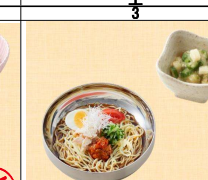
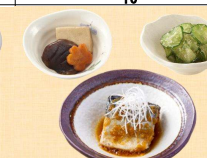
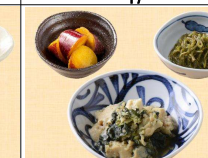
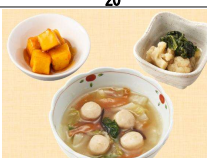
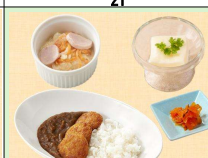
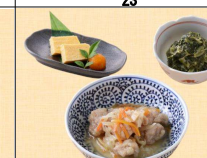
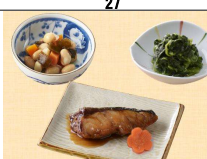
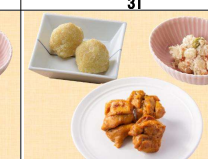


8月献立表

屋食	 おやつは日替わりで 提供させていただきます 麺の日以外にはご飯・ 汁物・デザートが付きます 写真は盛り付け参考例です					
	 赤飯（北海道産小豆使用） さばの塩焼き 0 茹でいんげん（付け合わせ） セロリと人参のごまさんびと 鶏とネギのさつま揚げ おついたち 汁物の具（ほうれん草、揚げ） エネルギー 356 kcal 蛋白質 17.33 g 脂質 27.13 g 炭水化物 13.78 g 食塩 1.97 g  だし香る和風とんてき 豆の煮物 レンコンの梅おかかマヨサラダ 新 汁物の具（キャベツ、揚げ） エネルギー 320 kcal 蛋白質 19.01 g 脂質 19.37 g 炭水化物 17.09 g 食塩 2.23 g  蒸し鶏とキムチの冷やし中華 長いもとオクラの染めおろし和え 季 杏仁豆腐 エネルギー 397 kcal 蛋白質 14.94 g 脂質 3.38 g 炭水化物 75.91 g 食塩 3.88 g					
屋食	 にしんの生妻煮 青菜とピーマンのカラフル炒め わかめと玉ねぎのツナサラダ 汁物の具（えのき、人参）● エネルギー 190 kcal 蛋白質 13.71 g 脂質 12.02 g 炭水化物 9.39 g 食塩 1.81 g	 チキンステーキ 茹でキャベツ人参（付け合わせ） とうもろこしと豆のチリソース煮 切干大根のハニーピクルス（カレー風味） 汁物の具（もやし、椎茸） エネルギー 277 kcal 蛋白質 22.36 g 脂質 16.34 g 炭水化物 12.04 g 食塩 1.81 g	 豚の甘辛煮 高野の炊き合わせ きゅうりと中華くらげの和え物 汁物の具（鮭、わかめ） エネルギー 429 kcal 蛋白質 16.56 g 脂質 32.17 g 炭水化物 19.46 g 食塩 2.54 g	 タラの野菜あんかけ カリフラワーとブロッコリーの洋風蒸し 豆とコーンのオーロラソース和え 汁物の具（大根、玉ねぎ） エネルギー 291 kcal 蛋白質 22.02 g 脂質 15.26 g 炭水化物 19.22 g 食塩 1.77 g	 おろしハンバーグ 茹でいんげん（付け合わせ） からし菜ときくらげの田舎風 ごぼうサラダ 汁物の具（ほうれん草、揚げ） エネルギー 306 kcal 蛋白質 13.47 g 脂質 18.79 g 炭水化物 23.91 g 食塩 2.62 g	 トマトとチキンのキーマカレー なすのソテー ほうれん草のピーナッツ和え ラムネジュレ エネルギー 250 kcal 蛋白質 8.93 g 脂質 12.14 g 炭水化物 29.69 g 食塩 2.97 g
屋食	 めぬけのクリーム煮 とうもろこしと豆のチリソース煮 キャベツとソーセージのフレンチサラダ 汁物の具（ほうれん草、揚げ） エネルギー 159 kcal 蛋白質 16.48 g 脂質 6.92 g 炭水化物 8.59 g 食塩 1.96 g	 梅おくらそうめん やわらか鶏肉の天ぷら ほうれん草の胡麻和え ぶどうジュレ エネルギー 406 kcal 蛋白質 18.86 g 脂質 9.94 g 炭水化物 57.96 g 食塩 6.90 g	 いわしの山椒煮 W さつま芋のそぼろ煮 ブロッコリーの胡麻和え 汁物の具（キャベツ、人参） エネルギー 221 kcal 蛋白質 