



8月の献立

月 火 水 木 金 土

3	4	5	6	7	8
ご飯 みそ汁 南瓜のそぼろ煮 胡麻酢和え ツナサンド	サンマー麺 ポテトサラダ アセロラゼリー	魚の蒲焼き丼 三色漬け かき卵汁 とうもろこし	ご飯 みそ汁 豚肉のトマト煮 しらすサラダ パウンドケーキ	黒糖パン クリームシチュー マカロニサラダ おにぎり	
10	11	12	13	14	15
ご飯 みそ汁 煮魚 甘酢和え ご飯せんべい	焼きそば 大根サラダ ワカメスープ りんご寒天	カレーライス コールスロー スープ どら焼き	冷やしうどん 南瓜サラダ スイカゼリー	ロールパン ミネストローネ パインサラダ おにぎり	
17	18	19	20	21	22
ご飯 みそ汁 ハンバーグ フレンチサラダ フライドポテト	冷やし中華 南瓜ソテー スープ サイダーゼリー	麻婆豆腐丼 千草和え 春雨スープ 冷や汁	ご飯 すまし汁 魚の味噌煮 きんぴら キャロットケーキ	サンドイッチ コーンクリームシチュー フルーツサラダ おにぎり	
24	25	26	27	28	29
ご飯 みそ汁 魚の照り焼き 野菜炒め フルーツポンチ	スパゲティミートソース 醤油フレンチ コーンスープ フルーツ寒天	中華丼 粉ふきいも 豆腐スープ お誕生日ケーキ	冷やしそうめん ツナサラダ ワッフル	バターロール 肉団子スープ みかんサラダ おにぎり	
31					
ご飯 みそ汁 つくね揚げ 即席漬け フルーツヨーグルト					



<お昼の栄養計算です>

栄養素 \ 日	8/10	8/11	8/12	8/13	8/14	8/24	8/25	8/26	8/27	8/28
エネルギー (kcal)	285	265	293	282	295	287	292	287	279	276
タンパク質 (g)	18.4	12.3	11.8	14.6	9.9	15.4	10.8	10	14.2	19
カルシウム (mg)	75	80	104	54	32.6	52	60	55	43	92
鉄 (mg)	1.7	2.1	1.2	2.1	1	1.7	1.6	1.2	1.3	1.2
ビタミンC (mg)	16	33	25	24	27	13	18	30	11	45