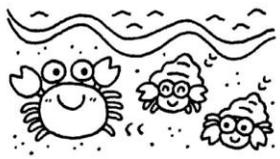


☀️🌻🌻🌻🌻🌻 2022年8月の予定献立表 🌻🌻🌻🌻☀️

日	献立名	使用材料	栄養量	
1月	ご飯 厚揚げのそぼろ煮 小松菜のしらす和え みかん缶 味噌汁（お麩）	精白米	熱量	353 kcal
		厚揚げ、豚肉、人参、玉ねぎ、グリーンピース	蛋白	15.0 g
2火	ご飯 チキンナゲット もやしのおかか和え 洋梨缶 味噌汁（ほうれん草）	精白米	熱量	370 kcal
		鶏肉、豆腐、玉ねぎ、 パン粉 、ケチャップ	蛋白	13.6 g
3水	ご飯 豚肉とピーマンの細切り炒め 切り干大根のサラダ いちごパバロア 中華スープ（卵）	精白米	熱量	414 kcal
		豚肉、ピーマン、赤ピーマン、たけのこ、片栗粉	蛋白	20.0 g
4木	カレーライス ブロッコリーのごま和え パイン缶 コンソメスープ（白菜）	精白米、豚肉、じゃが芋、玉ねぎ、人参、カレールウ、スキムミルク	熱量	422 kcal
		ブロッコリー、人参、ごま	蛋白	14.9 g
5金	麦ご飯 あじの竜田揚げ 蓮根とひじきのサラダ カルシウムウエハース 味噌汁（茄子）	精白米、押し麦	熱量	462 kcal
		あじ、生姜、ごま、片栗粉	蛋白	13.8 g
8月		ひじき、蓮根、きゅうり、人参、 胡麻ドレッシング 骨にカルシウムウエハース	脂肪	19.1 g
なす、小松菜		塩分	1.2 g	
<h1>お休み</h1>				
				
9火				
10水				
11木				
12金				
15月	ご飯 厚揚げのそぼろ煮 小松菜のしらす和え みかん缶 味噌汁（お麩）	精白米	熱量	353 kcal
		厚揚げ、豚肉、人参、玉ねぎ、グリーンピース	蛋白	15.0 g
16火	ご飯 チキンナゲット もやしのおかか和え 洋梨缶 味噌汁（ほうれん草）	精白米	熱量	370 kcal
		鶏肉、豆腐、玉ねぎ、 パン粉 、ケチャップ	蛋白	13.6 g

日	献立名	材料名	栄養量	
17水	ご飯 豚肉とピーマンの細切り炒め 切り干大根のサラダ いちごパバロア 中華スープ（卵）	精白米	熱量	414 kcal
		豚肉、ピーマン、赤ピーマン、たけのこ、片栗粉	蛋白	20.0 g
18木	カレーライス ブロッコリーのごま和え パイン缶 コンソメスープ（白菜）	精白米、豚肉、じゃが芋、玉ねぎ、人参、カレールウ、スキムミルク	熱量	422 kcal
		ブロッコリー、人参、ごま	蛋白	14.9 g
19金	麦ご飯 あじの竜田揚げ 蓮根とひじきのサラダ カルシウムウエハース 味噌汁（茄子）	精白米、押し麦	熱量	462 kcal
		あじ、生姜、ごま、片栗粉	蛋白	13.8 g
22月	ふりかけご飯 豚肉の塩だれ炒め 大根のそぼろ煮 黄桃缶 味噌汁（じゃが芋）	精白米、ふりかけ	熱量	376 kcal
		豚肉、玉ねぎ、チンゲン菜、人参、片栗粉	蛋白	15.6 g
23火	冷やしうどん 里芋のごまみそ和え フルーツヨーグルト	うどん、ツナ缶、コーン、油揚げ、小松菜	熱量	397 kcal
		里芋、ごま	蛋白	15.8 g
24水	ご飯 豚肉のケチャップソテー さつま芋のレモン煮 白桃缶 コンソメスープ（ほうれん草）	精白米	熱量	413 kcal
		豚肉、玉ねぎ、マッシュルーム缶	蛋白	14.3 g
25木	ご飯 鶏肉の照焼き マカロニサラダ りんご缶 味噌汁（南瓜）	精白米	熱量	383 kcal
		鶏肉	蛋白	17.1 g
26金	食パン たらのカレーフリッター 胡瓜とコーンのサラダ オレンジ 牛乳	マカロニ、玉ねぎ、きゅうり、人参、 ハム 、 マヨネーズ	熱量	344 kcal
		りんご缶	蛋白	19.3 g
29月	ご飯 厚揚げのそぼろ煮 小松菜のしらす和え みかん缶 味噌汁（お麩）	精白米	熱量	353 kcal
		厚揚げ、豚肉、人参、玉ねぎ、グリーンピース	蛋白	15.0 g
30火	ご飯 チキンナゲット もやしのおかか和え 洋梨缶 味噌汁（ほうれん草）	精白米	熱量	370 kcal
		鶏肉、豆腐、玉ねぎ、 パン粉 、ケチャップ	蛋白	13.6 g
31水	ご飯 豚肉とピーマンの細切り炒め 切り干大根のサラダ いちごパバロア 中華スープ（卵）	精白米	熱量	414 kcal
		豚肉、ピーマン、赤ピーマン、たけのこ、片栗粉	蛋白	20.0 g

※献立は材料仕入の都合により変更することがあります。

