

## 献立表

8月1日 月	ピーマンの肉詰め&イカバーグ 竹の子の五目煮 竹輪の生姜酢和え 熱量273kcal 蛋白質12.9g 塩分相当量1.6g
8月2日 火	ハンバーグ〜デミソース〜 ほくほくコロッケ スパゲッティ (梅しそ) 熱量311kcal 蛋白質9.9g 塩分相当量2.4g
8月3日 水	新豆腐ふわふわ〜そばろ味噌〜 チキンカツ 大根きんぴら 熱量295kcal 蛋白質10.3g 塩分相当量1.5g
8月4日 木	鯖の塩焼き 野菜コロッケ 小松菜のお浸し 熱量322kcal 蛋白質10.6g 塩分相当量2.4g
8月5日 金	鶏の唐揚げ〜マスタードソース〜 牛蒡味噌炒め ほうれん草胡麻和え 熱量320kcal 蛋白質13.3g 塩分相当量1.3g
8月6日 土	ハムカツ〜オーロラソース〜 ゴーヤチャンプルー コーンたっぷりフライ 熱量324kcal 蛋白質10.9g 塩分相当量1.8g

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8日 月	梅入りささみフライ メンマ煮つけ 菜の花のお浸し 熱量267kcal 蛋白質10.1g 塩分相当量2.1g
8月9日 火	塩焼きそば キャベツ焼き ミートコロッケ 熱量310kcal 蛋白質8.7g 塩分相当量2.4g
8月10日 水	イカ天&かき揚げ 春雨サラダ 糸切昆布煮物 熱量271kcal 蛋白質10.4g 塩分相当量2.4g
8月11日 木	豚カツ 磯辺フライ ひじき炒り煮 熱量385kcal 蛋白質14.2g 塩分相当量1.9g
8月12日 金	回鍋肉 若竹煮 かぼちゃコロッケ 熱量278kcal 蛋白質10.6g 塩分相当量2.3g
8月13日 土	鶏の片揚げ〜タルタルソース〜 イカフライ 大根フレーク煮 熱量357kcal 蛋白質17.9g 塩分相当量1.2g

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15日 月	オイスターソース炒め イカキャベツカツ イタリアンマカロニ 熱量260kcal 蛋白質13.1g 塩分相当量1.9g
8月16日 火	鶏の唐揚げ&カレー包揚げ ひじきサラダ 蓮根マスタード炒め 熱量298kcal 蛋白質10.8g 塩分相当量2.1g
8月17日 水	鯖の照焼き漬け 麻婆茄子 きんぴらごぼう 熱量351kcal 蛋白質20.0g 塩分相当量1.3g
8月18日 木	焼きうどん メンチカツ ゴーヤ味噌炒め 熱量345kcal 蛋白質16.8g 塩分相当量2.1g
8月19日 金	春巻き&さつま揚げ 糸切昆布煮 大根の柚子和え 熱量379kcal 蛋白質10.0g 塩分相当量2.4g
8月20日 土	カニ時雨オムレツ 北海扇フライ 春雨の中華和え 熱量294kcal 蛋白質7.6g 塩分相当量1.3g

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

## 献立表

8月22日 月	トンカツ メンマ煮付け 小松菜ゆかり和え 熱量319kcal 蛋白質11.9g 塩分相当量1.8g
8月23日 火	鯖の竜田揚げ 南瓜揚げ煮 切干し大根五目煮 熱量348kcal 蛋白質15.4g 塩分相当量2.4g
8月24日 水	豚肉の生姜焼き 焼売 枝豆コロッケ 熱量318kcal 蛋白質14.4g 塩分相当量1.6g
8月25日 木	チキンカツ 春雨チャプチェ ブロッコリー中華炒め 熱量340kcal 蛋白質12.4g 塩分相当量2.3g
8月26日 金	イカ天~五目あんかけ~ 牛蒡炒り煮 さつま揚げ煮つけ 熱量257kcal 蛋白質12.3g 塩分相当量2.0g
8月27日 土	ハンバーグ~トマト煮~ 菜の花ナムル プレーンオムレツ 熱量253kcal 蛋白質10.7g 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29日 月	エビカツ&さつま芋天 いんげん煮つけ 和風スパゲッティ 熱量299kcal 蛋白質10.4g 塩分相当量1.6g
8月30日 火	中華炒め 法蓮草ナムル キャベツ入りメンチ 熱量296kcal 蛋白質11.6g 塩分相当量1.6g
8月31日 水	鯖の七味焼き 牛蒡炒め煮 ほくほくコロッケ 熱量303kcal 蛋白質15.0g 塩分相当量1.7g
9月1日 木	鶏肉の片揚げ 麻婆春雨 野菜サラダ 熱量347kcal 蛋白質15.8g 塩分相当量0.9g
9月2日 金	ピーマン肉詰めフライ 糸切昆布煮 がんもの煮つけ 熱量313kcal 蛋白質9.7g 塩分相当量2.0g
9月3日 土	イカ揚げ煮 煮なます 茄子の炒め煮 熱量306kcal 蛋白質11.3g 塩分相当量1.2g

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