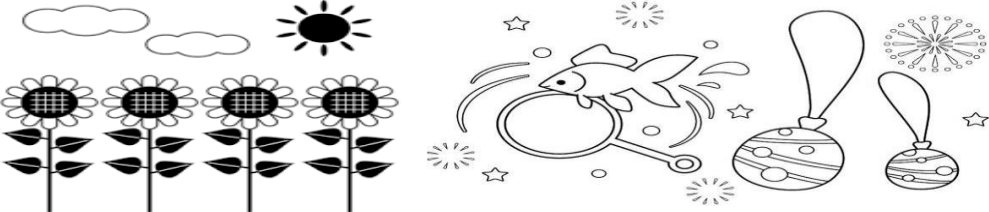


8月の献立表 昼食

※材料の都合で献立に変更がある場合があります。
※献立下部におかずに含まれるカロリー・蛋白質・塩分の順に
数字で表示しています。
※普通盛りご飯170gは265kcal・蛋白質4.25gが含まれてます。
※カロリー・蛋白質の計算は栄養士の算出によるものです。
※特別メニューの場合は仕入れの都合上お断りする場合があります。

◎昼食は15時、夕食は20時迄にお召し上がり下さい。
◎ご注文と変更は前日のお昼の12時まで。
◎月曜の変更は土曜日のお昼の12時まで。
◎届かない場合は午後5時30分迄にご連絡下さい。
◎食べ残しは必ず処分願います。

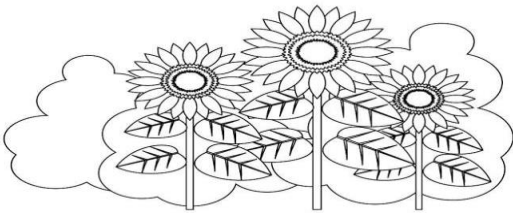
31	鯖の中華風揚げ煮 (月)キャベツと豚肉の 梅胡麻炒め ・厚焼き玉子 ・じゃが高菜 332kcal 20.8g 0.98g					配食サービスセンター みんなのキッチン ふくつ ☎0940-42-8848	1	揚げ茄子のあんかけ (土)・赤魚の味噌漬け ・人参サラダ ・炒り卵 266kcal 15.2g 1.61g			
3	袋煮 (月)・白身魚の竜田揚げ ・人参のじゃこ炒め ・わかめの酢物 214kcal 18.1g 1.32g	4	牛肉の炒め物 (火)・焼き魚 ・厚揚げの煮物 ・オクラの梅肉ソース 387kcal 19.8g 1.90g	5	スペイン風オムレツ (水)・肉じゃが ・青菜の煮浸し ・胡瓜の生姜酢 254kcal 13.9g 1.77g	6	白身魚のレモン照焼 (木)・豚肉とごぼうの味噌炒め ・五色酢物 ・しゅうまい 236kcal 18.3g 1.67g	7	ハンバーグ (金)・切干大根の煮物 ・コールスローサラダ ・じゃが高菜 247kcal 14.8g 1.72g	8	コロッケ (土)・ごぼうの南蛮煮 ・白身魚の香り焼き ・えのきの酢物 289kcal 13.2g 1.58g
10	肉団子のケチャップ炒め (月)・車麩の煮物 ・白身魚の黄金焼き ・青菜の辛子和え 210kcal 15.3g 2.16g	11	鶏の青紫蘇たれ (火)・焼きビーフン ・竹輪の磯辺揚げ ・茄子の生姜酢 354kcal 20.2g 1.85g	12	鯖の味噌煮 (水)・厚揚げの茸あん ・しらたきの酢物 ・三色ナムル 255kcal 19.6g 1.48g	13	ヒレカツ (木)・南瓜のそぼろ煮 ・マカロニサラダ ・ゴーヤの和え物 343kcal 17.4g 1.34g	14	白身魚の南蛮漬け (金)・がんもどきの煮物 ・里芋の田楽 ・しゅうまい 247kcal 16.2g 1.77g	15	麻婆豆腐 (土)・焼き魚 ・キャベツと竹輪の 酢味噌和え ・さつま芋の甘露煮 311kcal 21.2g 1.88g
17	豚肉と野菜の麺つゆかけ (月)・焼き魚 ・ナポリタンスパゲティ ・山芋の梅肉和え 291kcal 19.1g 1.56g	18	煮魚（ごぼう添え） (火)・もやしの卵炒め ・南瓜の甘酢 ・ミートボール 216kcal 17.2g 2.35g	19	鶏と茄子の辛味炒め (水)・焼き魚 ・ひじき入りサラダ ・茸の当座煮 287kcal 22.7g 1.67g	20	鮭のムニエル (木)・牛肉のしぐれ煮 ・そばと胡瓜の麺つゆ和え ・人参パインサラダ 443kcal 18.8g 1.71g	21	揚げ出し豆腐 (金)・赤魚の味噌漬け ・マカロニサラダ ・いんげんの胡麻和え 283kcal 14.1g 1.72g	22	海老フライ (土)・麻婆春雨 ・五目酢炒め ・煮卵 329kcal 18.7g 1.96g
24	白身魚のタルソース焼 (月)・山芋の煮物 ・厚揚げの煮物 ・春雨の酢物 244kcal 19.2g 2.56g	25	八宝菜 (火)・白身魚の竜田揚げ ・五目きんぴら ・もやしのカレー酢 207kcal 17.2g 2.12g	26	鮭と南瓜のマリネ (水)・生揚げの煮物 ・茸と人参の炒め物 ・青菜の海苔和え 243kcal 15.0g 1.48g	27	酢豚 (木)・白身魚の胡麻風味焼 ・南瓜の天ぷら ・糸コンと人参の 明太子和え 269kcal 16.6g 1.99g	28	真イワシフライ 大葉梅肉はさみ (金)・筑前煮 ・旬彩サラダ ・青菜の胡麻和え 347kcal 15.0g 2.49g	29	白身魚の蒸し焼き (土)・豚肉と茄子の甘辛煮 ・南瓜の煮物 ・胡瓜の生姜酢 235kcal 20.6g 1.94g

