



慶和会 花いちもんめ
2021/8/1～2021/8/31

★新メニュー

	日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6	7
昼食	御飯 ブルコギ 山吹和え 漬物 みそ汁 Iエネルギー - 519kcal 蛋白質 20.9g 脂質 12.5g 食塩 3.4g	エビピラフ キャベツとツナのサラダ フルーツヨーグルト かき卵わかめスープ Iエネルギー - 541kcal 蛋白質 19.9g 脂質 12.4g 食塩 3.8g	御飯 チキンのトマト煮 おくらとわかめのなめ茸和え 漬物 みそ汁 Iエネルギー - 552kcal 蛋白質 22.3g 脂質 11.8g 食塩 3.8g	ゆかり御飯 焼魚(鮭) なすのエビはさみ揚げ 漬物 みそ汁 Iエネルギー - 491kcal 蛋白質 27.5g 脂質 5.9g 食塩 5g	御飯 鶏もも肉の照煮 中華和え しそ味ひじき みそ汁 Iエネルギー - 529kcal 蛋白質 22.6g 脂質 10.6g 食塩 3.7g	そうめん 揚げ出し豆腐のかにあんかけ すいか Iエネルギー - 550kcal 蛋白質 21.5g 脂質 15.7g 食塩 4.9g	御飯 豚肉の生姜焼き なめこ大根おろし 漬物 みそ汁 Iエネルギー - 513kcal 蛋白質 17.6g 脂質 14.4g 食塩 2.6g
	8	9	10	11	12	13	14
昼食	御飯 鯖の味噌煮 スイートポテトサラダ 漬物 すまし汁 Iエネルギー - 687kcal 蛋白質 27.1g 脂質 19.3g 食塩 3.9g	夏野菜カレー コーンサラダ 春雨スープ Iエネルギー - 575kcal 蛋白質 14.7g 脂質 13.8g 食塩 4.4g	御飯 カジキマグロの竜田揚げ 煮物 煮豆 みそ汁 Iエネルギー - 598kcal 蛋白質 21.9g 脂質 11.8g 食塩 3.1g	★冷やし月見うどん 里芋のそぼろ煮 メロン Iエネルギー - 389kcal 蛋白質 18.1g 脂質 9.9g 食塩 2.8g	御飯 ★エビとホタテのチリソース煮 お浸し しそ昆布 みそ汁 Iエネルギー - 492kcal 蛋白質 25.2g 脂質 5.9g 食塩 3.2g	御飯 肉団子 お浸し きゅうりの即席漬け 五目汁 Iエネルギー - 491kcal 蛋白質 21.2g 脂質 11.1g 食塩 3.8g	行事食 かやく御飯 粕漬け焼き くるみ豆腐 漬物 *お盆 おくずかけ Iエネルギー - 766kcal 蛋白質 25.8g 脂質 20.6g 食塩 4.7g
	15	16	17	18	19	20	21
昼食	麦御飯 肉豆腐 とろろ 漬物 みそ汁 Iエネルギー - 510kcal 蛋白質 22.4g 脂質 8.3g 食塩 2.6g	御飯 かじきまぐろの香り焼き スパゲッティサラダ ふりかけ かき玉汁 Iエネルギー - 572kcal 蛋白質 22.5g 脂質 14.7g 食塩 2.7g	冷し中華 なすの田楽 オレンジ Iエネルギー - 559kcal 蛋白質 16.7g 脂質 18.1g 食塩 3.7g	御飯 おろし煮魚 パンプキンサラダ 三色煮豆 みそ汁 Iエネルギー - 536kcal 蛋白質 22g 脂質 8.2g 食塩 3.2g	三色丼 たけのことふきの煮物 みそ汁 Iエネルギー - 539kcal 蛋白質 21.8g 脂質 14g 食塩 3.7g	豆御飯 魚の甘酢あんかけ(たら) お浸し 漬物 みそ汁 Iエネルギー - 482kcal 蛋白質 20.9g 脂質 9.3g 食塩 4.8g	御飯 鶏もも肉のカレー風味ソテー おなか和え しそ味ひじき みそ汁 Iエネルギー - 478kcal 蛋白質 20.5g 脂質 8g 食塩 2.7g
	22	23	24	25	26	27	28
昼食	御飯 ミックスフライ さつま芋と昆布の煮物 ふりかけ みそ汁 Iエネルギー - 637kcal 蛋白質 15.9g 脂質 18.6g 食塩 2.8g	中華丼 杏仁フルーツ 春雨スープ Iエネルギー - 513kcal 蛋白質 21.2g 脂質 9.1g 食塩 3.5g	御飯 魚の味噌照り焼き(鮭) ★棒棒鶏風サラダ 梅干し すまし汁 Iエネルギー - 562kcal 蛋白質 28.9g 脂質 9.1g 食塩 4.7g	ポークカレー レタスとパインのサラダ 白菜スープ Iエネルギー - 642kcal 蛋白質 14.8g 脂質 20.7g 食塩 4.3g	★冷やし山菜とろろそば かぼちゃの甘煮 ぶどう Iエネルギー - 406kcal 蛋白質 15.8g 脂質 3.9g 食塩 3g	御飯 黒酢酢鶏 わさび和え 漬物 みそ汁 Iエネルギー - 556kcal 蛋白質 20g 脂質 10.4g 食塩 3.2g	御飯 煮魚(カジキマグロ) ポテト金平 白菜づけ みそ汁 Iエネルギー - 593kcal 蛋白質 22.2g 脂質 16g 食塩 3.6g
	29	30	31				
昼食	御飯 煮込みハンバーグ なすの味ぼんかけ 漬物 みそ汁 Iエネルギー - 533kcal 蛋白質 18.2g 脂質 12.4g 食塩 3.6g	御飯 鯖のごま煮 わかめの和え物 漬物 みそ汁 Iエネルギー - 537kcal 蛋白質 23.2g 脂質 15.1g 食塩 4.6g	おにぎり(みそ・しそ味ひじき) 盛り合わせ お浸し 漬物 山形風芋煮 Iエネルギー - 639kcal 蛋白質 24.3g 脂質 13.7g 食塩 4.8g				

※仕入れの状況により、メニューが変更になる場合があります。

