

令和4年8月 予定献立表

さんぽ道

	朝食	昼食	夕食
21日 (日)	雑炊 五目豆 漬物 ミニパン 391Kcal	ハヤシライス 千切り大根サラダ 福神漬け らっきょう 果物、ドリンクヨーグルト 660Kcal	ご飯 カニ玉 シュウマイ ささみのなめたけ和え みそ汁 612Kcal
22日 (月)	ご飯 みそ汁 たまご焼き おかか和え 梅干 425Kcal	ドックサンド 鶏肉と野菜の洋風煮 トマトきゅうりサラダ 果物 牛乳 703Kcal	ご飯 カジキの味噌漬け焼き じゃがいものそぼろ煮 ごま和え かきたま汁 579Kcal
23日 (火)	ご飯 みそ汁 目玉焼き おろし和え 梅干 444Kcal	ゆかりご飯 焼き魚(ほっけ) 蕎麦と厚揚げ煮 トコロテンの酢の物 プリン、みそ汁 604Kcal	ご飯 和風ハンバーグ さつま芋とこ煮 ほうれん草くるみ和え みそ汁 692Kcal
24日 (水)	ご飯 みそ汁 ひき割り納豆 煮びたし 梅干 470Kcal	ご飯 親子煮 かぼちゃ田舎煮 梅しそ和え 果物、みそ汁 418Kcal	ご飯 サバの生姜焼 なすとアゲの煮付け もやしの辛子和え みそ汁 624Kcal
25日 (木)	ご飯 みそ汁 ソーセージソテー フレーク和え 梅干 451Kcal	ご飯 白身魚のパン粉焼き 切干煮 ごま酢和え みそ汁、ゼリー 675Kcal	ご飯 肉じゃが 卵とうふ わさび和え みそ汁 597Kcal
26日 (金)	ご飯 みそ汁 さつま揚げ煮 焼きなす 梅干 406Kcal	ご飯 サワラ幽庵漬焼き たこ焼き おかか和え 果物、かきたま汁 571Kcal	ご飯 白身魚フライ盛り合わせ きんぴらごぼう 大根とほたてのサラダ みそ汁 723Kcal
27日 (土)	ご飯 みそ汁 ひき割り納豆 煮びたし 梅干 478Kcal	ご飯 豚肉のみそ炒め 里芋と人参煮 酢のもの プリン、みそ汁 705Kcal	ご飯 煮魚(赤魚) 卵の炒め物 ごま和え 豚汁 582Kcal
28日 (日)	雑炊 五目豆 しば漬け ミニパン 412Kcal	ご飯 ハムカツ ひじき煮 辛子和え 果物、みそ汁 635Kcal	ご飯 若鶏のインド風 煮豆 オクラのなめこ和え みそ汁 629Kcal
29日 (月)	ご飯 みそ汁 目玉焼き 菜の花シラス和え 梅干 442Kcal	ご飯 鶏肉と野菜の炒め煮 きんぴらごぼう 大根のサラダ 果物、みそ汁 473Kcal	ご飯 豆腐の五目旨煮 蕎麦のそぼろ煮 なすの胡麻しょうゆ和え みそ汁 507Kcal
30日 (火)	ご飯 みそ汁 温泉卵 煮ひたし 梅干 460Kcal	ご飯 煮魚(メバル) 筑前煮 おひたし みそ汁、果物 571Kcal	ご飯 豚肉のおろししょうゆ 冷奴 プロッコリーと海老のサラダ みそ汁 673Kcal
31日 (水)	ご飯 みそ汁 ひき割り納豆 野菜炒め 梅干 470Kcal	三色ご飯 大根とカニのくず煮 酢味噌かけ すまし汁 ゼリー 543Kcal	ご飯 アジ南蛮漬け れんこん金平 わさびマヨネーズ和え みそ汁 636Kcal

食材の入荷都合により献立が変更になる場合があります。