

8月配食 献立表

サポートさんじゅ

03(3338)8630

	月 2	火 3	水 4	木 5	金 6	土 7
夕食	米飯 味噌汁 豚肉のからし炒め さつまいもとリンゴの甘煮 きゅうりの浅漬け 菜の花のお浸し きのこ入り金平牛蒡	米飯 味噌汁 鶏肉南蛮焼き 豆腐の中華あん パイン缶 小松菜のごま和え 桜だいこん	米飯 味噌汁 鯖の塩焼き 里芋の鶏そぼろ煮 マンゴー缶 温野菜サラダ つぼ漬け	米飯 味噌汁 魚の昆布焼き ゆず入り芋きんとん ほうれん草のお浸し ささみの梅肉和え 青かっぱ漬け	米飯 味噌汁 回鍋肉 水餃子 フルーツポンチ おくらとひじきの和え物 つぼ漬け	米飯 味噌汁 鶏肉のくわ焼き もやしとハムの炒め物 フルーツ(洋なし缶) 枝豆のふっくら揚げ 青かっぱ漬け
	エネルギー 579kcal 蛋白質 16.5g 脂質 21.5g カルシウム 91mg 鉄 2.1mg 食塩 3.2g	エネルギー 613kcal 蛋白質 29.4g 脂質 20.6g カルシウム 110mg 鉄 2.7mg 食塩 2.9g	エネルギー 525kcal 蛋白質 23.8g 脂質 12.7g カルシウム 54mg 鉄 2.3mg 食塩 2.7g	エネルギー 523kcal 蛋白質 26.9g 脂質 7.6g カルシウム 66mg 鉄 2mg 食塩 3.4g	エネルギー 614kcal 蛋白質 19.7g 脂質 20.7g カルシウム 127mg 鉄 1.9mg 食塩 2.4g	エネルギー 545kcal 蛋白質 21.7g 脂質 14.5g カルシウム 123mg 鉄 2.2mg 食塩 2.2g
	9	10	11	12	13	14
夕食	米飯 味噌汁 黄金かれいの生姜煮 うまい菜と鶏肉の炒め物 スパゲティサラダ マンゴー缶 つぼ漬け	米飯 味噌汁 魚の塩こうじ焼き 卵の花(やわらか) 茄子の浅漬け ミニメンチカツ いんげんのピーナッツ和え	米飯 ワカメスープ 麻婆豆腐 茄子とピーマンの煮浸し みかん缶 おくらの胡麻和え きんとき	米飯 味噌汁 鶏の炒り煮 ツナとほうれん草の和え物 バナナ うぐいす豆 つぼ漬け	米飯 コンソメスープ 魚の和風ステーキ ラタトゥイユ りんご缶 厚焼き卵 とりごぼろ	米飯 味噌汁 鯖の若狭焼き 卵の花 フルーツ(洋梨缶・パイン缶) ほうれん草のソテー つぼ漬け
	エネルギー 606kcal 蛋白質 29.8g 脂質 17g カルシウム 381mg 鉄 2.5mg 食塩 3.3g	エネルギー 596kcal 蛋白質 24.1g 脂質 19.7g カルシウム 98mg 鉄 2.4mg 食塩 4g	エネルギー 583kcal 蛋白質 20.1g 脂質 15.6g カルシウム 119mg 鉄 2.6mg 食塩 3.9g	エネルギー 635kcal 蛋白質 25g 脂質 15.8g カルシウム 63mg 鉄 2.1mg 食塩 2.8g	エネルギー 543kcal 蛋白質 24.4g 脂質 14.1g カルシウム 45mg 鉄 1.4mg 食塩 3.5g	エネルギー 545kcal 蛋白質 23.2g 脂質 15.2g カルシウム 392mg 鉄 2.7mg 食塩 2.4g
	16	17	18	19	20	21
