



献立表



						8月1日(木)		8月2日(金)		8月3日(土)			
<div style="border: 2px solid red; border-radius: 50%; padding: 10px; display: inline-block;"> おあしす 上井草 </div>						赤飯 味噌汁 めだいのバター醤油焼き 鶏肉と冬瓜の煮物 果物		ご飯 味噌汁 鶏肉の照り焼き 大根きんぴら 果物		ご飯 味噌汁 ホキの塩麴焼き 里芋の煮物 果物			
						ピーチムース		水饅頭(こしあん)		グレープゼリー			
		E kcal		E kcal		E kcal		E kcal		E kcal			
		食塩		食塩		食塩		食塩		食塩			
		蛋白質		蛋白質		蛋白質		蛋白質		蛋白質			
脂質		脂質		脂質		脂質		脂質					
8月4日(日)		8月5日(月)		8月6日(火)		8月7日(水)		8月8日(木)		8月9日(金)			
海老ピラフ コンソメスープ クリームコロッケ マカロニサラダ 果物 ココアワッフル		ご飯 かき玉汁 かれいのおろし煮 豚肉と蓮根のみそ炒め 果物		夏野菜チキンカレー コンソメスープ コールスローサラダ 福神漬 杏仁豆腐		ご飯 味噌汁 めぬけのみりん焼き じゃが芋の含め煮 果物		冷やしそば 夏野菜のかき揚げ 鶏肉と大根の煮物 きゅうりの塩昆布和え		ご飯 味噌汁 焼き肉 春雨の中華和え 果物		ご飯 清汁 めだいの葱醤油焼き なすとピーマンの炒め物 果物 レモンケーキ	
E kcal		E kcal		E kcal		E kcal		E kcal		E kcal			
食塩		食塩		食塩		食塩		食塩		食塩			
蛋白質		蛋白質		蛋白質		蛋白質		蛋白質		蛋白質			
脂質		脂質		脂質		脂質		脂質		脂質			
8月11日(日)		8月12日(月)		8月13日(火)		8月14日(水)		8月15日(木)		8月16日(金)			
三色丼 味噌汁 ほうれん草の煮浸し きゅうりのゆかり和え ようかん(こしあん)		ご飯 味噌汁 白身魚の香味蒸し 冬瓜のくず煮 果物		ご飯 清汁 豚肉のみそ炒め ブロッコリーサラダ 果物		ご飯 味噌汁 鶏肉の竜田揚げ かぶの煮物 果物		ご飯 清汁 鯖の西京焼き 鶏肉とじゃが芋の煮物 果物		ミルクロール コンソメスープ ハムとほうれん草のキッシュ 野菜サラダ 果物		ご飯 味噌汁 鱈の南蛮漬け ひじきと大豆の煮物 果物	
E kcal		E kcal		E kcal		E kcal		E kcal		E kcal			
食塩		食塩		食塩		食塩		食塩		食塩			
蛋白質		蛋白質		蛋白質		蛋白質		蛋白質		蛋白質			
脂質		脂質		脂質		脂質		脂質		脂質			
8月18日(日)		8月19日(月)		8月20日(火)		8月21日(水)		8月22日(木)		8月23日(金)			
ご飯 味噌汁 豚肉の玉葱ソース炒め さつま芋の甘煮 二色和え キャラメルプチケーキ		ポークカレー ジョア チーズサラダ 福神漬		ご飯 味噌汁 豚肉のにんにく醤油炒め 里芋の煮物 チンゲン菜のお浸し		ご飯 味噌汁 天麩羅の盛り合わせ 小松菜の煮浸し 果物		ご飯 味噌汁 赤魚の煮付け きんぴらごぼう 浅漬け(きゅうり)		ご飯 味噌汁 めだいのみりん焼き 冬瓜の煮物 小松菜の和え物		冷やし中華 中華スープ 焼き餃子 青梗菜のナムル	
E kcal		E kcal		E kcal		E kcal		E kcal		E kcal			
食塩		食塩		食塩		食塩		食塩		食塩			
蛋白質		蛋白質		蛋白質		蛋白質		蛋白質		蛋白質			
脂質		脂質		脂質		脂質		脂質		脂質			
8月25日(日)		8月26日(月)		8月27日(火)		8月28日(水)		8月29日(木)		8月30日(金)			
ご飯 清汁 かれいの揚げ浸し じゃが芋の煮物 ほうれん草のお浸し パインゼリー		ご飯 コンソメスープ 鶏肉のカレー風味焼き マカロニサラダ 果物		ご飯 味噌汁 めぬけのしそ塩麴焼き 冬瓜のかにあんかけ 果物		ご飯 味噌汁 豚肉の冷しゃぶ チンゲン菜の中華和え 果物		ご飯 味噌汁 あじの香味焼き ほうれん草の煮浸し カリフラワーの甘酢漬け		ご飯 コンソメスープ ミートローフ 小松菜のソテー 果物		ご飯 味噌汁 赤魚のレモン蒸し 鶏肉と冬瓜の煮物 キャベツのくるみ和え	
E kcal		E kcal		E kcal		E kcal		E kcal		E kcal			
食塩		食塩		食塩		食塩		食塩		食塩			
蛋白質		蛋白質		蛋白質		蛋白質		蛋白質		蛋白質			
脂質		脂質		脂質		脂質		脂質		脂質			

