



8月の献立



月	火	水	木	金
				1
				トースト ミネストローネ フルーツサラダ
				おにぎり
4	5	6	7	8
ご飯・みそ汁 魚のステーキ 千草和え	けんちんうどん 春雨サラダ	肉豆腐丼 三色酢の物 オニオンスープ	冷やし中華 パインサラダ スープ	ホットドック 具沢山スープ
ホットケーキ	みかんゼリー	マカロニ黄粉	ジュレ	おにぎり
11	12	13	14	15
ご飯・みそ汁 豚の味噌漬焼 南瓜サラダ	冷やしそうめん ツナサラダ	中華丼 白和え 野菜スープ	ご飯・みそ汁 魚の照り焼き 和風サラダ	レーズンパン クリームシュ りんごサラダ
蒸しパン	ぶどう寒天	フライドポテト	お好み焼き	おにぎり
18	19	20	21	22
ご飯・みそ汁 魚のカルパ 春雨の酢の物	ミートスパゲティ フレンチサラダ 卵スープ	麻婆茄子丼 三色ナムル スープ	サンマー麺 卵入りサラダ	黒糖パン 大豆のスープ マカロニサラダ
フレンチトースト	アセロラゼリー	わらびもち	フルーツヨーグルト	おにぎり
25	26	27	28	29
ご飯・みそ汁 鶏の唐揚げ 胡麻酢和え	冷やしうどん ポテトサラダ	カレーライス コールスロー ワカメスープ	ご飯・みそ汁 煮魚 甘酢和え	二色サンド マカロニシュ みかんサラダ
りんご寒天	お誕生日ケーキ	フルーツポンチ	パインケーキ	おにぎり

日	8月11日	12	13	14	15	8月25日	26	27	28	29
エネルギー ()	318	297	295	290	316	312	293	296	285	305
タンパク ()	11.5	15.7	13.1	20.5	11.5	13.4	15.7	11.1	18.4	8.6
カルシウ ()	50	37	130	67	104	76	42	80	75	102
鉄 ()	2	1.8	2.6	1.7	10.5	2	2.1	1.2	1.7	1
ビタミン ()	9	14	27	15	17	14	22	27	16	23