19.86 g 脂質 8.84 g 炭水化物 17.71 g 食塩 1.60 g	 ぼっかけの塩焼き 大根のはりほり漬（付け合わせ） 小松菜と薄揚げの煮びたし 蒸し鶏ときゅうりの梅肉和え 汁物の具（鮭、わかめ） エネルギー 111 kcal 蛋白質 13.70 g 脂質 3.81 g 炭水化物 7.57 g 食塩 2.46 g	 骨ごと食べられるさばのみぞれ煮 高野の炊き合わせ きゅうりの胡麻和え 汁物の具（キャベツ、揚げ） エネルギー 258 kcal 蛋白質 19.40 g 脂質 24.45 g 炭水化物 13.98 g 食塩 1.38 g	 牛肉と豆腐の卵とじ さつま芋の甘煮 めかぶの三杯酢和え 汁物の具（玉ねぎ、椎茸） エネルギー 283 kcal 蛋白質 13.27 g 脂質 16.76 g 炭水化物 22.13 g 食塩 2.09 g
屋食	 冷やしとろろうどん（のり） やわらか鶏肉の天ぷら ひじきと大根のサラダ 杏仁豆腐 エネルギー 423 kcal 蛋白質 18.42 g 脂質 12.81 g 炭水化物 54.29 g 食塩 2.92 g	 えび団子と白菜の中華あん 大学芋 カリフラワーと小松菜のお浸し 汁物の具（ほうれん草、揚げ） エネルギー 210 kcal 蛋白質 6.33 g 脂質 7.72 g 炭水化物 29.76 g 食塩 2.10 g	 一口とんかつカレー 福神漬 キャベツとフィッシュソーセージのサラダ 牛乳プリン 茹でブロッコリー（付け合わせ） エネルギー 318 kcal 蛋白質 12.04 g 脂質 14.94 g 炭水化物 36.39 g 食塩 3.47 g	 牛肉と焼き豆腐の煮物 はんぺんの磯辺揚げ 人参とピーマンの胡麻和え 汁物の具（キャベツ、揚げ） エネルギー 376 kcal 蛋白質 13.74 g 脂質 24.48 g 炭水化物 26.95 g 食塩 2.07 g	 鶏肉の南蛮漬 クックデリのだし巻き卵 ほうれん草のピーナッツ和え 汁物の具（キャベツ、揚げ） エネルギー 362 kcal 蛋白質 13.79 g 脂質 25.20 g 炭水化物 20.24 g 食塩 1.85 g	 さわらの西京焼き 甘酢しょうが（付け合わせ） 干豆腐と野菜の煮物 めかぶの三杯酢和え 汁物の具（もやし、椎茸）● エネルギー 192 kcal 蛋白質 18.87 g 脂質 8.39 g 炭水化物 11.72 g 食塩 1.35 g
屋食	 鶏肉のすき焼き風 彩り卵とじ ピーマンとじゃこのくたくた 汁物の具（キャベツ、揚げ） エネルギー 253 kcal 蛋白質 16.83 g 脂質 12.49 g 炭水化物 20.04 g 食塩 2.74 g	 天然ぶりの照焼き 味付け花人参（付け合わせ） 豆の煮物 ほうれん草のお浸し 汁物の具（玉ねぎ、椎茸） エネルギー 191 kcal 蛋白質 16.68 g 脂質 11.89 g 炭水化物 9.62 g 食塩 1.09 g	 コロッケ（野菜入り） 茹でほうれん草（付け合わせ） 人参のグラッセ（付け合わせ） マカロニのチーズクリーム カリフラワーのサラダ 汁物の具（キャベツ、揚げ） エネルギー 274 kcal 蛋白質 5.68 g 脂質 17.66 g 炭水化物 25.87 g 食塩 1.19 g	 豚丼 ほうれん草と玉ねぎのソテー 湯葉の胡麻和え 汁物の具（鮭、わかめ） エネルギー 265 kcal 蛋白質 16.73 g 脂質 13.65 g 炭水化物 20.53 g 食塩 2.34 g	 ナポリタン 豆腐ナゲット カリフラワーのマリネ 汁物の具（えのき、人参）★ エネルギー 411 kcal 蛋白質 14.22 g 脂質 15.55 g 炭水化物 56.56 g 食塩 3.00 g	 タンドリーチキン 一口コロッケ（チーズ） 3色豆のツナマヨサラダ 汁物の具（ほうれん草、揚げ） エネルギー 293 kcal 蛋白質 17.77 g 脂質 17.21 g 炭水化物 18.51 g 食塩 1.92 g

※食材の仕入れ状況により献立が変更になることがあります。ご了承ください。