



	8月 3日(月)	8月 4日(火)	8月 5日(水)	8月6日(木)	8月 7日(金)	8月 8日(土)	8月 9日(日)
朝	ごはん(150) にしの蒲焼 いんげんとえびの 和風ごま和え 漬物 味噌汁 	ごはん(150) 厚揚げと野菜の 塩ダレ炒め 青梗菜の京風和え たいみそ すまし汁	食パン ボロニアソーセージ もやしとツナの 青じそサラダ コンソメスープ	ごはん(150) あさりと野菜の 味噌炒め オクラのおかか和え 梅びしお すまし汁	ごはん(150) さつま揚げと大根の 照り炒め 納豆 漬物 味噌汁 	ごはん(150) 肉団子の華風煮 ポテトサラダ ふりかけ 味噌汁	食パン スクランブルエッグ キャベツとハムの コールスローサラダ ポタージュ
		「立秋」は二十四節気の一つです。秋への移り変わりを始めるという意味があり、この日を暑さの頂点とし翌日から暑さは「残暑」といいます。				りっしゅう 立秋	
昼	ごはん(150) 鶏肉の ハニーマスタード焼き じゃが芋のたらこ炒め ほうれん草と蒲鉾の お浸し 味噌汁	ごはん(150) 麻婆豆腐 春巻き フルーツ 中華スープ	～今日は何の日～ ☆親子丼の日☆ 親子丼 小松菜の梅風味炒め カリフラワーとかに風味の マヨ和え 味噌汁	ごはん(150) 白身魚の カレー風味揚げ 里芋と切昆布の煮物 菜の花とみかんの マリネモンサラダ 味噌汁	ごまだれ冷やし中華 3色シューマイ フルーツ	ごはん(150) メヌケの香味ソース 竹輪と蒟蒻の白煮 菜の花とえびの ごま和え 味噌汁 	ごはん(150) 豚肉のごま味噌炒め かぶの かに風味あんかけ フルーツ すまし汁
夕	菜飯 千草焼き 茄子の生姜煮 フルーツヨーグルト 味噌汁	ごはん(150) たらの梅肉焼き がんもの煮物 白菜とハムの ボン酢和え 味噌汁	ごはん(150) 赤魚の塩麴焼き 車麩のチャンプルー フルーツ 味噌汁	ごはん(150) 豚肉と厚揚げの 中華炒め マカロニと野菜の コンソメ煮 モロヘイヤとナルトの 華風サラダ 味噌汁	ごはん(150) サワラの西京漬け焼き 南瓜のそばろあんかけ 青梗菜のなめ茸和え すまし汁	ごはん(150) 鶏肉のマヨネーズ焼き 大根の七味炒め コーヒージェリー 味噌汁	ごはん(150) チーズはんぺんフライ さつま芋の甘辛煮 胡瓜とほたて風味の 旨塩和え 味噌汁
1 日 合 計	kcal 1471 kcal 蛋白質 59.9 g 脂質 40.7 g 炭水化物 219.5 g 無機質 鉄 7.5 mg 塩分相当量 9.9 g	kcal 1463 kcal 蛋白質 57.1 g 脂質 38.2 g 炭水化物 224.2 g 無機質 鉄 6.7 mg 塩分相当量 9.4 g	kcal 1403 kcal 蛋白質 60.7 g 脂質 46.2 g 炭水化物 185.3 g 無機質 鉄 6.5 mg 塩分相当量 10.3 g	kcal 1454 kcal 蛋白質 54.6 g 脂質 37.8 g 炭水化物 224.7 g 無機質 鉄 6.7 mg 塩分相当量 9.8 g	kcal 1456 kcal 蛋白質 62.2 g 脂質 27.4 g 炭水化物 238.5 g 無機質 鉄 7 mg 塩分相当量 10.5 g	kcal 1449 kcal 蛋白質 58.9 g 脂質 35.3 g 炭水化物 213.2 g 無機質 鉄 7.9 mg 塩分相当量 9.2 g	kcal 1623 kcal 蛋白質 41.6 g 脂質 54.1 g 炭水化物 234.5 g 無機質 鉄 3.8 mg 塩分相当量 9.4 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。						