8月　1　日　　月曜日

- ごはん　　・赤魚の塩焼き
- 切干大根の五目煮
- ほうれん草と竹輪の辛し和え
- ポテトとトマトのスープ　・

エネルギー：　419　kcal　たんぱく質：　19.7　g
カリウム　：　953　mg　塩分　：　2.3　g

8月　2　日　　火曜日

- ごはん　　・豚肉のやわらか煮
- 野菜炒め
- 豆サラダ
- 吸い物　　・スイカ

エネルギー：　558　kcal　たんぱく質：　26　g
カリウム　：　982　mg　塩分　：　2　g

8月　3　日　　水曜日

- そうめん　　・キスの天ぷら
- 南瓜の煮物
- 人参のサラダ
- 　　・ヨーグルト

エネルギー：　473　kcal　たんぱく質：　17.3　g
カリウム　：　618　mg　塩分　：　2.5　g

8月　4　日　　木曜日

- ごはん　　・牛すき焼き煮
- きゅうりとワカメの酢の物
-
- 味噌汁　　・ゼリー

エネルギー：　484　kcal　たんぱく質：　22.3　g
カリウム　：　709　mg　塩分　：　3.2　g

8月　5　日　　金曜日

- ごはん　　・鯖の味噌煮
- なすときのこの煮浸し
- コールサラダ
- 茶碗蒸し　　・ヨーグルト

エネルギー：　604　kcal　たんぱく質：　25.3　g
カリウム　：　797　mg　塩分　：　2.1　g

8 月　8　日　　月 曜日

- ごはん
- ハヤシライス
- フレンチサラダ
- 金時豆
- ゼリー

エネルギー：　598　kcal　たんぱく質：16.4 g
カリウム　：　678　mg　塩分　：　2.9　g

8 月　9　日　　火 曜日

- ごはん
- 黒メバルの煮付け
- 野菜炒めカレー味
- 冷奴
- 豚汁
- スイカ

エネルギー：　513　kcal　たんぱく質：27.6 g
カリウム　：　873　mg　塩分　：　2.2　g

8 月　10　日　　水 曜日

- ごはん
- 鶏唐揚げ
- 大豆のトマト煮
- ポテトサラダ
- 吸い物
- ヨーグルト

エネルギー：　663　kcal　たんぱく質：27.6 g
カリウム　：　967　mg　塩分　：　1.9　g

8 月　11　日　　木 曜日

- 赤米ごはん
- 鮭の南蛮漬け
- なすの炊き合わせ
- トマトサラダ
- 味噌汁
- ヨーグルト

エネルギー：　560　kcal　たんぱく質：22.6 g
カリウム　：　775　mg　塩分　：　1.8　g

8 月　12　日　　金 曜日

- ごはん
- 豚肉の味噌炒め
- 刻み昆布の煮物
- 卵豆腐
- 盆汁
- スイカ

エネルギー：　488　kcal　たんぱく質：　23　g
カリウム　：　1008　mg　塩分　：　2.6　g

8 月　15　日　　月 曜日

- ごはん
- 豚の生姜焼き
- 高野豆腐の卵とじ
- 小松菜のマヨネーズ和え
- 盆汁
- ヨーグルト

エネルギー：　546　kcal　たんぱく質：26.6 g
カリウム　：　945　mg　塩分　：　2.1　g

8 月　16　日　　火 曜日

- ごはん
- ピーマンの肉詰め
- 冬瓜の炊き合わせ
- キュウリとワカメの酢の物
- 吸い物
- スイカ

エネルギー：　475　kcal　たんぱく質：18.2 g
カリウム　：　823　mg　塩分　：　1.9　g

8 月　17　日　　水 曜日

- ごはん
- 肉じゃが
- オクラ炒め
- 人参のサラダ
- とろろ汁
- スイカ

エネルギー：　493　kcal　たんぱく質：19.8 g
カリウム　：　992　mg　塩分　：　2　g

8 月　18　日　　木 曜日

- 冷し中華
-
- やわらかがんもの炊き合わせ
- ポテトサラダ
-
- スイカ

エネルギー：　453　kcal　たんぱく質：18.3 g
カリウム　：　612　mg　塩分　：　1.4　g

8 月　19　日　　金 曜日

- ごはん
- ﾁｷﾝと野菜のﾊﾞﾝﾊﾞﾝｼﾞｰ
- なすの揚げ煮
- 南瓜の酢の物
- 吸い物
- ヨーグルト

エネルギー：　575　kcal　たんぱく質：21.8 g
カリウム　：　828　mg　塩分　：　1.8　g

8 月　22　日　　月 曜日

- ごはん
- 赤魚の塩焼き
- 鉄火ナス
- えのきのとろろ和え
- わかめスープ
- ヨーグルト

エネルギー：　383　kcal　たんぱく質：　17.8　g
カリウム　：　652　mg　塩分　：　1.7　g

8 月　23　日　　火 曜日

- ごはん
- トンカツ
- 高野豆の炊き合わせ
- ほうれん草のぽん酢和え
- 味噌汁
- スイカ

エネルギー：　562　kcal　たんぱく質：　21.6　g
カリウム　：　789　mg　塩分　：　2.4　g

8 月　24　日　　水 曜日

- ごはん
- トロホッケのカレームニエル
- 夏野菜ケチャップ炒め
- 豆サラダ
- 人参のポタージュ
- スイカ

エネルギー：　570　kcal　たんぱく質：　23.2　g
カリウム　：　1014　mg　塩分　：　1.9　g

8 月　25　日　　木 曜日

- 焼きそば
-
- ポテトサラダ
-
-
- ゼリー

エネルギー：　352　kcal　たんぱく質：　15.2　g
カリウム　：　516　mg　塩分　：　3.2　g

8 月　26　日　　金 曜日

- 散らし寿司
- さんまの塩焼き
- ピーマンのおかか和え
- 金時豆
- 味噌汁
- ヨーグルト

エネルギー：　651　kcal　たんぱく質：　26　g
カリウム　：　845　mg　塩分　：　2.4　g

8 月　29　日　　月 曜日 ・ ごはん　　・ 鶏むね肉のあんかけ ・ 南瓜の煮物 ・ キュウリの酢の物 ・ 味噌汁　　・ 梨 エネルギー:　494　kcal　たんぱく質:　22.7　g カリウム　:　726　mg　塩分　:　1.5　g	
8 月　30　日　　火 曜日 ・ そうめん　　・ 魚の天ぷら ・ マーボー茄子 ・ オクラのごま和え ・　　・ ヨーグルト エネルギー:　464　kcal　たんぱく質:　20.5　g カリウム　:　687　mg　塩分　:　3.3　g	
8 月　31　日　　水 曜日 ・ ごはん　　・ 夏カレー ・ 春雨サラダ ・ 金時豆 ・　　・ ゼリー エネルギー:　685　kcal　たんぱく質:　16.9　g カリウム　:　820　mg　塩分　:　2.8　g	