



メニュー表



	8月1日 (月)	8月2日 (火)	8月3日 (水)	8月4日 (木)	8月5日 (金)	8月6日 (土)
	ご飯 コロッケ/エビフライ ゴーヤ卵炒め 味噌汁 フルーツ 577 kcal	ご飯 サワラのムニエル 冬瓜の煮物 インゲンの炒め煮 味噌汁 529 kcal	ご飯 豆腐の玉子あんかけ さつまいもの煮物 小松菜の辛子和え 味噌汁 580 kcal	散らし寿司 がんもの煮物 白菜の胡麻和え 赤だし 甘酢生姜 505 kcal	ご飯 和風ハンバーグ ジャーマンポテト 大根の酢の物 吸物 498 kcal	枝豆ご飯 冷やしうどん インゲンの炒め煮 茄子の煮物 445 kcal
	和のパンケーキ(きなこ) 55 kcal	フルーツ杏仁 45 kcal	バームクーヘン 98 kcal	人形焼き 104 kcal	水ようかん(抹茶) 65 kcal	ロールケーキ 152 kcal
8月7日 (日)	8月8日 (月)	8月9日 (火)	8月10日 (水)	8月11日 (木)	8月12日 (金)	8月13日 (土)
ハヤシライス 白身フライ サラダ 漬物 631 kcal	ご飯 鶏肉の照り煮 パプリカの金平風 青菜のおかか和え 赤だし 526 kcal	ご飯 豚肉の生姜炒め 春雨の酢の物 たまごとし 味噌汁 656 kcal	ご飯 タラの西京焼き 冬瓜のくず煮 インゲンのわさび和え かき玉汁 441 kcal	ご飯 肉豆腐 南瓜の煮物 キャベツの胡麻酢和え 味噌汁 592 kcal	中華丼 春巻き カリフラワーサラダ 中華スープ 603 kcal	ご飯 鮭の幽庵焼き ほうれん草の和え物 切干大根の煮物 吸物 459 kcal
きんつば 124 kcal	カスタードワッフル 89 kcal	豆乳饅頭 96 kcal	アイスクリーム(バナナ) 88 kcal	ドレーズ(イチゴ) 117 kcal	ミニおはぎ 95 kcal	焼きプリンタルト 122 kcal

メニュー表

8月14日 (日)	8月15日 (月)	8月16日 (火)	8月17日 (水)	8月18日 (木)	8月19日 (金)	8月20日 (土)
ご飯 天麩羅 白菜のゆかり和え 味噌汁 フルーツ 511 kcal	ご飯 肉じゃが 千草焼き キンゲン菜の和え物 味噌汁 577 kcal	ご飯 鶏の唐揚げ 二色和え 味噌汁 フルーツ 665 kcal	絹川なすカレー ミニハンバーグ 野菜サラダ 漬物 584 kcal	ご飯 アジの南蛮漬け 青菜の煮浸し 煮奴 味噌汁 536 kcal	ご飯 豚肉の味噌炒め 春雨サラダ ひじきの炒め煮 吸物 648 kcal	ご飯 鶏肉の治部煮 えびす (石川県) 白菜の煮浸し 味噌汁 581 kcal
メロン蒸しケーキ 82 kcal	黒糖饅頭 104 kcal	えびぼんせんべい 19 kcal	どら焼き (抹茶) 118 kcal	スイートポテトカスタード 78 kcal	オレンジゼリー 51 kcal	コンフェ 82 kcal
8月21日 (日)	8月22日 (月)	8月23日 (火)	8月24日 (水)	8月25日 (木)	8月26日 (金)	8月27日 (土)
ご飯 サバの照り焼き インゲンのピカタ和え 大根金平 赤だし 609 kcal	紫蘇の実ちらし寿司 キャベツの和え物 高野の煮物 吸物 甘酢生姜 450 kcal	ご飯 ミートボールの和風あん 馬鈴薯の味噌煮 青菜の煮浸し 吸物 540 kcal	ご飯 牛肉のオニオン炒め 南瓜の煮物 法連草の土佐和え スープ 577 kcal	わかめご飯 冷やし中華 シューマイ もやしの胡麻和え 482 kcal	ご飯 カレイの生姜煮 冬瓜の土佐煮 キンゲン菜の辛子和え 味噌汁 431 kcal	三色丼 ブロックの和え物 里芋の煮物 味噌汁 507 kcal
ロールケーキ 110 kcal	イチゴムース 65 kcal	バナナケーキ 130 kcal	水羊羹 (こしあん) 65 kcal	ドーナツ 174 kcal	ところてん黒蜜がけ 93 kcal	コーヒー蒸しケーキ 82 kcal
8月28日 (日)	8月29日 (月)	8月30日 (火)	8月31日 (水)			
ご飯 鶏の味噌煮 さつま芋の煮物 春雨の酢の物 吸物 658 kcal	ご飯 ホキの野菜あん 大根の煮物 キャベツのお浸し 味噌汁 432 kcal	なめし ぶっかけそうめん かき揚げ ふわふわ玉子とじ 494 kcal	ご飯 マーボー豆腐 馬鈴薯の煮物 キンゲン菜の中華和え 中華スープ 542 kcal			
どら焼き (カスタード) 110 kcal	かぼちゃプリンタルト 122 kcal	あんずもち風味ゼリー 89 kcal	抹茶饅頭 100 kcal			