

# 8月の献立表 夕食

※材料の都合で献立に変更がある場合があります。  
 ※献立下部におかずに含まれるカロリー・蛋白質・塩分の順に数字で表示しています。  
 ※普通盛りご飯180gは302kcal・蛋白質4.5gが含まれています。  
 ※カロリー・蛋白質の計算は栄養士の算出によるものです。

◎お弁当は午後8時迄にお召し上がり下さい。  
 ◎ご注文と変更は前日の午後5時までに。  
 ◎月曜の変更は土曜日の午後5時までに。  
 ◎届かない場合は午後6時迄にご連絡下さい。  
 ◎食べ残しは必ず処分願います。

1 (月)	・お赤飯 ・若鶏の味噌焼き ・がんもどきの煮物 ・五目大豆 ・山芋の梅肉和え 470kcal 26.9g 3.27g	2 (火)	・鯖のつけ焼き ・焼きビーフン ・ポテトサラダ ・椎茸と蒟蒻の甘辛煮 346kcal 18.0g 2.78g	3 (水)	・厚揚げの五目あん ・焼き魚 ・ゴーヤの味噌炒め ・もやしのカレー酢 297kcal 21.4g 3.23g	4 (木)	・海老フライ ・南瓜のそぼろ煮 ・切干大根の煮物 ・えのきの酢物 312kcal 14.6g 1.93g	5 (金)	・八宝菜 ・白身魚の香り焼き ・茄子の南蛮漬け ・しゅうまい 356kcal 18.8g 3.41g	6 (土)	・豚肉の生姜焼き ・じゃが芋のトマト煮 ・人参としらすの胡麻炒め ・ピーマンの麺つゆ浸し 373kcal 20.3g 3.34g
8 (月)	・アジフライ ・筑前煮 ・旬彩サラダ ・炒り卵 363kcal 21.0g 3.22g	9 (火)	・若鶏のから揚げ ・生揚げの煮物 ・人参サラダ ・煮豆 535kcal 20.6g 2.91g 2.91g	10 (水)	・鯖の味噌煮 ・親子煮 ・マカロニサラダ ・いんげんの胡麻和え 433kcal 24.6g 1.88g	11 (木)	・肉団子の甘酢あん ・赤魚の味噌漬け ・里芋の田楽 ・胡瓜のザーサイ和え 316kcal 21.3g 3.45g	12 (金)	・お赤飯 ・豚肉と野菜の麺つゆかけ ・白身魚の黄金焼 ・一口がんも ・おぐらの梅肉ソース 315kcal 21.5g 3.06g	13 (土)	・サンマの塩焼き ・肉じゃが ・そばサラダ ・茄子の生姜酢 348kcal 16.1g 2.79g
15 (月)	・ちらし寿司 ・魚の幽庵焼き ・高野豆腐の煮物 ・いんげんの胡麻味噌和菓子 289kcal 16.8g 4.00g	16 (火)	・煮魚(ごぼう添え) ・ゴーヤチャンプル ・南瓜の甘酢 ・糸コンの明太子和え 248kcal 16.1g 2.84g	17 (水)	・カレーライス ・魚のフライ ・茸とじゃこのカリカリサラダ ・抹茶寒 396kcal 18.7g 4.39g	18 (木)	・白身魚の外タリソース焼き ・豚肉と冬瓜の煮物 ・切昆布の煮物 ・じゃが高菜 334kcal 22.6g 2.07g	19 (金)	・鶏のカレー風味焼き ・牛蒡の南蛮煮 ・マカロニサラダ ・いんげんの胡麻和え 394kcal 21.1g 2.54g	20 (土)	・麻婆豆腐 ・焼き魚 ・南瓜の煮物 ・わかめの酢物 384kcal 22.4g 2.93g
22 (月)	・ハンバーグ ・切干大根の煮物 ・コールスローサラダ ・さつま芋の甘露煮 409kcal 16.7g 2.5g	23 (火)	・白身魚のレモン照焼 ・豚肉ともやしの涼ぱん ・茄子の田楽 ・茸の当座煮 272kcal 19.9g 2.83g	24 (水)	・スペイン風オムレット ・五目春雨 ・ぜんまいの煮物 ・胡瓜の生姜酢 316kcal 14.6g 2.56g	25 (木)	・かしわ飯 ・揚げ出し豆腐 ・焼き魚 ・青菜の煮浸し ・春雨の酢物 314kcal 17.6g 3.82g	26 (金)	・白身魚の南蛮漬け ・しぐれ煮 ・ナポリタンスパゲティ ・青菜のおかか和え 351kcal 20.7g 2.57g	27 (土)	・ヒレカツ ・イカと里芋の煮物 ・五色酢物 ・煮卵 353kcal 24.0g 2.44g
29 (月)	・煮魚(ごぼう添え) ・豆腐の落とし揚げ ・チャプチェ ・青菜のポン酢和え 401kcal 17.8g 2.03g	30 (火)	・牛肉の炒め物 ・車麩の煮物 ・ポテジャコサラダ ・ゴーヤの和え物 329kcal 16.9g 2.26g	31 (水)	・白身魚のトマトソースかけ ・高野豆腐の卵とじ ・ひじきの煮物 ・青菜の辛子和え 256kcal 20.7g 2.53g						

