



# 8月の献立



月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	
ご飯 みそ汁 鶏のきじ焼き 酢の物 蒸しパン	茄子のトマトスパゲティ 南瓜サラダ コンソメスープ ぶどう寒天	魚の蒲焼き丼 三色漬け わかめスープ とうもろこし	冷やしうどん ポテトサラダ サイダー寒天	食パン ミネストローネ パインサラダ おにぎり・煮干し	
8	9	10	11	12	
ご飯 みそ汁 煮魚 甘酢和え お好み焼き	にゅうめん ツナサラダ りんごゼリー	麻婆豆腐丼 即席漬け 中華スープ ホットケーキ	山の日	バターロール コーンクリームチュー みかんサラダ おにぎり	
15	16	17	18	19	
ご飯 すまし汁 鶏の味噌煮 酢の物 ツナサンド	五目ラーメン 卵入りサラダ フルーツグルト	中華丼 粉ふきいも スープ ドーナツ	ご飯 みそ汁 魚の照り焼き わかめサラダ わらびもち	焼きそばパン 肉団子スープ おにぎり・煮干し	
22	23	24	25	26	
ご飯 みそ汁 チキンラタトゥイユ ナムル 枝豆	冷しゃぶそうめん 大根サラダ アセロラ寒天	夏野菜カレー コールスロー スープ お誕生日ケーキ	ご飯 みそ汁 魚のステーキ 春雨の酢の物 フルーツ入コーンチューク	レーズンパン クリームシチュー マカロニサラダ おにぎり	
29	30	31			
ご飯 みそ汁 南瓜のカレー餡かけ 胡麻酢和え フルーツトースト	冷やし中華 鶏団子スープ みかんゼリー	豚丼 甘酢漬け さつま汁 ごはんせんべい			

<お昼の栄養計算です>

栄養素 \ 日	/15	/16	/17	/18	/19	/22	/23	/24	/25	/26
エネルギー (kcal)	246	288	300	272	293	268	277	276	269	297
タンパク質 (g)	15.4	8.1	10.5	13.5	18.4	16.5	13.1	10.5	14	15.9
カルシウム (mg)	74	44	40	50	42	60	55	68	55	64
鉄 (mg)	1.4	1	0.9	1.4	0.7	1.7	1.5	1	1.5	1.3
ビタミンC (mg)	18	23	7	16	18	10	16	28	9	41

