



8月の献立



| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---------------------------------------|---|-----------------------------------|---------------------------------------|--|----------------|
| | 1 冷やしうどん 卵入りサラダ | 2 中華丼 粉ふきいも スープ | 3 ご飯 みそ汁 鶏の唐揚げ 即席漬け | 4 バターロール パンプキンシチュー みかんサラダ | 5 パン スープ |
| | りんご寒天 | お好み焼き | ホットケーキ | おにぎり | |
| 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| ご飯 みそ汁 魚の味噌煮 大根サラダ とうもろこし | にゅうめん 彩りサラダ グレープフルーツゼリー | 豚丼 甘酢漬け ワカメスープ わらびもち | ご飯 みそ汁 南瓜のそぼろ煮 三色酢の物 きなこ蒸しパン | | |
| 14 | 15 | 16 | 17 | | 18 |
| ご飯 みそ汁 魚の香味焼き 胡麻酢和え ジャーマンポテト | 茄子トマトスパゲティ 醤油フレンチ 青菜のスープ ぶどう寒天 | カレーライス コールスロー スープ 五平もち | ご飯 みそ汁 鶏の照り焼き 甘酢和え 二色サンド | 黒糖パン 具沢山スープ パインサラダ おにぎり・煮干し | パン スープ |
| 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| ご飯 みそ汁 ハンバーグ 茹で野菜 チーズトースト | 冷やしそうめん ポテトサラダ フルーツゼリー | 魚の蒲焼き丼 三色漬け さつま汁 マカロニきな粉 | ご飯 みそ汁 豚肉のトマト煮 春雨酢の物 蒸しパン | レーズンパン ミートボールシチュー りんごサラダ おにぎり | パン スープ |
| 28 | 29 | 30 | 31 | | |
| ご飯 みそ汁 魚のあかね焼き ごまサラダ じゃがもち | 冷やし中華 肉団子スープ オレンジ寒天 | 三色丼 和風サラダ 野菜スープ お誕生日ケーキ | ご飯 みそ汁 鶏肉と大根煮 酢の物 ホットドッグ | | |

<お昼の栄養計算です>

| 栄養素 \ 日 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
|--------------|------|------|-----|------|----|------|------|------|------|------|
| エネルギー (kcal) | 276 | 242 | 283 | 318 | | 297 | 273 | 298 | 281 | 307 |
| タンパク質 (g) | 13.5 | 11.1 | 12 | 11.8 | | 14.7 | 12.9 | 11.1 | 13.8 | 11.1 |
| カルシウム (mg) | 47 | 50 | 50 | 72 | | 67 | 47 | 43 | 55 | 89 |
| 鉄 (mg) | 0.8 | 1.1 | 0.7 | 10.2 | | 2 | 1.5 | 0.8 | 0.8 | 0.4 |
| ビタミンC (mg) | 9 | 14 | 17 | 44 | | 15 | 18 | 15 | 33 | 22 |