



# 8月献立



月

火

水

木

金

土

		1	2	3	4
		豚丼 しらすサラダ けんちん汁 パインゼリー	ご飯 みそ汁 タンドリーチキン ワカメサラダ ココア蒸しパン	食パン 具沢山スープ マカロニサラダ おにぎり・煮干し	パン スープ
6	7	8	9	10	11
ご飯 すまし汁 魚の味噌煮 ごまサラダ とうもろこし	冷やしそうめん ポテトサラダ わらびもち	三色丼 酢の物 春雨スープ フルーツ寒天	ご飯 みそ汁 豆腐ハンバーグ 茹で野菜 パイン蒸しパン	レーズンパン コーンシチュー りんごサラダ おにぎり	
13	14	15	16	17	18
ご飯 みそ汁 魚のあかね焼き 白和え マカロニきな粉	塩ラーメン 卵入りサラダ ぶどうゼリー	中華丼 粉ふきいも ワカメスープ そばめし	ご飯 みそ汁 南瓜のそぼろ煮 三色酢の物 蒸しパン	バターロール 肉団子スープ パインサラダ おにぎり・煮干し	パン スープ
20	21	22	23	24	25
ご飯 みそ汁 魚のステーキ 大根サラダ 枝豆	冷やし中華そば スープ おはぎ	カレーライス コールスロー スープ オレンジ寒天	ご飯 みそ汁 鶏の照り焼き ごま酢和え チーズ蒸しパン	黒糖パン クリームシチュー みかんサラダ おにぎり	パン スープ
27	28	29	30	31	
ご飯 みそ汁 豚しゃぶ 茄子の味噌炒め お好み焼き	冷やしうどん ツナサラダ りんごゼリー	魚の蒲焼き丼 三色漬け さつま汁 お誕生日ケーキ	ご飯 みそ汁 鶏つくね 春雨酢の物 小豆蒸しパン	ロールパン ミネストローネ フルーツサラダ おにぎり・煮干し	

<お昼の栄養計算です>

栄養素\日	6	7	8	9	10	20	21	22	23	24	果物(週の平均)
エネルギー(kcal)	288	249	260	268	308	308	218	312	271	313	26
タンパク質(g)	14.7	11.8	11.9	11.8	14.5	15.5	9	16.3	15.2	11.1	0.4
カルシウム(mg)	62	40	23	98	102	80	46	43	94	102	6
鉄(mg)	1.6	1.3	1.1	2	0.5	1.4	1	0.7	1.5	0.6	0.1
ビタミンC(mg)	12	14	15	10	25	11	19	22	13	33	15

