

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 熱量319kcal 蛋白質17.0g 塩分相当量2.2g
8月4日 火	ハンバーグ デミグラスソース 路信田煮 ひじきサラダ 熱量318kcal 蛋白質13.3g 塩分相当量2.4g
8月5日 水	鯖 照り焼き 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
8月6日 木	牛肉メンチ お好み風 春雨チャプチェ オクラわさび和え 熱量323kcal 蛋白質10.3g 塩分相当量2.0g
8月7日 金	鶏肉南蛮漬け 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
8月8日 土	ハムカツ 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 5g 塩 0g

献立表

8月10日 月	鯖 揚げ煮 メンマ煮付 小松菜お浸し 熱量339kcal 蛋白質12.0g 塩分相当量2.4g
8月11日 火	タンドリー風チキン 花切干大根煮 マカロニサラダ 熱量332kcal 蛋白質16.2g 塩分相当量1.4g
8月12日 水	イカ磯辺揚げ 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
8月13日 木	味噌カツ 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
8月14日 金	ハンバーグ 和風ソース 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
8月15日 土	鱈ふんわり唐揚げ 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 5g 塩 0g

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	鯖 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 レモンペッパーマヨソース 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 5g 塩 0g

献立表

8月24日 月	梅じそさきみフライ 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井風 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	鯖 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 5g 塩 0g

献立表

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

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 5g 塩 0g