

献立表 エコノミー

(ニツけてとて本町)

栄養士

期 間：2024/8/1～2024/8/31

期	日	月	火	水	木	金	土
					1	2	3
朝食	1	8	1	2	0-ルキハツツツメ煮 アロココの揚げ レーズンドッグ 牛乳	厚揚げの生煮 菜の花の煮付 味噌汁	白身魚のムニエル 小松菜のソテー ミミ抹茶ツイスト ヨーグルト 牛乳
					17kcal 食塩 1.7g	123kcal 食塩 1.9g	406kcal 食塩 1.5g
					2	3	4
昼食	1	8	1	2	鮭の幽庵焼 付け合せ(筍煮) しょうが天の炒め物 からし菜の炒め物 中華スープ	ミロノ風カツ きのこ玉子焼 カリフラワーの煮付 コッパスープ 漬物	海鮮の和風煮込み 花型豆腐の煮付 ピーマンの金平 中華スープ
					207kcal 食塩 3.6g	299kcal 食塩 4.4g	220kcal 食塩 3.6g
					3	4	5
夕食	1	8	1	2	木の葉丼 コーンフライ えんどうの炒め物 味噌汁 漬物	鶏入り筑前煮 ぎょうざ 枝豆のふんわり天 味噌汁	豆腐のあんかけ 冬瓜の煮付 いんげんとコーンの炒め物 味噌汁 漬物
					263kcal 食塩 2.8g	316kcal 食塩 3.2g	264kcal 食塩 3.7g
					6	7	8
朝食	4	5	6	7	ブレーンオムレツ ポテトサラダ NEGOール 牛乳	赤魚の照焼 茄子の煮浸し 味噌汁	デミハンバーグ えんどうのソテー レーズンラウンド 牛乳 (3/4F)リンゴジュース
					430kcal 食塩 1.5g	171kcal 食塩 2.2g	372kcal 食塩 1.3g
					8	9	10
昼食	4	5	6	7	照焼チキン 南瓜の煮物 ブロッコリーの和え物 味噌汁	ロールキャベツマトソース マカロニウイナーのソテー 菜の花の和え物 コッパスープ	酢豚 しょうが天の炒め物 ほうれん草の菜種和え 中華スープ 漬物
					221kcal 食塩 2.2g	153kcal 食塩 3.6g	335kcal 食塩 4.6g
					5	6	7
夕食	4	5	6	7	白身魚のチリソース 大豆煮 小松菜のごま和え 大根の柚子風味煮	肉じゃが オムレツ 胡瓜のなめたけ和え 味噌汁 漬物	つくね塩ちゃんこ 大豆煮 キャベツの塩昆布炒め 味噌汁
					247kcal 食塩 3.1g	312kcal 食塩 2.5g	297kcal 食塩 3.4g
					8	9	10
朝食	11	12	13	14	白身魚のムニエル スパサラダ クリームエスカルゴ 牛乳	和風0-ルキハツ 切干大根の煮付 味噌汁	グリルチキン マカロニサラダ NEGイロロール 牛乳 (3/4F)リンゴジュース
					436kcal 食塩 1.5g	130kcal 食塩 2.3g	479kcal 食塩 2.5g
					15	16	17
昼食	11	12	13	14	豆腐ハンバーグきのこソース 白菜の中華煮 三色ピーマンの金平 味噌汁	チンジャオロース風炒め オムレツ ブロッコリーの和え物 中華スープ	鶏唐揚げ 付け合せ(ポイルキャベツ) 金平ごぼろ 枝豆のふんわり天 中華スープ
					308kcal 食塩 3.3g	220kcal 食塩 3.2g	349kcal 食塩 2.9g
					15	16	17
夕食	11	12	13	14	コロッケ二種盛 付け合せ(ポイルキャベツ) しょうが天の炒め物 いんげんとコーンの炒め物 コッパスープ	白身魚の野菜あん 付け合せ(ポイルキャベツ) 小松菜のごま和え 味噌汁 漬物	すき焼風煮 南瓜の煮物 胡瓜のなめたけ和え 味噌汁
					307kcal 食塩 4g	270kcal 食塩 2.5g	280kcal 食塩 2.4g
					15	16	17
朝食	18	19	20	21	照焼ハンバーグ アップルポテト レーズンドッグ 牛乳	さわらの南蛮漬 ヒジキの炒め煮 味噌汁	グリルチキン アロココの揚げ ミニ黒糖ツイスト 牛乳 (3/4F)リンゴジュース
					471kcal 食塩 1.3g	131kcal 食塩 2.1g	436kcal 食塩 2.6g
					22	23	24
昼食	18	19	20	21	カレーの煮付 付け合せ(赤板) 花型豆腐の煮付 ブロッコリーの和え物 味噌汁	醤油ラーメン 肉団子 菜の花の和え物	かに玉あんかけ 金平ごぼろ ほうれん草のお浸し 中華スープ 漬物
					212kcal 食塩 3.6g	306kcal 食塩 6.3g	222kcal 食塩 3.6g
					22	23	24
夕食	18	19	20	21	はんぺんチーズサンド 付け合せ(ポイルキャベツ) いんげんとコーンの炒め物 もやしの塩炒め 中華スープ	鶏入り筑前煮 南瓜の煮物 チンジャオロースのおかか和え 中華スープ 漬物	海鮮の和風煮込み 切干大根の煮付 からし菜の炒め物 味噌汁 漬物
					201kcal 食塩 2.7g	264kcal 食塩 3.4g	313kcal 食塩 3g
					22	23	24
朝食	25	26	27	28	白身魚のムニエル カリフラワーの炒め物 なつかしーあんぱん 牛乳	照焼ハンバーグ 切干大根の煮付 味噌汁	ブレンオムレツ アロココの炒め物 レーズンドッグ 牛乳 (3/4F)リンゴジュース
					427kcal 食塩 1.1g	151kcal 食塩 2.3g	460kcal 食塩 1.5g
					29	30	31
昼食	25	26	27	28	ロールキャベツマトソース オムレツ 胡瓜のなめたけ和え コッパスープ	赤魚の煮付 付け合せ(筍煮) ちくわの磯辺焼き えんどうの炒め物 味噌汁	オムレツデミソース 白菜の中華煮 枝豆のふんわり天 味噌汁 漬物
					115kcal 食塩 3.3g	214kcal 食塩 3.6g	261kcal 食塩 4.5g
					29	30	31
夕食	25	26	27	28	おろしかつ マカロニウイナーのソテー 菜の花の和え物 味噌汁	カレーライス かぼちゃコロッケ からし菜のコーンバターソテー 漬物	えびかつ 付け合せ(ポイルキャベツ) しょうが天の炒め物 ほうれん草の菜種和え 味噌汁
					330kcal 食塩 3g	325kcal 食塩 3.8g	322kcal 食塩 3.6g
					29	30	31



薬膳の日

◆仕入れなどにより、メニューが変更になる場合がございます。

