8月　1　日　　土曜日

- ごはん
- ビーフカレー
- フレンチサラダ
- 金時豆
- ゼリー

エネルギー：　622　kcal　たんぱく質：　15.9　g
カリウム　：　　mg　塩分　：　2.8　g

8月　3　日　　月曜日

- ごはん
- さんまの塩焼き
- グリンピースの卵とじ
- わかめの酢の物
- ポテトとトマトのスープ
- ヨーグルト

エネルギー：　518　kcal　たんぱく質：　25.1　g
カリウム　：　767　mg　塩分　：　3　g

8月　4　日　　火曜日

- ごはん
- 鶏肉の和風野菜ソースか
- じゃが芋の炊き合わせ
- 青菜のおひたし
- 味噌汁
- スイカ

エネルギー：　537　kcal　たんぱく質：　23.9　g
カリウム　：　905　mg　塩分　：　3　g

8月　5　日　　水曜日

- ごはん
- 鮭のムニエル
- あらめの煮物
- 長芋の梅肉和え
- 味噌汁
- スイカ

エネルギー：　510　kcal　たんぱく質：　20.9　g
カリウム　：　2.2　mg　塩分　：　2.2　g

8月　6　日　　木曜日

- ごはん
- ハヤシライス
- マカロニサラダ
- 焼きなす
- 杏仁豆腐

エネルギー：　597　kcal　たんぱく質：　16.1　g
カリウム　：　557　mg　塩分　：　3.1　g

8 月　7　日　　金 曜日

- ごはん
- 鯖の塩焼き
- マーボー茄子
- 長芋の白煮
- 春雨スープ
- 杏仁豆腐

エネルギー：　568　kcal　たんぱく質：　20.5　g
カリウム　：　735　mg　塩分　：　2.1　g

8 月　8　日　　土 曜日

- ごはん
- 鶏の柚子こしょう風味
- 南瓜の炊き合わせ
- トマトサラダ
- 味噌汁
- ヨーグルト

エネルギー：　543　kcal　たんぱく質：　22　g
カリウム　：　776　mg　塩分　：　1.8　g

8 月　10　日　　月 曜日

- ごはん
- ピーマンの肉詰め
- キャベツの卵とじ
- 春雨酢の物
- 味噌汁
- ヨーグルト

エネルギー：　513　kcal　たんぱく質：　20.3　g
カリウム　：　642　mg　塩分　：　2　g

8 月　11　日　　火 曜日

- ごはん
- さわらのちゃんちゃん風
- 里芋の炊き合わせ
- いんげんの味噌和え
- 吸い物
- ヨーグルト

エネルギー：　476　kcal　たんぱく質：　22.1　g
カリウム　：　889　mg　塩分　：　2.8　g

8 月　12　日　　水 曜日

- ごはん
- 豚肉の角野菜添え
- ピーマンチャンプル
- 焼きなす
- ビシソワーズ
- スイカ

エネルギー：　703　kcal　たんぱく質：　28.2　g
カリウム　：　1083　mg　塩分　：　2.5　g

8 月　13　日　　木 曜日

- ごはん
- キスの天ぷら
- 冬瓜の炊き合わせ
- フレンチサラダ
- 味噌汁
- ヨーグルト

エネルギー：　530　kcal　たんぱく質：　17.3　g
カリウム　：　733　mg　塩分　：　2　g

8 月　14　日　　金 曜日

- 焼きそば
-
- 高野豆の炊き合わせ
- トマトサラダ
-
- 杏仁豆腐

エネルギー：　428　kcal　たんぱく質：　21.7　g
カリウム　：　638　mg　塩分　：　4　g

8 月　15　日　　土 曜日

- ごはん
- ロールキャベツ風
- ほうれん草の卵とじ
- 海草サラダ
- 味噌汁
- ヨーグルト

エネルギー：　519　kcal　たんぱく質：　21.8　g
カリウム　：　947　mg　塩分　：　2.4　g

8 月　17　日　　月 曜日

