予 定 献 立 一 覧 表

	8月10日(月)	8月11日(火)	8月12日(水)	8月13日(木)	8月14日(金)	8月15日(土)	8月16日(日)
朝	ごはん(150) ベーコンとじゃが芋の 塩炒め 青梗菜の辛子和え 昆布佃煮 味噌汁	ごはん(150) いわし生姜煮 いんげんのおかか和え ふりかけ 味噌汁	食パン オムレツ 菜の花とハムの レモン風味和え コーンポタージュスープ	ごはん(150) ポークビーンズ マカロニサラダ ふりかけ 味噌汁	ごはん(150) 竹輪と野菜の ごま風味炒め 白菜の華風和え 梅びしお 味噌汁	ごはん(150) ツナと野菜の和風炒め 納豆 漬物 味噌汁	ロールパン＆ 薄皮あんパン ミートボール(甘酢) ﾌﾞﾛｯｺﾘｰとﾁｰｽﾞの ﾌﾚﾝﾁｻﾗﾀﾞ コンソメスープ
		山の日(やまのひ)		**盆入り**(ぼんいり)		**終戦記念日**(しゅうせんきねんび)	**盆明け**(ぼんあけ)
昼	ごはん(150) 五目豆腐の ステーキソース チャプチェ風 ひじきとえびの 胡麻ドレサラダ 味噌汁	夏野菜カレー かにクリームコロッケ 香の物 フルーツ コンソメスープ	ごはん(150) ハンバーグ 照焼きソース 人参と豆腐の炒り煮 ゼリー 味噌汁	ごはん(150) 赤魚の煮付け 玉子豆腐の えびあんかけ キャベツとあさりの ゆかり和え 味噌汁	ごはん(150) 鶏のから揚げ さつま芋ときのこの 煮物 フルーツヨーグルト 味噌汁	五目そうめん 天ぷらごぼう アイス風デザート	ごはん(150) 鮭のみりん漬焼き 里芋のそぼろあんかけ ほうれん草と蒸し鶏の サラダ 味噌汁
夕	ごはん(150) かに玉 ブロッコリーの バター醤油炒め フルーツ 中華スープ	ごはん(150) ホッケの塩焼き 冬瓜とオクラの煮物 春菊とかに風味の 京風和え 味噌汁	菜飯 カレイの酒蒸し 野菜とウインナーの 和風炒め ほうれん草の白和え 味噌汁	ごはん(150) 豚肉のねぎ塩炒め ツナじゃが煮 ゼリー 味噌汁	ごはん(150) さんまの おろしポン酢ソース 厚揚げの味噌炒め めかぶとろろ すまし汁	ごはん(150) 鶏肉のバター焼き 南瓜の煮物 小松菜としらすの 青じそ和え 味噌汁	ごはん(150) 豚肉の香味焼き お魚ｿｰｾｰｼﾞと野菜の ｹﾁｬｯﾌﾟ炒め フルーチェ コンソメスープ
1日合計	kcal 1412 kcal 蛋白質 44.5 g 脂質 35 g 炭水化物 232.9 g 無機質 鉄 6.1 mg 塩分相当量 10.5 g	kcal 1437 kcal 蛋白質 47.5 g 脂質 35.4 g 炭水化物 233.4 g 無機質 鉄 6.3 mg 塩分相当量 9.3 g	kcal 1441 kcal 蛋白質 52.4 g 脂質 44.6 g 炭水化物 210.5 g 無機質 鉄 5.6 mg 塩分相当量 10.5 g	kcal 1553 kcal 蛋白質 54.8 g 脂質 46.9 g 炭水化物 217.5 g 無機質 鉄 6 mg 塩分相当量 9.3 g	kcal 1516 kcal 蛋白質 54.7 g 脂質 36.9 g 炭水化物 239.9 g 無機質 鉄 6.3 mg 塩分相当量 9.1 g	kcal 1442 kcal 蛋白質 57.2 g 脂質 38.9 g 炭水化物 213.8 g 無機質 鉄 8.3 mg 塩分相当量 8.9 g	kcal 1561 kcal 蛋白質 58.9 g 脂質 51.1 g 炭水化物 212.1 g 無機質 鉄 4.6 mg 塩分相当量 8.6 g
備考	仕入れの都合や気候、要望等により、献立が変更になる場合がございます。ご了承くださいますようお願い申し上げます。						

お盆は、ご先祖様や亡くなった方を
地上へと迎えて供養し、
感謝する行事です。