

月間献立表(26年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					
朝	主食							
	主菜							
	副菜							
昼	Kcal							
	主食							
	主菜							
夕	Kcal							
	主食							
	主菜							
総力ロリー								
夜食								
		日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
		8月3日	8月4日	8月5日	8月6日	8月7日	8月8日	8月9日
朝	主食							
	主菜							
	副菜							
昼	Kcal							
	主食							
	主菜							
夕	Kcal							
	主食							
	主菜							
総力ロリー								
夜食								
		日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
		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	主食							
	主菜							
	副菜							
昼	Kcal							
	主食							
	主菜							
夕	Kcal							
	主食							
	主菜							
総力ロリー								
夜食								
		日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
		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
朝	主食					ごはん・クロワッサン	ごはん・胡麻ロール	ごはん・ライ麦パン
	主菜					ほうれん草のベーコンソテー	生姜チキンバーグ	かに玉中華あん
	副菜					納豆・きみどろ卵	揚げ茄子浸し	ポテトウィンナー炒め
昼	Kcal					牛乳	牛乳	牛乳
	主食					ポテトのスープ	大根の味噌汁	もやしのスープ
	主菜					756	771	787
夕	Kcal							
	主食					ごはん	ごはん	混ぜごはん(鮭わかめ)
	主菜					目玉のせなボリタン	チンジャオロウス	カツおろしうどん
夜食	副菜					魚フライ	南瓜のそぼろ煮	
	Kcal					クルトンサラダ	ピリ辛蒟蒻	いんげんとベーコンソテー
	主菜					小松菜シラスープ	白玉ポンチ	胡麻団子
夜食	Kcal					857	802	825
	主食					ごはん	ごはん	ごはん
	主菜					豚バラデミソース煮込み	海老イカ団子チリソース	ポーク焼肉
夕	Kcal					キャベツのスタミナ炒め	塩焼きそば	ひじき煮
	主食					ひじきの土佐酢和え	高菜とメンマ炒め	オニオンサラダ
	主菜					コーンスープ	ワンタンスープ	もずくのスープ
総力ロリー		0	0	0	866	879	886	876
夜食		きつねうどん	親子丼	ぶっかけうどん	鶏の立田揚げ丼	豚焼肉丼	ビーフカレー	照り焼きバーガー
		日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
		8月24日	8月25日	8月26日	8月27日	8月28日	8月29日	8月30日
朝	主食	ごはん・コーンフレーク	ごはん・ホテルフレッド	ごはん・ミニメロンパン	ごはん・レーズンロール	ごはん・食パン	ごはん・クロワッサン	ごはん・オレンジジュ
	主菜	エビカツ	ベーコンポテトバーガー	肉コロケ	焼きそば	チキンナゲット	アムハラウィンナーソー	南瓜焼売
	副菜	キャベツの胡麻和え	目玉焼き	ブロッコリーとコーン和え	ハッシュドポテト	納豆・きみどろ卵	ゆで卵	ほうれん草ソテー
昼	Kcal					牛乳	牛乳	牛乳
	主食	かきたま汁	インゲンとモヤシスープ	まき鮎とナメの味噌汁	中華スープ	南瓜の味噌汁	カリフラワー人参のスー	春雨スープ
	主菜	801	813	826	827	831	784	745
夕	Kcal							
	主食	豚丼	ごはん	そばめし	チキンカレー	ごはん	ごはん	チャーハン
	主菜	魚片外照焼きソース	焼き餃子ネギネズ	ハムと野菜カレー炒め	メンチカツ	魚の香草パン粉焼き	マーボー豆腐	チャンボン
夜食	副菜	鶏前煮	大根サラダ	ひじきのナムル	スイカ	牛蒡の金平	ピリ辛蒟蒻	ひじき煮
	Kcal							
	主食	大根の味噌汁	オクラのねね和え	胡麻プリン	菜の花わさび和え	白菜の旨煮	鶏の唐揚げ	鶏の生姜焼き
夕	副菜	小松菜の味噌汁	そうめん汁	若布スープ	けんちん汁	中華コーンスープ	杏仁豆腐	若布と大根しモン和え
	Kcal							
	主食	872	899	925	1021	764	782	1046
夜食	主菜	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
	主菜	ロールキャベツハヤシソース	すきやき風煮込み	豆腐煮込みハンバーグ	チキンガーリックステーキ	ポークチャップ	豚しゃぶ	鶏の生姜焼き
	副菜	ごぼうの天ぷら	えんどう豆の中華和え	バターコーン	ベーコンポトの香炒め	五目炒め煮	蓮根炒め煮	若布と大根しモン和え
夕	Kcal							
	主食	炒り豆腐	ツナじゃが	オニオンフライ	竹輪きやべつ味噌和え	切干大根の甘酢	小松菜お浸し	竹の子と高菜炒め
	主菜	ポトフ	豆腐の味噌汁	豆のクリームスープ	ハンブキンスープ	ポターージュ	さつま芋の味噌汁	オニオンスープ
総力ロリー		1,014	861	899	881	825	848	868
夜食		2,687	2,573	2,650	2,729	2,420	2,414	2,659
夜食		きつねうどん	親子丼	ぶっかけうどん	鶏の立田揚げ丼	豚焼肉丼	ビーフカレー	照り焼きバーガー
		日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
		8月31日						
朝	主食	ごはん・コーンフレーク						
	主菜	ミックススクランブル						
	副菜	肉じゃが						
昼	Kcal							
	主食	912						
	主菜							
夕	Kcal							
	主食							
	主菜							
夜食	副菜							
	Kcal							
	主食							
夕	主菜							
	副菜							
	Kcal							
総力ロリー								
夜食								
夜食		きつねうどん						