

8月配食献立表

サポートさんじゅ 03 (3338) 8630

	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
夕食	米飯 味噌汁 魚の昆布焼き 豆腐の中華あん ほうれん草のお浸し 春巻き たくあん	米飯 味噌汁 鶏肉南蛮焼き ゆず入り芋きんとん 奈良漬 オクラの胡麻和え みかん缶	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 たたきごぼう 小松菜のお浸し	米飯 味噌汁 鯖の塩焼き 里芋の鶏そぼろ煮 たくあん 温野菜サラダ りんご缶	米飯 味噌汁 回鍋肉 枝豆がんもの煮物 ブロッコリーの和え物 マンゴー缶 青かっぱ漬け	米飯 味噌汁 白身魚のソテー 高野豆腐と豚肉のサイコロ煮 しろなの和え物 きのこ入り金平牛蒡 みかん缶
	エネルギー 528kcal 蛋白質 23.9g 脂質 15.1g カルシウム 114mg 鉄 2mg 食塩 3.6g	エネルギー 634kcal 蛋白質 24.6g 脂質 19.1g カルシウム 107mg 鉄 2.1mg 食塩 2.3g	エネルギー 570kcal 蛋白質 16.1g 脂質 21.2g カルシウム 94mg 鉄 2.2mg 食塩 3.3g	エネルギー 525kcal 蛋白質 23.3g 脂質 13.9g カルシウム 54mg 鉄 2.3mg 食塩 2.8g	エネルギー 652kcal 蛋白質 24.2g 脂質 26.6g カルシウム 197mg 鉄 2mg 食塩 2.4g	エネルギー 577kcal 蛋白質 28.5g 脂質 14.4g カルシウム 254mg 鉄 3.2mg 食塩 3g
夕食	米飯 ワカメスープ 麻婆豆腐 茄子とピーマンの煮浸し りんご缶 菜の花の煮びたし たくあん	米飯 味噌汁 魚の塩こうじ焼き 干し海老入り卵の花 マンゴー缶 厚焼き卵 ピーマン	米飯 豚汁 銀ひらすの塩焼き 大豆と鶏肉の煮物 胡瓜とカマボコのごま酢 みかん缶 たくあん	米飯 味噌汁 魚のバター風味焼き 高野豆腐の玉子とじ しば漬け コロケ パイナップ缶	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 みかん缶 いんげんのごま和え たくあん	米飯 味噌汁 赤魚の照り煮 卵の花 フルーツ缶 ほうれん草のソテー しば漬け
	エネルギー 514kcal 蛋白質 18.9g 脂質 13.7g カルシウム 162mg 鉄 3.2mg 食塩 3.9g	エネルギー 523kcal 蛋白質 23.8g 脂質 11g カルシウム 67mg 鉄 1.7mg 食塩 3.6g	エネルギー 577kcal 蛋白質 29.9g 脂質 14.1g カルシウム 125mg 鉄 2.9mg 食塩 3.6g	エネルギー 526kcal 蛋白質 23.5g 脂質 12.4g カルシウム 60mg 鉄 2.2mg 食塩 3.1g	エネルギー 666kcal 蛋白質 25.1g 脂質 23.8g カルシウム 51mg 鉄 1.7mg 食塩 3.1g	エネルギー 524kcal 蛋白質 24.8g 脂質 11.9g カルシウム 403mg 鉄 2.6mg 食塩 2.8g
