

# 令和5年8月 献立表

	8月20日(日)	8月21日(月)	8月22日(火)	8月23日(水)	8月24日(木)	8月25日(金)	8月26日(土)
朝食	ミニ山シュガー	白粥	食パン	白粥	バターロール 	白粥	白粥
	ほうれん草のベーコン炒め	漬物	ジャム	漬物	ジャム	漬物	梅干し
	牛乳	冬瓜の旨煮	ピーマンソテー	小松菜の炒め煮	ブロッコリーのサラダ	炒り卵 	スナップエンドウごま和え
	果物	果物	牛乳 	果物	牛乳	果物	果物
		味噌汁	ヨーグルト	味噌汁	果物	味噌汁	味噌汁
	477Kcal 1.3g	342Kcal 2.4g	499Kcal 1.6g	368Kcal 2.0g	461Kcal 1.3g	408Kcal 2.0g	344Kcal 2.0g
昼食	<お誕生日会>	おにぎり	御飯	駅弁の日]愛媛・今治駅「じゃこ飯弁当	御飯	御飯	カレーライス
	ちらし寿司 	冷麺	コロッケ	じゃこめし 	さけの照り焼き	蒸し鶏のゴマダレかけ	漬物(福神漬)
	茶碗蒸し	春巻	添え(キャベツ)	漬物	添え(ししとう・白葱)	ぜんまいの炒り煮	ツナサラダ
	赤だし	杏仁豆腐	厚揚げの煮物	鶏の唐揚げ	たけのこかか煮	小松菜の辛子和え	コーヒーゼリー
	果物		チンゲンサイのお浸し	添え(キャベツ・レモン)	モロヘイヤの和え物	味噌汁	
				味噌汁	煮物	具だくさん汁	
470Kcal 3.7g	601Kcal 2.6g	632Kcal 3.1g	732Kcal 4.6g	519Kcal 2.7g	590Kcal 2.5g	740Kcal 2.8g	
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	さばの煮付け	牛肉と筍しぐれ煮	ほっけの塩焼き	焼肉炒め	煮込みハンバーグ	豆腐チャンプル	マーマレードチキン
	添え(さつまいも・白ねぎ)	ひじき煮	添え(おろし)	いんげんの煮浸し	添え(ブロッコリー)	かぼちゃのいとし煮	添え(アスパラ)
	高野煮	かぶの汐昆布和え	こんにゃくのたらこ炒め	ブロッコリーの中華和え	野菜ソテー	オクラの和え物	チンゲン菜のさっと煮
	オクラの和え物	清汁 	カリフラワーのドレ和え	春雨スープ	アスパラのドレ和え	わかめスープ	おさつサラダ
	味噌汁 		味噌汁 		コーンスープ 		味噌汁 
567Kcal 2.7g	577Kcal 2.8g	477Kcal 2.8g	612Kcal 3.0g	570Kcal 3.0g	588Kcal 3.0g	695Kcal 3.0g	
総合計	1514Kcal 7.7g	1520Kcal 7.8g	1608Kcal 7.5g	1712Kcal 9.6g	1547Kcal 7.0g	1586Kcal 7.5g	1779Kcal 7.8g

※食材の仕入れ状況により、献立を変更する場合がございます。