

● 8月の昼食献立表 ●



月	火	水	木	金
2 ゆうやけご飯 鮭チーズフライ 青菜の胡麻和え 豆乳入り味噌スープ	3 麦ご飯 マーボー豆腐 春雨サラダ ヨーグルト わかめスープ	4 ご飯 肉団子 中華きゅうり 冷奴 あおさの味噌汁	5 ご飯 炒り鶏 ひじきのサラダ さつま揚げ焼き にら玉の味噌汁	6 十五穀米 なすのひき肉カレー きゃべつとパインのサラダ デザート 牛乳
9 ＜振替休日＞	10 ご飯 照焼チキン きゃべつと海苔和え ミニチーズ なめこの味噌汁	11 ご飯 焼きのり 焼き魚 ひじきとじゃが芋煮 もやしの味噌汁	12 冷やしたぬきうどん 大学芋 野菜の塩昆布和え デザート	13
16	17 ご飯 かぼちゃコロッケ 枝豆入りサラダ デザート もやしとベーコンのスープ	18 麦ご飯 豚肉の生姜焼き 野菜の納豆和え 厚焼き卵 焼き麩のすまし汁	19 ご飯 煮魚 野菜の胡麻酢和え きな粉豆 茄子と油揚げの味噌汁	20 パン ビーフシチュー 夏野菜サラダ デザート 牛乳
23 わかめご飯 鶏のから揚げ かみかみサラダ 卵スープ	24 あさりの和風スパゲティ ブロッコリーの彩りサラダ デザート 牛乳	25 ご飯 親子煮 野菜のおかか和え ミニチーズ もずくスープ	26 ご飯 八宝菜 三色ナムル デザート きゃべつとパインの味噌汁	27 ご飯 ハンバーグ コールスローサラダ ヨーグルト 野菜のコンソメスープ
30 ご飯 手作りのり佃煮 焼き魚 野菜の即席漬け 玉ねぎの油揚げの味噌汁	31 ピタパン 鶏のチーズオープン焼き かぼちゃサラダ フルーツゼリー 牛乳	<p>●かみかみサラダ● (大人2人分)</p> <p>材料：きゃべつ…110g きゅうり…30g にんじん…17g コーン缶…15g さきいか…10g</p> <p>①きゃべつ、にんじんは千切りにする。 ②きゅうりは、輪切りのスライスする。 ③さきいか、大きい場合は小さめに切る。</p> <p>全部を合わせてお好みのドレッシングであえる。</p>		

月平均栄養価 エネルギー437kcal タンパク質 16.5g 脂質 11.7g 食塩相当量 2.0g

仕入れの都合により、変更のあることをご容赦下さい。離乳食が献立表の食材と異なる時は、代替のものを提供します。

デザートについては、ホームページの「本日の昼食」に当日詳細をアップしますので、ご了承の程宜しくお願いいたします。

※カルシウム量をより安定的に摂取するため、食事とは別に毎週水曜日に牛乳が出ます。