

# 献立表

慶和会 花いちもんめ  
2022/8/1~2022/8/31

	日	月	火	水	木	金	土
屋食		御飯 魚の味噌照り焼き(クロムツ) 筑前煮 漬物 すまし汁	御飯 和風ムニエル(カレイ) コールスローサラダ しそ昆布 みそ汁	冷やしきつねうどん 枝豆と豆腐のふんわり天 すいか	御飯 豚肉の生姜焼き ジャーマンポテト 漬物 みそ汁	三色丼 かぼちゃの甘煮 みそ汁	エビピラフ 胡瓜と蒸し鶏のサラダ バナナ コーンクリームスープ
		エネルギー 594kcal 蛋白質 21.1g 脂質 11.5g 食塩 4g	エネルギー 524kcal 蛋白質 23g 脂質 12.6g 食塩 3.3g	エネルギー 478kcal 蛋白質 17.1g 脂質 18.6g 食塩 3.1g	エネルギー 614kcal 蛋白質 19.6g 脂質 21.8g 食塩 2.8g	エネルギー 563kcal 蛋白質 21g 脂質 12.2g 食塩 3.8g	エネルギー 552kcal 蛋白質 22.5g 脂質 10.9g 食塩 3.5g
屋食	7	8	9	10	11	12	13
	御飯 フィッシュ南蛮(鱈) わさび和え しそ昆布 みそ汁	御飯 チキンのトマト煮 おかか和え 漬物 みそ汁	枝豆としらすのご飯 チーズささみフライ 胡瓜とみかんおろし和え 漬物 みそ汁	御飯 鮭の唐揚げ 薬味ソース お浸し きゅうりの即席漬け みそ汁	夏野菜カレー キャベツとツナのサラダ わかめスープ	御飯 魚の香り焼き(めばる) たけのことふきの煮物 三色煮豆 五目汁	そうめん 揚げ出し豆腐の蟹あんかけ メロン
エネルギー 611kcal 蛋白質 26.5g 脂質 17.7g 食塩 3.3g	エネルギー 545kcal 蛋白質 22.1g 脂質 11.9g 食塩 2.6g	エネルギー 532kcal 蛋白質 20.2g 脂質 12.3g 食塩 4.1g	エネルギー 533kcal 蛋白質 23.7g 脂質 8.8g 食塩 3.7g	エネルギー 613kcal 蛋白質 16.9g 脂質 17.8g 食塩 4.9g	エネルギー 553kcal 蛋白質 24g 脂質 8.4g 食塩 2.6g	エネルギー 502kcal 蛋白質 19.1g 脂質 12.4g 食塩 6.8g	
屋食	14	15	16	17	18	19	20
	御飯 鶏肉ごまだれ焼き さつま芋と昆布の煮物 漬物 みそ汁	行事食(お盆) かやく御飯 西京漬け焼き(たら) くるみ豆腐 漬物 おくずかけ	御飯 酢豚 小松菜とあさりの辛し和え しそ昆布 みそ汁	おにぎり(みそ・鮭わかめ) 盛り合わせ お浸し 漬物 きのこ汁	御飯 幽庵焼き(クロムツ) ポテト金平 ふりかけ みそ汁	冷やし山菜とろろそば ちくわ磯辺天ぷら オレンジ	御飯 鶏肉のみそ焼き なめこ大根おろし 白菜つけ すまし汁
エネルギー 547kcal 蛋白質 20.3g 脂質 10.1g 食塩 2.6g	エネルギー 720kcal 蛋白質 22.9g 脂質 18.4g 食塩 5.3g	エネルギー 549kcal 蛋白質 20.3g 脂質 13.1g 食塩 3.8g	エネルギー 461kcal 蛋白質 13.9g 脂質 10.1g 食塩 3.5g	エネルギー 594kcal 蛋白質 19.8g 脂質 19.7g 食塩 3.2g	エネルギー 448kcal 蛋白質 16.7g 脂質 12.4g 食塩 3.3g	エネルギー 525kcal 蛋白質 24.8g 脂質 10.9g 食塩 3.4g	
屋食	21	22	23	24	25	26	27
	御飯 魚の甘酢あんかけ(たら) ごま和え 漬物 みそ汁	チャーハン 中華和え フルーツヨーグルト かき卵わかめスープ	豚玉丼 オクラとモロヘイヤの和え物 みそ汁	御飯 おろし煮魚(赤魚) 卵豆腐のかにあんかけ 梅干し みそ汁	冷し中華 なすの田楽 すいか	ポークカレー ポイルサラダ 五目スープ	御飯 焼魚(ほっけ) 煮物 ふりかけ みそ汁
エネルギー 495kcal 蛋白質 22g 脂質 10g 食塩 4.6g	エネルギー 534kcal 蛋白質 17.5g 脂質 12.6g 食塩 4.4g	エネルギー 481kcal 蛋白質 22.4g 脂質 9.4g 食塩 3.2g	エネルギー 480kcal 蛋白質 26.2g 脂質 8.4g 食塩 4.4g	エネルギー 566kcal 蛋白質 16.7g 脂質 18.1g 食塩 3.7g	エネルギー 685kcal 蛋白質 17.6g 脂質 23.8g 食塩 4.2g	エネルギー 447kcal 蛋白質 20.4g 脂質 4.8g 食塩 3g	
屋食	28	29	30	31			
	御飯 肉豆腐 レモン和え 漬物 みそ汁	冷やしエビ天うどん 里芋とこんにゃくの煮物 ぶどう	麦ご飯 鶏もも肉の照煮 とろろ 漬物 みそ汁	菜飯 焼魚(鯖) なすのエビはさみ揚げ 煮豆 みそ汁			
エネルギー 506kcal 蛋白質 23.9g 脂質 8.5g 食塩 3.6g	エネルギー 532kcal 蛋白質 21.5g 脂質 12g 食塩 3.3g	エネルギー 496kcal 蛋白質 20.2g 脂質 8.3g 食塩 3.2g	エネルギー 664kcal 蛋白質 24.2g 脂質 21.6g 食塩 4.3g				

※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。

