

# メニュー表

	8月 1日(火曜日)	8月 2日(水曜日)	8月 3日(木曜日)	8月 4日(金曜日)	8月 5日(土曜日)
	ご飯 和風ハンバーグ 馬鈴薯の煮物 チンゲン菜の和え物 赤だし  470kcal	ミチカツのチーズ丼 切干大根煮 梅和え 吸物  550kcal	ご飯 プリの煮付 ビーフン炒め 白菜のお浸し 味噌汁  502kcal	ご飯 鶏肉の味噌煮 ゴーヤ卵炒め カリフラワーのサラダ 吸物  446kcal	カレーライス オムレツ マカロニサラダ 漬物  583kcal
	きなこパンケーキ  55kcal	カスタードワッフル  90kcal	抹茶饅頭  100kcal	スイートポテト  80kcal	パニラムース  66kcal
8月 7日(月曜日)	8月 8日(火曜日)	8月 9日(水曜日)	8月10日(木曜日)	8月11日(金曜日)	8月12日(土曜日)
ご飯 つくねの照焼き 南瓜の煮物 いんげんの信田和え 味噌汁  558kcal	菜飯 台湾麺線麵にゆうめん(台湾) かき揚げ ほうれん草の和え物  473kcal	散らし寿司 馬鈴薯の煮物 カリフラワーの胡麻和え 吸物 甘酢生姜  398kcal	ご飯 豆腐の玉子あんかけ 野菜焼き 青菜の和え物 赤だし  431kcal	ご飯 豚肉のケチャップ炒め 茄子の煮物 もやしのゆかり和え 味噌汁  517kcal	ご飯 白身フライ ビーフンソテー 味噌汁 フルーツ  505kcal
どらやき(カスタード)  110kcal	青りんごゼリー  50kcal	もみじまんじゅう  104kcal	パナナケーキ  83kcal	チョコレートムース  66kcal	酒まんじゅう  77kcal



# ×

# ニ

# ユ

# ー

# 表



8月14日(月曜日)	8月15日(火曜日)	8月16日(水曜日)	8月17日(木曜日)	8月18日(金曜日)	8月19日(土曜日)
ゆかりご飯 冷やし中華 ひじきの炒め煮 チンゲン菜のお浸し  438kcal	ご飯 豚肉のオイスターソース炒め れんこん煮 ブロccoliの和え物 味噌汁  561kcal	ご飯 焼きサバの香味だれ さつまいものさっと煮 大根サラダ 味噌汁  559kcal	ご飯 コロッケ2種 ごぼうの甘辛煮 吸物 フルーツ  483kcal	カレーライス オムレツ 青菜の和え物 漬物  515kcal	ご飯 鶏肉の照り焼き がんもの煮物 インゲンの和え物 味噌汁  438kcal
メロンムース  69kcal	パームクーヘン  103kcal	どら焼き(こしあん)  114kcal	マンゴープリン  43kcal	クレープ  58kcal	抹茶ようかん  108kcal
8月21日(月曜日)	8月22日(火曜日)	8月23日(水曜日)	8月24日(木曜日)	8月25日(金曜日)	8月26日(土曜日)
ご飯 豚肉と大根の煮物 カリフラワーの炒め物 春雨サラダ 吸物  553kcal	ご飯 白身魚のパン粉焼き さつまいもの煮物 チンゲン菜のお浸し 味噌汁  557kcal	ご飯 マーボー豆腐 れんこん煮 春菊の和え物 味噌汁  443kcal	もずく丼(沖縄県) インゲンの煮浸し サラダ 味噌汁  410kcal	ご飯 サワラの塩麴焼き 冬瓜の煮物 青菜のゆかり和え 吸物  404kcal	ご飯 煮込みハンバーグ ジャーマンポテト 大根の和え物 スープ  487kcal
チョコパームクーヘン  105kcal	かぼちゃマフィン  74kcal	オレンジゼリー  49kcal	クリームコンフェ  82kcal	抹茶パンケーキ  56kcal	ミニたい焼き  82kcal
8月28日(月曜日)	8月29日(火曜日)	8月30日(水曜日)	8月31日(木曜日)		
ご飯 ブリの塩焼き 茄子の煮浸し ほうれん草の和え物 味噌汁  483kcal	ご飯 ミートボールの和風あん ひじきの煮物 白菜の和え物 味噌汁  533kcal	ご飯 チキンのトマトソース 大根の煮物 コールスローサラダ 味噌汁  457kcal	若布ご飯 冷やしうどん 五目煮 カリフラワーの胡麻和え  414kcal		
薄皮饅頭  86kcal	抹茶ワッフル  80kcal	アイスクリーム  89kcal	ととやき(いちご)  60kcal		