



ライブ러리 予定献立表



	8月25日(月)		8月26日(火)		8月27日(水)		8月28日(木)		8月29日(金)		8月30日(土)		8月31日(日)	
朝	ごはん(150) ウインナーと かぶの華風煮 納豆 漬物 味噌汁		ごはん(150) にしんの塩焼き インゲンとホタテ風味の さつぱり和え ふりかけ 味噌汁		ごはん(150) 竹輪と野菜の和風炒め スパゲティサラダ たいみそ すまし汁		ごはん(150) 肉団子のクリーム煮 ブロッコリーとえびの 和風ごまサラダ ふりかけ コンソメスープ		ごはん(150) ハムとじゃが芋の炒め物 茄子のボン酢和え 漬物 味噌汁		ごはん(150) 豆乳つみれと冬瓜の煮物 もやしのゆかり和え のり佃煮 味噌汁		ロールパン ベーコンと スッキーニの洋風ソテー ほうれん草と レーズンのイタリアンサラダ ポターージュ	
	にひやくとおか 二百十日													
昼	A ごはん(150) たらのバジルオ イル焼き キャベツとえび のオーロラ炒め フルーツ コンソメスープ	B ごはん(150) 鶏肉のマーメイド 焼き キャベツとえびの オーロラ炒め フルーツ コンソメスープ	A ごはん(150) 天ぶら盛り合わ せ 炒り豆腐 フルーツ かきたま汁	* 	A ごはん(150) サワラの塩ダレ 焼き 茄子のピリ辛煮 小松菜のピーナツ 和え 味噌汁	B ごはん(150) 豚肉のBBQソー ス 茄子のピリ辛煮 小松菜のピーナツ 和え 味噌汁	A 塩ラーメン シューマイ オクラのおかか 和え	* 	焼肉丼 かぶの柚子あん かけ ゼリー 味噌汁	* 	ごはん(150) 鶏肉のカレー風 味焼き ピーマンと玉子の 華風炒め フルーツ 味噌汁	ごはん(150) さばの韓国風焼 き ピーマンと玉子の 華風炒め フルーツ 味噌汁	ごはん(150) メルルーサの磯 辺揚げ 切干大根の煮物 白菜の梅肉和え 味噌汁	* 
夕	ごはん(150) 豚肉のブルコギ風炒め 里芋の白だし煮 青梗菜と蒲鉾の 甘酢和え 味噌汁		ごはん(150) 肉詰いなりと 冬瓜の炊き合せ 菜の花とツナの塩麹炒め 胡瓜とかに風味の マリネレモン和え 味噌汁		ごはん(150) 洋風玉子焼き ズッキーニの ガーリックソテー マンゴープリン コンソメスープ		菜飯 メヌケの梅蒸し カニカマ天 フルーツヨーグルト 味噌汁		ごはん(150) 野菜豆腐ハンバーグの 玉ねぎソース 白菜とさつま揚げの旨煮 キャベツと蒸し鶏の 辛子マヨ和え 味噌汁		ごはん(150) 鮭の味噌焼き さつま芋と豚肉の 甘辛炒め 春菊の生姜和え すまし汁		ごはん(150) 鶏肉のチーズ焼きトマトソース 茄子の レモンペッパーオイル炒め カリフラワーとえびの フレンチサラダ コンソメスープ	
1 日 合 計	kcal 1520 蛋白質 58.3 脂質 44.3 炭水化物 222.4 無機質 鉄 6.1 塩分相当量 9.2	kcal g g g mg g	kcal 1589 蛋白質 49.6 脂質 43.8 炭水化物 239.8 無機質 鉄 6.3 塩分相当量 10.7	kcal g g g mg g	kcal 1462 蛋白質 48.7 脂質 38.4 炭水化物 227.6 無機質 鉄 5.4 塩分相当量 8.5	kcal g g g mg g	kcal 1496 蛋白質 59.9 脂質 34.2 炭水化物 236 無機質 鉄 4.5 塩分相当量 12.6	kcal g g g mg g	kcal 1431 蛋白質 45.1 脂質 45.3 炭水化物 219.6 無機質 鉄 5.2 塩分相当量 10.1	kcal g g g mg g	kcal 1442 蛋白質 62 脂質 29.9 炭水化物 227.5 無機質 鉄 6.6 塩分相当量 8.1	kcal g g g mg g	kcal 1507 蛋白質 60.6 脂質 48.8 炭水化物 206.8 無機質 鉄 4.9 塩分相当量 8.9	kcal g g g mg 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。ご了承くださいませようお願いします。													