朝食　8月　Monthly Menu

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日
	ぶりの照り焼き キャベツと竹輪の和え物 Rice & Soup	海鮮あんかけ豆腐 茄子の生姜醤油がけ Rice & Soup	目玉焼き ＆フランクフルト デザート Bread & Soup	鶏肉のおろし煮 ごま豆腐 Rice & Soup	クリームシチュー グリーンサラダ Bread	海老とたまごの 中華炒め ビビンバ山菜 Rice & Soup
	E 536 P 22.9 F 12.7 食塩相当量 3.6	E 669 P 27.9 F 23.0 食塩相当量 4.5	E 644 P 21.6 F 35.0 食塩相当量 4.2	E 590 P 19.9 F 14.5 食塩相当量 3.1	E 613 P 21.1 F 23.5 食塩相当量 3.5	E 530 P 21.3 F 15.2 食塩相当量 4.0
8日	9日	10日	11日	12日	13日	14日
山の日	山の日振替休日	鮭の南部焼き 小松菜のそぼろ和え Rice & Soup	11日から15日はお休みです			
		E 509 P 27.0 F 6.9 食塩相当量 2.9				
15日	16日	17日	18日	19日	20日	21日
	鰆の西京焼き 切干大根の酢の物 Rice & Soup	肉じゃが がんものお好み焼き Rice & Soup	スクランブルエッグ ＆ミニチキン デザート Bread & Soup	イカのみりん焼き めかぶとろろ Rice & Soup	ハッシュドポテト ＆ミートボール かぼちゃサラダ Bread & Soup	海老団子と 白菜の中華煮 鶏ともやしの和え物 Rice & Soup
	E 555 P 24.1 F 12.8 食塩相当量 2.8	E 682 P 21.1 F 17.6 食塩相当量 4.7	E 572 P 22.7 F 27.2 食塩相当量 3.6	E 485 P 22.3 F 6.8 食塩相当量 3.0	E 699 P 15.5 F 35.9 食塩相当量 4.5	E 612 P 22.8 F 13.6 食塩相当量 4.9
22日	23日	24日	25日	26日	27日	28日
	鰺の塩焼き 竹輪とごぼうの炒り煮 Rice & Soup	甘辛肉団子＆ 野菜炒め 納豆 Rice & Soup	ロールキャベツ デザート Bread	鶏肉の柚子胡椒焼き 大豆とひじきの煮物 Rice & Soup	ブラウンシチュー サラミサラダ Bread	厚揚げ炒り豆腐 わかめの酢の物 Rice & Soup
	E 509 P 25.1 F 6.9 食塩相当量 4.5	E 590 P 21.9 F 17.2 食塩相当量 2.9	E 516 P 14.6 F 23.2 食塩相当量 3.2	E 575 P 25.6 F 16.0 食塩相当量 2.9	E 656 P 25.8 F 24.6 食塩相当量 4.2	E 677 P 29.0 F 24.1 食塩相当量 3.7
29日	30日	31日				
	鮭の塩焼き たまご豆腐 Rice & Soup	豆腐ハンバーグの チーズ焼き デザート Rice & Soup				
	E 559 P 28.7 F 16.1 食塩相当量 3.3	E 546 P 21.4 F 11.6 食塩相当量 2.8				

※仕入れの都合によりメニューを変更する場合があります。あらかじめご了承ください。　※お米は純国産米を使用しております。　※Ｅ：エネルギー　Ｐ：たんぱく質　Ｆ：脂質

夕食 8月　Monthly Menu

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日
	鶏肉ときのこのあっさり塩レモン炒め 南瓜の含め煮 ねばねば和え Rice & Soup E 868 / P 34.8 / F 23.5 / 食塩相当量 5.2	ソースカツ丼 五目しんじょと野菜の煮物 チンゲン菜のピーナッツ和え Soup E 861 / P 26.3 / F 21.2 / 食塩相当量 6.8	鯖のグリル ラタトゥイユソース 花野菜のペペロンチーノ 蒸し鶏のサラダ Rice & Soup E 962 / P 36.0 / F 35.1 / 食塩相当量 4.5	SPECIAL EVENT 「頑者」 頑者つけめん 春　巻	豚肉の醤油麹焼き 焼売 モロヘイヤのおひたし Rice & Soup E 976 / P 38.5 / F 36.2 / 食塩相当量 3.5	ビーフカレー チーズポテト コールスローサラダ Soup E 1,090 / P 27.4 / F 44.1 / 食塩相当量 4.9
8日	9日	10日	11日	12日	13日	14日
山の日	山の日振替休日	ハンバーグ デミグラスソース ひじきと蓮根のサラダ デザート Rice & Soup E 956 / P 30.6 / F 34.6 / 食塩相当量 5.1	11日から15日はお休みです			
15日	16日	17日	18日	19日	20日	21日
	ポークチャップ カリフラワーとトマトのマリネ デザート Rice & Soup E 920 / P 28.4 / F 30.9 / 食塩相当量 4.8	豚しゃぶの ピリ辛胡麻ソース 中華ポテト ザーサイの中華和え Rice & Soup E 914 / P 29.6 / F 32.7 / 食塩相当量 3.6	白身魚の竜田揚げ 冬瓜のかにかまあん ほうれん草の黒胡麻和え Rice＆Soup E 718 / P 32.5 / F 13.9 / 食塩相当量 5.5	親子丼 パリパリサラダ デザート Soup E 878 / P 33.6 / F 20.9 / 食塩相当量 3.8	豚肉の葱塩だれ炒め 高野豆腐の含め煮 いんげんのおかか和え Rice＆Soup E 882 / P 33.2 / F 30.7 / 食塩相当量 4.4	チキンカレー 白身魚フライ ポテトサラダ Soup E 1,007 / P 32.9 / F 36.5 / 食塩相当量 6.1
22日	23日	24日	25日	26日	27日	28日
	牛　丼 温泉玉子 キャベツの胡麻酢和え Soup E 981 / P 33.0 / F 42.4 / 食塩相当量 5.1	冷やし麺フェア 食べるラー油DE ごまだれつけそば コロッケ 海草サラダ	麻婆豆腐 チョレギサラダ デザート Rice & Soup E 932 / P 35.1 / F 32.8 / 食塩相当量 3.9		豚肉の味噌焼き 雷こんにゃく きのこおくら Rice & Soup E 808 / P 30.8 / F 25.5 / 食塩相当量 3.8	シーフードカレー メンチカツ たまごサラダ Soup E 1,003 / P 33.3 / F 34.4 / 食塩相当量 7.1
29日	30日	31日				
	ジャンボチキンカツ 金平れんこん ブロッコリーのチーズ和え Rice & Soup E 1,014 / P 30.6 / F 33.3 / 食塩相当量 4.9	冷やし麺フェア さっぱり冷やし 醤油ラーメン 焼き餃子 サラタケ葱塩				

※仕入れの都合によりメニューを変更する場合があります。あらかじめご了承ください。　※お米は純国産米を使用しております。　※Ｅ：エネルギー　Ｐ：たんぱく質　Ｆ：脂質