

令和4年 8月 献立予定表

1 (月)	2 (火)	3 (水)	4 (木)	5 (金)	6(土)	7(日)
わかめご飯 焼魚 マカロニサラダ いんげんごま和え みそ汁 651kcal みかんヨーグルト	ご飯 豚肉とレンコンの甘辛炒め コーンサラダ 切干大根の納豆和え みそ汁 752kcal お菓子	ご飯 肉豆腐 花野菜サラダ 浅漬け みそ汁 761kcal 野菜のホットケーキ	パン ポトフ ツナサラダ 揚げ物 696kcal バナナ	ご飯 スタミナ焼き肉 ほうれん草サラダ もやしとわかめのナムル スープ 636kcal プリン		
8 (月)	9 (火)	10 (水)	11 (木)	12 (金)季節のメニュー	13(土)	14(日)
ぶっかけうどん ひじきと豆のサラダ 厚揚げの酢豚風 618kcal フライドポテト	白身魚フライタルタルサンド イタリアンサラダ フルーツインゼリー スープ 617kcal キャベツと人参のおにぎり	ご飯 たらのちみつ味噌漬け焼き 切干大根とハムのごまマヨサラダ 揚げなす煮びたし みそ汁 620kcal ヨーグルト	山の日	夏野菜カレー 海藻サラダ すいか スープ 700kcal お菓子		
15 (月)	16 (火)	17 (水)	18 (木)	19 (金)	20(土)	21(日)
ご飯 メンチカツとハムカツ キャベツのフレンチサラダ 煮豆 みそ汁 629kcal ゼリー	ご飯 麻婆豆腐 もやしとハムの中華サラダ トマトの中華おろし和え スープ 644kcal クッキー	ご飯 煮魚 トマトと玉ねぎのサラダ ふりかけ みそ汁 648kcal ベジたべる	もやし味噌ラーメン 中華サラダ しゅうまい 648kcal お菓子	ご飯 魚の南蛮漬け アスパラサラダ がんも煮 みそ汁 726kcal かっぱえびせん		
22 (月)	23 (火)	24 (水)	25 (木)	26 (金)	27(土)	28(日)
ご飯 焼き野菜のスープカレー ビーンズサラダ みかんヨーグルト 537kcal きなこ蒸しパン	ご飯 こっくり豚玉 大根サラダ ピーマンとなすの味噌炒め みそ汁 686kcal 水ようかん	パン 豚肉となすのトマト煮 水菜のサラダ さつま芋甘煮 スープ 635kcal わかめおにぎり	ご飯 チキンの青じそソテー コールスローサラダ ミニトマトときゅうりのごま和え スープ 644kcal カステラと牛乳	肉みそうどん 青菜ごまポン酢和え ウインナーともやしのカレー炒め 678kcal ふかし芋		
29 (月)	30 (火)	31 (水)				
ご飯 鶏の唐揚げ ブロッコリーサラダ もずく酢 みそ汁 661kcal フルーツ缶	しょう油ラーメン 野菜ナムル 春巻き 557kcal ジャムサンド	たぬき丼 和風サラダ ほうれん草と人参の白和え みそ汁 644kcal お菓子				

※ 材料の都合により献立の変更もあります。

