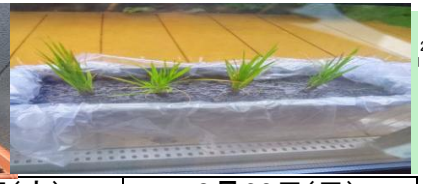
予 定 献 立 一 覧 表



	8月17日(月)	8月18日(火)	8月19日(水)	8月20日(木)	8月21日(金)	8月22日(土)	8月23日(日)
朝	ごはん(150) さつま揚げと野菜の 味噌炒め 豆たっぷり ヘルシーサラダ 漬物 すまし汁 	ごはん(150) 蓮根と昆布の煮物 菜の花とえびの ごまドレ和え ふりかけ 味噌汁	食パン ボイルウインナー キャベツの ツナマヨサラダ コンソメスープ	ごはん(150) にしんの生姜煮 かぶの甘酢和え ふりかけ 味噌汁	ごはん(150) 豚肉とアスパラの 華風炒め 温泉卵 のり佃煮 味噌汁	ごはん(150) 厚揚げと冬瓜の白煮 白菜のおかか和え 漬物 味噌汁 	食パン お魚ｿｰｾｰｼﾞと ｽﾞｯｷｰﾆのｿﾃｰ 人参ラペ コーンポタージュスープ
				「**処暑**」は二十四節気の一つです。 暑さは残っているけれど涼風がそよぎ始める季節になります。			**処暑**(しょしょ)
昼	高菜チャーハン シューマイ 大根とツナの 和風ごま和え 中華スープ	ごはん(150) さばの塩焼き 鶏肉と茄子の白だし煮 青梗菜のくるみ和え 味噌汁	和風きのこｽﾊﾟｹﾞﾃｨ カリフラワーのソテー もやしとかに風味の 青じそサラダ かきたまスープ	ごはん(150) 鶏肉の照焼き 南瓜のゆず風味煮 ほうれん草の ピーナツ和え 味噌汁	ごはん(150) メルルーサの 野菜あんかけ ハムと野菜の和風炒め フルーツ 味噌汁	ごはん(150) あじフライ＆ミニメンチ 里芋の煮っころがし 菜の花の旨塩和え 味噌汁	ひき肉カレー チーズオムレツ 香の物 フルーチェ コンソメスープ
夕	ごはん(150) あじの蒲焼き じゃが芋のバター炒め フルーツヨーグルト 味噌汁	ごはん(150) 仙台麩の卵とじ ｺﾞｰﾔとﾍﾞｰｺﾝの 柚子胡椒炒め ババロア 味噌汁	ごはん(150) 豚肉のガーリック炒め さつま芋の金時豆煮 ゼリー 味噌汁 	ごはん(150) しいらのもろみ漬焼き 高野豆腐の煮物 フルーツ すまし汁	ごはん(150) 肉団子の甘辛炒め マカロニのクリーム煮 茄子の マリネレモンサラダ コンソメスープ	ごはん(150) 鶏肉の香草パン粉焼き もやしの真砂炒め フルーツ 味噌汁	ごはん(150) ホキのマスタード焼き ぜんまいの炒め煮 ほうれん草と かに風味の京風和え 味噌汁

1日合計																		
kcal	1438	kcal	kcal	1435	kcal	kcal	1552	kcal	kcal	1448	kcal	kcal	1507	kcal	kcal	1407	kcal	kcal	1484	kcal
蛋白質	46.8	g	蛋白質	55.2	g	蛋白質	46.7	g	蛋白質	64.5	g	蛋白質	54.4	g	蛋白質	56	g	蛋白質	49.4	g
脂質	35	g	脂質	38.3	g	脂質	59.4	g	脂質	31.3	g	脂質	44.7	g	脂質	31.6	g	脂質	45.8	g
炭水化物	232.2	g	炭水化物	220	g	炭水化物	203.5	g	炭水化物	222	g	炭水化物	234.8	g	炭水化物	225.6	g	炭水化物	215.7	g
無機質 鉄	5.3	mg	無機質 鉄	7.7	mg	無機質 鉄	4.3	mg	無機質 鉄	6.7	mg	無機質 鉄	6.5	mg	無機質 鉄	7.8	mg	無機質 鉄	5.1	mg
塩分相当量	10.1	g	塩分相当量	8.3	g	塩分相当量	9.4	g	塩分相当量	8.6	g	塩分相当量	9.8	g	塩分相当量	8.4	g	塩分相当量	10.7	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。