



# メ

# ニ

# ユ

# ー

# 表



8月 1日(月曜日)	8月 2日(火曜日)	8月 3日(水曜日)	8月 4日(木曜日)	8月 5日(金曜日)	8月 6日(土曜日)
ご飯 コロッケ2種 チンゲン菜の和え物 赤だし フルーツ  484kcal	ご飯 鶏肉の味噌煮 パプリカの金平風 ほうれん草の和え物 吸物 421kcal	ご飯 タラの幽庵焼き 小松菜の中華炒め ブロッコリーとカリフラワーのサラダ 吸物 414kcal	散らし寿司 ひじきの煮物 白菜のお浸し 味噌汁 甘酢生姜  386kcal	ご飯 豚肉と豆腐の煮物 ごぼうの甘辛煮 いんげんの信田和え 味噌汁 534kcal	ご飯 プリの煮付 切干大根の煮物 水菜のサラダ 味噌汁 485kcal
水ようかん 65kcal	カスタードワッフル 89kcal	プリン 79kcal	かぼちゃマフィン 74kcal	抹茶饅頭 100kcal	バニラムース 66kcal
8月 8日(月曜日)	8月 9日(火曜日)	8月 10日(水曜日)	8月 11日(木曜日)	8月 12日(金曜日)	8月 13日(土曜日)
菜飯 冷やし中華 春巻き カリフラワーの和え物  581kcal	ご飯 豚肉の味噌炒め 冬瓜のくず煮 小松菜のお浸し 吸物 539kcal	ご飯 肉団子の酢豚風 キャベツ炒め 青菜の和え物 味噌汁 535kcal	ご飯 大豆と野菜のトマト煮 かぶの味噌かけ チンゲン菜の和え物 吸物 485kcal	ご飯 アジの照り焼き ゴーヤのおかか炒め 白菜の香味和え 味噌汁 446kcal	ご飯 豆腐の玉子あんかけ 野菜焼き 大根なます 吸物  435kcal
どら焼き(抹茶) 118kcal	紅茶ムース 66kcal	ととやき(いちご) 60kcal	酒まんじゅう 77kcal	青りんごゼリー 50kcal	バナナ蒸しケーキ 82kcal

# メニュー表

8月15日(月曜日)	8月16日(火曜日)	8月17日(水曜日)	8月18日(木曜日)	8月19日(金曜日)	8月20日(土曜日)
ご飯 肉じゃが ビーフン炒め 白和え 吸物  509kcal	ご飯 焼きタラの香味だれ れんこん煮 小松菜の胡麻和え 味噌汁 406kcal	ゆかりご飯 冷や汁うどん(宮崎県) かき揚げ 青菜のおかか和え 449kcal	カレーライス オムレツ サラダ 漬物  546kcal	ご飯 豚肉と大根の煮物 馬鈴薯のピリ辛炒め インゲンの和え物 味噌汁 552kcal	ご飯 挽肉包み揚げ 白菜のお浸し 味噌汁 フルーツ 535kcal
マンゴープリン 43kcal	もみじまんじゅう 104kcal	クレープ 58kcal	メロンムース 69kcal	ととやき(チョコ) 60kcal	抹茶パンケーキ 56kcal
8月22日(月曜日)	8月23日(火曜日)	8月24日(水曜日)	8月25日(木曜日)	8月26日(金曜日)	8月27日(土曜日)
ご飯 サワラの塩麴焼き 里芋の煮物 青菜のゆかり和え 味噌汁 444kcal	散らし寿司 五目煮 カリフラワーのピーナツ和え 赤だし 甘酢生姜 433kcal	ご飯 煮込みハンバーグ ジャーマンポテト 白菜のお浸し スープ 480kcal	ご飯 ブリの塩焼き がんもの煮物 キャベツの和え物 吸物 462kcal	肉玉ライス(広島県) 冬瓜の煮物 吸物 フルーツ  585kcal	若布ご飯 肉味噌あんかけラーメン 南瓜の煮物 チンゲン菜の和え物 475kcal
どらやき(カスタード) 110kcal	抹茶ワッフル 80kcal	薄皮饅頭 86kcal	パナナケーキ 83kcal	コーヒー蒸しケーキ 82kcal	アイスクリーム 89kcal
8月29日(月曜日)	8月30日(火曜日)	8月31日(水曜日)			
ご飯 ミートボールの和風クリームシチュー 高野の煮物 ほうれん草の磯和え 586kcal	ご飯 鶏のバター醤油ソースかけ れんこん煮 水菜のサラダ 味噌汁  466kcal	ご飯 マーボー豆腐 シューマイ ブロッコリーの胡麻和え 味噌汁 504kcal			
クリームコンフェ 82kcal	あずきよせ 124kcal	オレンジゼリー 49kcal			