



週間献立表



	8月10日(月)				8月11日(火)				8月12日(水)				8月13日(木)				8月14日(金)			
昼食	ごはん 肉じゃがコロッケ& 鮭のなかおちカツ たらこマカロニサラダ 糸昆布煮 白菜の浅漬け 麩ときのこの胡麻汁 抹茶水羊羹				ごはん 赤魚のゆずみそ焼き 茹で卵と 花野菜のサラダ 薩摩揚げの煮物 しそ昆布佃煮 みそ汁 (小松菜、えのき) ドーナツ				ごはん 麻婆茄子 青梗菜のザーサイ和え 水餃子 味付けメンマ 白菜とハムの 中華スープ ミルクプリン				ごはん 牛肉とじゃが芋の煮物 ササミと胡瓜の酢の物 南瓜のはさみ揚げ 赤しその実漬け 豚汁 黒糖蒸しケーキ				ごはん ほっけの もろみ味噌漬け焼き 肉だんごの甘酢あん つるむらさきの ごま酢和え たくあん みそ汁 (南瓜、油揚げ) いちごクレープ			
	エネルギー	725	たんぱく質	21.7	エネルギー	605	たんぱく質	26.2	エネルギー	590	たんぱく質	19.2	エネルギー	590	たんぱく質	26.7	エネルギー	610	たんぱく質	24.0
	脂質	24.1	食塩	3.6	脂質	20.7	食塩	3.6	脂質	25.7	食塩	3.4	脂質	17.5	食塩	3.2	脂質	15.6	食塩	3.2
夕食	ごはん チンジャオロース 小松菜とハムの 中華風和え物 揚げ茄子の 辛味だれがけ オレンジ&キウイ 漬物 ワンタンスープ				ごはん タンドリーチキン 夏野菜と マカロニのトマト煮 ジャーマンポテト デラウェア 味付けおかか コンソメスープ				ごはん カレイの味噌漬け焼き カニクリームコロッケ おくらのポン酢和え ショコラロールケーキ 赤かっぱ漬 みそ汁 (しめじ、豆腐)				ごはん 鮭の生姜焼き ゴーヤチャンプル 伴三絲 甘夏みかん缶 野沢菜漬け 中華スープ (なると、もやし)				ごはん エビフライ& メンチカツ 炒めなます きのこほうれん草の スクランブルエッグ もも缶 つぼ漬け みそ汁(玉葱、なす)			
	エネルギー	590	たんぱく質	25.6	エネルギー	631	たんぱく質	21.2	エネルギー	587	たんぱく質	25.8	エネルギー	572	たんぱく質	32.2	エネルギー	595	たんぱく質	20.3
	脂質	21.6	食塩	4.3	脂質	26.5	食塩	4.2	脂質	18.7	食塩	3.6	脂質	17.6	食塩	3.7	脂質	18.2	食塩	3.5

材料の仕入れ状況により、献立が変わる事がございます。
配達時間につきましては、ご指定の時間にお届けできない場合もございますが、あらかじめご了承くださいませ。

電話(代) 03-5458-4819 献立作成栄養士：渡邊 美代子