夕食	米飯 清汁 秋刀魚の汐焼き なすそぼろ きゅうりの浅漬け 中華春雨 マンゴー缶	米飯 中華コーンスープ 魚のゴマ照り焼き 白菜と青菜のそぼろあんかけ みかん缶 ミニメンチカツ たくあん	米飯 味噌汁 豚肉のしょうが焼き 南瓜の甘煮 茄子の浅漬け 切干大根の煮物 ナムル	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 オクラおかか和え 青かっぱ漬け	米飯 味噌汁 魚のフライ 高野豆腐の玉子とじ 奈良漬 小松菜の胡麻和え パイナップ缶	米飯 味噌汁 鶏肉のさっぱり煮 キャベツのじゃこ炒め 大根の香味ドレ和え ちくわの炒り煮 青かっぱ漬け
	エネルギー 523kcal 蛋白質 19.6g 脂質 17.6g カルシウム 55mg 鉄 2mg 食塩 3.2g	エネルギー 599kcal 蛋白質 21.7g 脂質 19.2g カルシウム 80mg 鉄 2.4mg 食塩 3.7g	エネルギー 615kcal 蛋白質 18g 脂質 23.3g カルシウム 96mg 鉄 2.4mg 食塩 3g	エネルギー 631kcal 蛋白質 23.1g 脂質 21.7g カルシウム 58mg 鉄 1.2mg 食塩 3.3g	エネルギー 563kcal 蛋白質 21.9g 脂質 16.3g カルシウム 114mg 鉄 2.4mg 食塩 2.7g	エネルギー 559kcal 蛋白質 25.8g 脂質 17.1g カルシウム 375mg 鉄 3.1mg 食塩 3.4g
夕食	米飯 味噌汁 和風ハンバーグ さつまいも甘煮 しそ昆布 豆乳入りしっとりうの花 菜の花のお浸し	米飯 ワカメスープ チンジャオロースー オクラの中華和え マンゴー缶 ブロッコリーのカニカマ餡かけ つぼ漬け	米飯 味噌汁 魚の粕漬け焼き 肉じゃが りんご缶 茄子の胡麻味噌がけ 青かっぱ漬け	米飯 味噌汁(白味噌仕立て) 豚肉の塩ダレ炒め 冬瓜の煮物 ほうれん草のお浸し みかん缶 つぼ漬け	米飯 味噌汁 黄金かれいの生姜煮 大根と焼き豚の炒め物 ブロッコリーのレモンドレ和え マンゴー缶 しそ昆布	かてめし(埼玉県郷土料理) 味噌汁 ホッケの塩麹焼き 白才と豚肉のとろみ炒め しろなとカマボコの洋風お浸し りんご缶 つぼ漬け
	エネルギー 608kcal 蛋白質 20.8g 脂質 16.9g カルシウム 173mg 鉄 3.3mg 食塩 3.7g	エネルギー 548kcal 蛋白質 15.6g 脂質 22.7g カルシウム 76mg 鉄 1.5mg 食塩 3g	エネルギー 551kcal 蛋白質 22.7g 脂質 12.2g カルシウム 61mg 鉄 2.3mg 食塩 3.7g	エネルギー 562kcal 蛋白質 19.5g 脂質 18.6g カルシウム 137mg 鉄 2.4mg 食塩 2.5g	エネルギー 522kcal 蛋白質 28.1g 脂質 8.3g カルシウム 231mg 鉄 1.7mg 食塩 3.3g	エネルギー 526kcal 蛋白質 25.3g 脂質 11.1g カルシウム 241mg 鉄 2.7mg 食塩 3.1g
夕食	枝豆ご飯(山形県) 清汁 豚肉のしぐれ煮 ほうれん草とじゃこのお浸し そぼろ入り人参きんぴら みかん缶 たくあん	米飯 あさりの味噌汁 蒸し鶏の中華ソース ゆず入り芋きんとん 茄子の浅漬け ブロッコリーのゆかり和え アスパラのごま和え	米飯 チンゲン菜のスープ 魚の和風ステーキ ラタトゥイユ しそ昆布 厚焼き卵 パイナップ缶			
	エネルギー 523kcal 蛋白質 16.4g 脂質 20.9g カルシウム 36mg 鉄 1.4mg 食塩 3.3g	エネルギー 603kcal 蛋白質 25.5g 脂質 18.8g カルシウム 64mg 鉄 2.2mg 食塩 3.2g	エネルギー 518kcal 蛋白質 20.5g 脂質 10g カルシウム 61mg 鉄 1.3mg 食塩 3.6g			