ミニうどん(ぶっかけ)	フルーツ
	主菜				牛乳	五目煮	サラダバイキング	
	副菜							
	Kcal				1250	1077	1047	1021
朝	主食			ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
	主菜			豚しゃぶ	魚の南蛮漬け	ミネストローネ	トリポン	肉団子と野菜のスープ
	副菜			ミニそうめん	なすのペペロンチーノ	メンチカツ	焼きそば	豚串カツ
	Kcal				卵豆腐	サラダ	竹輪とタマネギの酢の物	サラダ
昼	主食				ふりかけ			
	主菜			1035	1100	1058	1181	1097
	副菜			1035	2985	2772	2930	2806
	Kcal							
献立ローテーション		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	サケ茶漬け	クロワッサン	ごはん・チョコねじりパン	サンドイッチ	ごはん・ミニメロンパン	ごはん・ホットケーキ	ランチパック
	主菜		スクランブルエッグ	サケの塩焼き	ハッシュドポテト	肉団子・納豆	だし巻卵	フルーツ盛り合わせ
	副菜	さんまフレーク	コンソメスープ	豚汁	コンソメスープ	にゅうめん	味噌汁	コンソメスープ
	Kcal	520	627	698	653	680	605	623
昼	主食	豚丼	ごはん	麦飯&さつま汁	夏野菜キーマカレー	チャーハン	ごはん	いなりずし
	主菜		ポテトグラタン	ポークソテー	サラダバイキング	冷やし担担麺	ハンバーグ	サラダうどん
	副菜	味噌汁	フライドチキン	厚焼き卵	デザート	サラダ	温野菜・ポテトサラダ	コロッケ
	Kcal	1153	1138	1057	1288	1035	1122	1015
夕	主食	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
	主菜	ハマチの照り焼き	おろし焼肉風	酢豚	チキンのオーブン焼き	白身魚の卵あんかけ	鶏の塩鍋	回鍋肉
	副菜	肉じゃが	リヤンパン豆腐	餃子	フライドポテト	麻婆茄子	さんまの竜田揚げ	冷奴
	Kcal	1039	1080	1165	1190	1008	1070	1177
献立ローテーション		2712	2845	2920	3131	2723	2797	2815
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
朝	主食							
	主菜							
	副菜							
	Kcal							
昼	主食							
	主菜							
	副菜							
	Kcal							
夕	主食							
	主菜							
	副菜							
	Kcal							
献立ローテーション		0	0					
夜食		うどん	親子丼					

## 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や、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がありますが、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、少し辛目のピリ辛カレー・夏野菜キーマカレーを予定しています。