

献立表

8月 3日 月	海老カツ 粒マスタードマヨソース
	麻婆茄子
竹輪の生姜酢和え	
8月 4日 火	熱量319kcal 蛋白質17.0g 塩分相当量2.2g
	ハンバーグ デミグラスソース
落信田煮	
8月 5日 水	ひじきサラダ
	熱量318kcal 蛋白質13.3g 塩分相当量2.4g
鰯 照り焼き	
8月 6日 木	大根金平風
	カリフラワーおかか和え
熱量290kcal 蛋白質19.9g 塩分相当量1.4g	
牛肉メンチ お好み風	
8月 7日 金	春雨チャブチエ
	オクラわさび和え
熱量323kcal 蛋白質10.3g 塩分相当量2.0g	
鶏肉南蛮漬け	
8月 8日 土	金平牛蒡
	ほうれん草辛子和え
熱量335kcal 蛋白質16.5g 塩分相当量1.7g	
ハムカツ	
8月 10日 月	山菜煮付
	いんげんサラダ
熱量315kcal 蛋白質12.0g 塩分相当量2.4g	

食材の都合によりメニューの変更がある場合もございます

株式会社 マルイチ

ご飯 200g ー 336kcal タンパク質 5 g 塩 0 g

献立表

8月 10日 月	鯖 揚げ煮
	メンマ煮付
小松菜お浸し	
8月 11日 火	熱量339kcal 蛋白質12.0g 塩分相当量2.4g
	タンドリー風チキン
花切干大根煮	
8月 12日 水	マカロニサラダ
	熱量332kcal 蛋白質16.2g 塩分相当量1.4g
イカ磯辺揚げ	
8月 13日 木	糸切昆布煮
	菜の花おかか和え
熱量287kcal 蛋白質12.6g 塩分相当量2.4g	
味噌カツ	
8月 14日 金	春雨サラダ
	ひじき炒り煮
熱量337kcal 蛋白質12.2g 塩分相当量1.9g	
ハンバーグ 和風ソース	
8月 15日 土	金平蓮根
	ほうれん草胡麻和え
熱量307kcal 蛋白質13.3g 塩分相当量2.1g	
鰯ふんわり唐揚げ	
8月 15日 土	枝豆サラダ
	和風スパゲティ
熱量287kcal 蛋白質14.8g 塩分相当量2.3g	

食材の都合によりメニューの変更がある場合もございます

株式会社 マルイチ

ご飯 200g ー 336kcal タンパク質 5 g 塩 0 g

献立表

8月 17日 月	イカ天婦羅 五目あんかけ
	落信田煮
	イタリアンペンネ
熱量288kcal 蛋白質12.4g 塩分相当量2.0g	
8月 18日 火	鰯 バジル焼き
	蓮根炒め煮
	小松菜辛子和え
熱量284kcal 蛋白質13.9g 塩分相当量1.4g	
8月 19日 水	豚カツ レモンペッパー馬ヨソース
	金平牛蒡
	カリフラワーカレー風味煮
熱量321kcal 蛋白質11.5g 塩分相当量1.4g	
8月 20日 木	鶏肉唐揚げ おろしソース
	ひじきサラダ
	梅じそスパゲティ
熱量338kcal 蛋白質18.8g 塩分相当量2.0g	
8月 21日 金	鯖 田楽
	大根金平風
	マカロニサラダ
熱量321kcal 蛋白質18.2g 塩分相当量2.4g	
8月 22日 土	かに玉 チリソース
	春雨中華和え
	かぼちゃコロッケ
熱量297kcal 蛋白質9.3g 塩分相当量2.1g	

食材の都合によりメニューの変更がある場合もございます

株式会社 マルイチ

ご飯 200g ー 336kcal タンパク質 5 g 塩 0 g

献立表

8月 24日 月	梅じそささみフライ
	冬瓜煮付
	ゴーヤチャンプルー
熱量307kcal 蛋白質10.1g 塩分相当量1.4g	
8月 25日 火	白身魚 塩昆布仕立て
	切干大根五目煮
	小松菜酢味噌和え
熱量282kcal 蛋白質16.8g 塩分相当量2.3g	
8月 26日 水	海老とかき揚げの天丼風
	ひじき煮付
	梅じそスパゲティ
熱量324kcal 蛋白質9.0g 塩分相当量1.9g	
8月 27日 木	鰯 南部焼き
	オクラ中華和え
	スパイスミートボール
熱量311kcal 蛋白質18.0g 塩分相当量2.1g	
8月 28日 金	照り焼きハンバーグ
	マカロニサラダ
	コーンたっぷりフライ
熱量321kcal 蛋白質18.2g 塩分相当量2.4g	
8月 29日 土	ロールキャベツ トマトソース
	落煮付
	菜の花ナムル
熱量322kcal 蛋白質13.6g 塩分相当量2.2g	

食材の都合によりメニューの変更がある場合もございます

株式会社 マルイチ

ご飯 200g ー 336kcal タンパク質 5 g 塩 0 g

献立表

8月 31日 月	鮭ムニエル 粒マスタードソース 茄子炒め煮 オクラわさび和え 热量284kcal 蛋白質18.7g 塩分相当量1.7g
9月 1日 火	烧肉カルビ風メンチ 金平蓮根 肉味噌中華麺 热量316kcal 蛋白質15.1g 塩分相当量2.4g
9月 2日 水	鶏唐&ハムカツ 牛蒡炒め煮 マカロニサラダ 热量302kcal 蛋白質15.4g 塩分相当量1.6g
9月 3日 木	鯖田楽 山菜煮付 ブロッコリー中華炒め 热量319kcal 蛋白質14.5g 塩分相当量2.3g
9月 4日 金	豚カツ おろしソース 糸切昆布煮 カリフラワーマリネ 热量327kcal 蛋白質12.8g 塩分相当量1.6g
9月 5日 土	イカケチャップ煮 煮なます ポテトサラダ 热量296kcal 蛋白質13.0g 塩分相当量2.2g

食材の都合によりメニューの変更がある場合もございます

株式会社 マルイチ

ご飯 200g ー 336kcal タンパク質 5 g 塩 0 g