夕食	米飯 ほうれん草のスープ チキンのラビコットソース ジャーマンポテト りんご缶 中華春雨 みかん缶 つぼ漬け	米飯 味噌汁 和風ハンバーグ さつまいも甘煮 昆布佃煮 みかん缶 キャベツのコンソメ煮	米飯 味噌汁 ホキのソテー 白オと鶏肉の炒め煮 ほうれん草となめこの和え物 コロッケ しば漬け	米飯 清汁 魚の粕漬け焼き 肉じゃが キウイフルーツ 春巻き 青かっぱ漬け	米飯 清汁 豚肉のしょうが焼き 南瓜の甘煮 きゅうりの浅漬け ふるふき大根 菜の花の煮びたし	米飯 味噌汁 鶏肉のさっぱり煮 キャベツと焼き豚の炒め物 大根の香味ドレ和え みかん缶 青かっぱ漬け
	エネルギー 646kcal 蛋白質 22g 脂質 22.3g カルシウム 25mg 鉄 1mg 食塩 3.5g	エネルギー 569kcal 蛋白質 18.1g 脂質 13.1g カルシウム 120mg 鉄 2.9mg 食塩 2.9g	エネルギー 549kcal 蛋白質 26.5g 脂質 12.3g カルシウム 229mg 鉄 3.2mg 食塩 3.4g	エネルギー 606kcal 蛋白質 22.2g 脂質 20g カルシウム 32mg 鉄 1.7mg 食塩 3.5g	エネルギー 592kcal 蛋白質 18g 脂質 21.5g カルシウム 90mg 鉄 2.2mg 食塩 3g	エネルギー 582kcal 蛋白質 25.7g 脂質 18.3g カルシウム 284mg 鉄 2.5mg 食塩 3.1g
	23	24	25	26	27	28
夕食	米飯 清汁 秋刀魚の汐焼き なすそぼろ みかん缶 畑のお肉しぐれ煮 ブロッコリーのかか餡かけ	米飯 赤だし 鯖の照り焼き ひじきと豚肉の炒め煮 アスパラのおからサラダ マンゴー缶 しば漬け	米飯 ふわふわ玉子スープ チキンのトマトソースかけ やわらかごぼうサラダ りんご缶 そぼろ入り人参きんぴら 青かっぱ漬け	米飯 味噌汁 魚のフライ 里芋の鶏そぼろ煮 奈良漬 りんご缶 わさび菜のおひたし	米飯 ワカメスープ チンジャオロースー ほうれん草のナムル みかん缶 えびシュウマイ 桜だいこん	かてめし(埼玉県郷土料理) 豚汁 ホッケの塩麹焼き しろなと鶏肉の炒め煮 白オとカマボコの洋風お浸し マンゴー缶 つぼ漬け
	エネルギー 545kcal 蛋白質 23.5g 脂質 18.5g カルシウム 47mg 鉄 2mg 食塩 3.1g	エネルギー 546kcal 蛋白質 23.4g 脂質 15.3g カルシウム 146mg 鉄 2.5mg 食塩 2.6g	エネルギー 687kcal 蛋白質 25.6g 脂質 25.4g カルシウム 33mg 鉄 1.5mg 食塩 3.4g	エネルギー 644kcal 蛋白質 24g 脂質 22.6g カルシウム 49mg 鉄 1.9mg 食塩 3.5g	エネルギー 585kcal 蛋白質 17.2g 脂質 24.6g カルシウム 31mg 鉄 1.4mg 食塩 3.8g	エネルギー 564kcal 蛋白質 28.9g 脂質 12.9g カルシウム 191mg 鉄 3.1mg 食塩 3.4g
	30	31				
夕食	米飯 味噌汁 鮭の山椒焼き れんこんと豚肉の金平 ポテトサラダ みかん缶 桜だいこん	米飯 あさりの味噌汁 蒸し鶏の中華ソース きんとき 茄子の浅漬け ほうれん草のお浸し ちくわの炒り煮				
	エネルギー 629kcal 蛋白質 25.5g 脂質 20.3g カルシウム 131mg 鉄 2mg 食塩 2.8g	エネルギー 566kcal 蛋白質 26g 脂質 18.9g カルシウム 79mg 鉄 2.1mg 食塩 2.9g				