

## 献立表

8月7月	梅入りささみフライ メンマ煮付 菜の花おかか和え 熱量261kcal 蛋白質8.8g 塩分相当量2.2g
8月8日 火	塩焼きそば キャベツ焼き カリフラワーサラダ 熱量344kcal 蛋白質9.8g 塩分相当量2.4g
8月9日 水	イカ天&かき揚げ 肉焼売 糸切昆布煮 熱量311kcal 蛋白質12.6g 塩分相当量2.1g
8月10日 木	ハンバーグ・豚カツ ひじき煮付 マカロニサラダ 熱量330kcal 蛋白質15.7g 塩分相当量2.4g
8月11日 金	回鍋肉 若竹煮 小松菜お浸し 熱量275kcal 蛋白質11.0g 塩分相当量2.4g
8月12日 土	チキン南蛮 オクラ梅和え 大根フレーク煮 熱量346kcal 蛋白質16.8g 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

## 献立表

8月14日 月	鯖照り焼き イタリアンペンネ ほうれん草辛子和え 熱量313kcal 蛋白質14.6g 塩分相当量1.6g
8月15日 火	鶏肉揚げ煮 山菜信田煮 中華もやし 熱量326kcal 蛋白質16.3g 塩分相当量2.3g
8月16日 水	磯辺フライ 金平牛蒡 人参ラペ 熱量307kcal 蛋白質9.6g 塩分相当量2.4g
8月17日 木	メンチカツ 糸切昆布煮 白菜かおり和え 熱量298kcal 蛋白質10.4g 塩分相当量2.4g
8月18日 金	豚肉生姜焼き 大根柚子和え マカロニサラダ 熱量285kcal 蛋白質11.7g 塩分相当量1.4g
8月19日 土	かに玉 茄子炒め煮 カリフラワーおかか和え 熱量274kcal 蛋白質7.4g 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 21日 月	豚カツ～コチマヨソース～ メンマ煮付 小松菜おかか和え 熱量313kcal 蛋白質12.1g 塩分相当量2.0g
8月 22日 火	鯖 竜田揚げ 切干大根五目煮 ほうれん草ゆかり和え 熱量355kcal 蛋白質12.0g 塩分相当量1.0g
8月 23日 水	ミートコロケ ひじき煮付 ポテトサラダ 熱量288kcal 蛋白質8.4g 塩分相当量2.4g
8月 24日 木	チキンカツ 春雨チャプチェ ほうれん草胡麻和え 熱量268kcal 蛋白質13.1g 塩分相当量2.0g
8月 25日 金	イカ天婦羅～五目あん～ 牛蒡炒り煮 枝豆香味和え 熱量264kcal 蛋白質12.0g 塩分相当量2.3g
8月 26日 土	ハンバーグ～トマト煮添え～ 落煮付 菜の花ナムル 熱量249kcal 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がございます

株式会社 マルイチ

## 献立表

8月 28日 月	シーフードフライ いんげん煮付 オクラわさびマヨネーズ 熱量274kcal 蛋白質11.4g 塩分相当量1.8g
8月 29日 火	メンチカツ 金平蓮根 ほうれん草ナムル 熱量291kcal 蛋白質9.1g 塩分相当量1.9g
8月 30日 水	鯖 七味焼き 花切干煮付 カレーマカサラ 熱量331kcal 蛋白質12.3g 塩分相当量1.0g
8月 31日 木	若鶏唐揚げ～大葉マヨ～ 麻婆春雨 花野菜サラダ 熱量309kcal 蛋白質16.1g 塩分相当量1.3g
9月 1日 金	あんかけスパ&ピーマン肉詰め 糸切昆布煮 カリフラワーサラダ 熱量301kcal 蛋白質9.2g 塩分相当量1.9g
9月 2日 土	イカ揚げ煮 煮なます ほうれん草おかか和え 熱量264kcal 蛋白質10.7g 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がございます

株式会社 マルイチ