配食サービスセンター


みんなのキッチン  
ふくつ

☎42-8848

## 8月の献立表 昼食

※材料の都合で献立に変更がある場合があります。  
 ※献立下部におかずに含まれるカロリー・蛋白質・塩分の順に  
 数字で表示しています。  
 ※普通盛りご飯180gは302kcal・蛋白質4.5gが含まれています。  
 ※カロリー・蛋白質の計算は栄養士の算出によるものです。

◎お弁当は午後8時迄にお召し上がり下さい。  
 ◎ご注文と変更は前日の午後5時まで。  
 ◎月曜の変更は土曜日の午後5時まで。  
 ◎届かない場合は午後6時迄にご連絡下さい。  
 ◎食べ残しは必ず処分願います。

1 (月)・揚げナスのあんかけ ・肉じゃが ・人参しりしり ・胡瓜の生姜酢 362kcal 12.6g 3.1g	2 (火)・ヒレカツ ・イカと里芋の煮物 ・茸とじゃこのカリカリサラダ ・ピーマンの塩こぶ和え 311kcal 23.2g 2.05g	3 (水)・サンマの塩焼き ・鶏肉と茄子の辛味炒め ・南瓜の甘酢 ・いんげんの胡麻和え 347kcal 16.5g 3.09g	4 (木)・牛肉の炒め物 ・生揚げの煮物 ・五色酢物 ・青菜のおかか和え 282kcal 13.6g 2.75g	5 (金)・カレーライス ・鶏の唐揚げ ・野菜サラダ ・牛乳寒 569kcal 22.2g 3.05g	6 (土)・煮魚(ごぼう添え) ・キャベツと豚肉の梅胡麻炒め ・マカロニサラダ ・青菜の海苔和え 298kcal 17.6g 3.9g
8 (月)・麻婆豆腐 ・白身魚のレモン照焼 ・きんぴらごぼう ・野菜の浅漬け 298kcal 20.0g 3.68g	9 (火)・魚の南蛮漬け ・肉豆腐 ・青菜の煮浸し ・焼きナス 230kcal 19.2g 2.69g	10 (水)・ハンバーグ ・切干大根の煮物 ・コールスローサラダ ・しゅうまい 404kcal 17.3g 2.64g	11 (木)・豆腐の豚肉巻き ・焼き魚 ・キャベツと竹輪の酢味噌和え ・ピーマンの麵つゆ浸し 383kcal 23.7g 2.73g	12 (金)・白身魚の蒸し焼き ・車麩の煮物 ・青菜とコーンのソテー ・わかめの酢物 238kcal 16.0g 2.41g	13 (土)・コロケ ・焼き魚 ・ぜんまいの煮物 ・春雨の酢物 398kcal 16.2g 3.74g
15 (月)・鶏肉のさっぱり和え ・海老のクリーム煮 ・青菜とコーンの煮浸し ・茸の当座煮 342kcal 18.7g 2.73g	16 (火)・袋煮 ・焼き魚 ・ひじきの煮物 ・青菜のポン酢和え 345kcal 21.8g 2.69g	17 (水)・鮭と南瓜のマリネ ・親子煮 ・じゃが芋の薄甘煮 ・オクラの煮浸し 313kcal 18.7g 2.53g	18 (木)・鶏と茄子の辛味炒め ・赤魚の味噌漬け ・しらたきの酢物 ・さつま芋の甘露煮 262kcal 17.0g 3.82g	19 (金)・鯖の味噌煮 ・五目春雨 ・旬彩サラダ ・青菜のおかか和え 317kcal 21.7g 2.39g	20 (土)・豚肉と野菜の麵つゆかけ ・白身魚のマスタード焼き ・里芋の含め煮 ・胡瓜の生姜酢 291kcal 21.8g 3.00g
22 (月)・酢豚 ・焼き魚 ・厚揚げの煮物 ・糸コンの明太子和え 254kcal 22.1g 3.23g	23 (火)・アジフライ ・冬瓜の煮物 ・千草焼 ・わかめの酢物 352kcal 20.1g 3.21g	24 (水)・八宝菜 ・白身魚の黄金焼 ・一口がんも ・もやしのカレー酢 252kcal 19.6g 4.08g	25 (木)・煮魚(ごぼう添え) ・豚肉とゴーヤの味噌炒め ・人参サラダ ・しゅうまい 289kcal 15.4g 2.55g	26 (金)・肉団子の甘酢あん ・焼き魚 ・きんぴらごぼう ・ゴーヤの和え物 318kcal 16.2g 3.06g	27 (土)・赤魚の味噌漬け ・厚揚げの五目あん ・ピーマンと竹輪の炒め物 ・糸寒天の酢物 268kcal 16.8g 2.56g
29 (月)・若鶏の豆板醬焼き ・生揚げの煮物 ・青菜の煮浸し ・山芋の梅肉和え 402kcal 24.2g 3.29g	30 (火)・魚のピカタ ・筑前煮 ・そばサラダ ・人参パインサラダ 274kcal 19.3g 2.11g	31 (水)・海老フライ ・南瓜のそぼろ煮 ・マカロニサラダ ・青菜のおかか和え 356kcal 15.0g 1.82g	配食サービスセンター みんなのキッチン ふくつ  42-8848		