

献立表

8月2日 月	フライ盛り合わせ 竹の子五目煮 竹輪の生姜酢和え 熱量287kcal 蛋白質10.5g 塩分相当量1.8g
8月3日 火	ハンバーグ デミグラスソース 路信田煮 梅じそスパゲティ 熱量296kcal 蛋白質9.9g 塩分相当量2.4g
8月4日 水	春巻き&餃子 中華もやし 大根金平風煮 熱量294kcal 蛋白質9.6g 塩分相当量2.4g
8月5日 木	鯖 塩焼き 小松菜梅和え 野菜コロッケ 熱量288kcal 蛋白質16.1g 塩分相当量2.1g
8月6日 金	グリルチキン 油淋鶏ソース 牛蒡味噌炒め ほうれん草胡麻和え 熱量318kcal 蛋白質17.3g 塩分相当量1.3g
8月7日 土	ハムカツ オーロラソース いんげんサラダ ゴーヤチャンプルー 熱量318kcal 蛋白質9.3g 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

献立表

8月9日 月	鯖 照焼き 小松菜お浸し 梅しそスパゲティ 熱量306kcal 蛋白質19.0g 塩分相当量1.6g
8月10日 火	梅ささみフライ 花切干大根煮 カリフラワーサラダ 熱量282kcal 蛋白質11.1g 塩分相当量2.0g
8月11日 水	イカ天&かき揚げ 糸切昆布煮 菜の花ナムル 熱量308kcal 蛋白質10.4g 塩分相当量1.8g
8月12日 木	味噌カツ 蓮根煮付 ひじき炒り煮 熱量325kcal 蛋白質13.5g 塩分相当量1.9g
8月13日 金	塩焼きそば 若竹煮 ほうれん草おかか和え 熱量282kcal 蛋白質8.9g 塩分相当量2.4g
8月14日 土	ハンバーグ トマト煮かけ 枝豆サラダ 大根フレーク煮 熱量316kcal 蛋白質13.5g 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

献立表

8月16日 月	イカ天婦羅 五目あんかけ 小松菜辛子和え イタリアンマカロニ 熱量286kcal 蛋白質13.7g 塩分相当量2.0g
8月17日 火	鯖 照焼き 蓮根カレー炒め いんげんピーナッツ和え 熱量286kcal 蛋白質17.5g 塩分相当量1.3g
8月18日 水	クリーミーカニコロッケ 金平牛蒡 ぜんまい煮付 熱量328kcal 蛋白質8.5g 塩分相当量1.7g
8月19日 木	若鶏唐揚げ ひじきサラダ ゴーヤチャンプルー 熱量326kcal 蛋白質18.3g 塩分相当量2.3g
8月20日 金	豚肉生姜焼き 大根柚子和え マカロニサラダ 熱量315kcal 蛋白質12.7g 塩分相当量1.9g
8月21日 土	かに玉 チリソース 茄子炒め煮 春雨中華和え 熱量282kcal 蛋白質8.7g 塩分相当量2.0g

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

献立表

8月23日 月	豚カツ お好みマヨソース メンマ煮付 小松菜おかか和え 熱量310kcal 蛋白質11.8g 塩分相当量1.6g
8月24日 火	白身魚 麻婆ソース 切干大根煮付 マカロニサラダ 熱量289kcal 蛋白質14.5g 塩分相当量1.9g
8月25日 水	鯖 バジル焼き ひじき煮 青菜煮浸し 熱量288kcal 蛋白質12.6g 塩分相当量1.3g
8月26日 木	鯖 南部焼き 菜の花煮浸し 春雨チャプチェ 熱量314kcal 蛋白質19.0g 塩分相当量2.1g
8月27日 金	チキン南蛮&ミニハンバーグ 牛蒡炒り煮 人参しりしり 熱量311kcal 蛋白質14.4g 塩分相当量2.2g
8月28日 土	天婦羅盛り合わせ 路 煮付 菜の花ナムル 熱量309kcal 蛋白質13.4g 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

献立表

8月30日 月	豚肉甘辛煮 茄子炒め煮 いんげん煮付 熱量296kcal 蛋白質11.3g 塩分相当量1.6g
8月31日 火	グリルチキン 金平蓮根 小松菜ゆかり和え 熱量291kcal 蛋白質17.4g 塩分相当量1.4g
9月1日 水	唐揚げ&ハムカツ 牛蒡炒め煮 カレーマカロニサラダ 熱量308kcal 蛋白質15.3g 塩分相当量1.7g
9月2日 木	鯖 塩焼き 麻婆春雨 ブロッコリーサラダ 熱量313kcal 蛋白質16.6g 塩分相当量2.2g
9月3日 金	豚カツ おろしソース 糸切昆布煮 豆乳がんも含め煮 熱量328kcal 蛋白質11.8g 塩分相当量2.1g
9月4日 土	イカケチャップ煮 煮なます 和風ペンネ 熱量283kcal 蛋白質14.2g 塩分相当量1.4g

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