- ごはん
- ﾁｷﾝと野菜のﾊﾞﾝﾊﾞﾝｼﾞｰ
- なすの炊き合わせ
- さつま芋のレモン煮
- 味噌汁
- ヨーグルト

エネルギー：　642　kcal　たんぱく質：　23.2　g
カリウム　：　855　mg　塩分　：　2.1　g

8 月　18　日　　火 曜日

- 冷やし中華
-
- 大豆のトマト煮
- いんげんのごま和え
-
- ゼリー

エネルギー：　385　kcal　たんぱく質：　16.5　g
カリウム　：　722　mg　塩分　：　1.2　g

8 月　19　日　　水 曜日

- ごはん
- 鶏の味噌焼き
- 南瓜の炊き合わせ
- ゆかり和え
- かき玉汁
- 瓜

エネルギー：　527　kcal　たんぱく質：21.6 g
カリウム　：　768　mg　塩分　：　2.3　g

8 月　20　日　　木 曜日

- ごはん
- タラの甘酢あんかけ
- ひじきの煮物
- コールサラダ
- 味噌汁
- ヨーグルト

エネルギー：　452　kcal　たんぱく質：18.4 g
カリウム　：　772　mg　塩分　：　2.5　g

8 月　21　日　　金 曜日

- ごはん
- 夏カレー
- マカロニサラダ
- 金時豆
-
- ゼリー

エネルギー：　452　kcal　たんぱく質：　18　g
カリウム　：　852　mg　塩分　：　2.8　g

8 月　22　日　　土 曜日

- ごはん
- 鯖の塩焼き
- 里芋の炊き合わせ
- わかめとキャベツの酢の物
- 味噌汁
- ゼリー

エネルギー：　531　kcal　たんぱく質：　19　g
カリウム　：　758　mg　塩分　：　2.5　g

8 月　24　日　　月 曜日

- ごはん
- さわらのちゃんちゃん風
- グリンピースの卵とじ
- 人参のサラダ
- ポテトとトマトのスープ
- ヨーグルト

エネルギー：　547　kcal　たんぱく質：24.7 g
カリウム　：　860　mg　塩分　：　2.9　g

8 月　25　日　　火 曜日

- ごはん
- 酢豚
- 南瓜の煮物
- もやしのからし和え
- 味噌汁
- ゼリー

エネルギー：　586　kcal　たんぱく質：24.7 g
カリウム　：　902　mg　塩分　：　2.6　g

8 月　26　日　　水 曜日

- ごはん
- 黒ﾒﾊﾞﾙの野菜あんかけ
- やわらかがんもの炊き合わせ
- スパゲティサラダ
- 南瓜のｽｰﾌﾟ
- バナナ

エネルギー：　636　kcal　たんぱく質：25.5 g
カリウム　：　989　mg　塩分　：　2.4　g

8 月　27　日　　木 曜日

- ごはん
- 肉じゃが
- 夏野菜ケチャップ炒め
- きゅうりの酢の物
- 味噌汁
- バナナ

エネルギー：　482　kcal　たんぱく質：20.4 g
カリウム　：　821　mg　塩分　：　2.5　g

8 月　28　日　　金 曜日

- そうめん
- あじの天ぷら
- 長芋の白煮
- 人参の味噌和え
-
- ヨーグルト

エネルギー：　456　kcal　たんぱく質：20.2 g
カリウム　：　882　mg　塩分　：　3.2　g

8 月　29　日　　土 曜日

- ごはん
- ハンバーグ
- じゃが芋のソテー
- 冷奴
- 味噌汁
- ヨーグルト

エネルギー：　580　kcal　たんぱく質：25.4 g
カリウム　：　882　mg　塩分　：　2.3　g

8 月　31　日　　月 曜日

- ごはん
- 冬瓜の水晶煮
- 中華サラダ
- 吸い物
- チキングラタン
- ヨーグルト

エネルギー：　497　kcal　たんぱく質：23.4 g
カリウム　：　931　mg　塩分　：　1.9　g