8月の献立表 夕食

※材料の都合で献立に変更がある場合があります。
※献立下部におかずに含まれるカロリー・蛋白質・塩分の順に
数字で表示しています。
※普通盛りご飯170gは265kcal・蛋白質4.25gが含まれてます。
※カロリー・蛋白質の計算は栄養士の算出によるものです。
※特別メニューの場合は仕入れの都合上お断りする場合があります。

◎昼食は15時、夕食は20時迄にお召し上がり下さい。
◎ご注文と変更は前日のお昼の12時までに。
◎月曜の変更は土曜日のお昼の12時までに。
◎届かない場合は午後5時30分迄にご連絡下さい。
◎食べ残しは必ず処分願います。

31・白身魚のレモン照焼 (月)・豚肉とごぼうの味噌炒め ・五色酢物 ・しゅうまい 238kcal 18.3g 1.68g		4・肉団子の甘酢あん (火)・赤魚の味噌漬け ・竹輪とピーマンの炒め物 ・糸コンと人参の 明太子和え 233kcal 17.1g 2.54g		5・煮魚(ごぼう添え) (水)・焼きビーフン ・南瓜の天ぷら ・もやしのカレー酢 255kcal 17.1g 1.65g		6・厚揚げの五目あん (木)・焼き魚 ・そばサラダ ・茄子の生姜酢 271kcal 18.7g 1.68g		7・白身魚のタルトソース焼 (金)・山芋の煮物 ・ひじきの煮物 ・青菜のおかか和え 206kcal 18.0g 3.03g		8・鶏肉とピーマンの 胡麻風味炒め (土)・焼き魚 ・スパゲティサラダ ・昆布の佃煮 401kcal 24.2g 2.30g	
10・八宝菜 (月)・白身魚の竜田揚げ ・里芋の田楽 ・煮卵 242kcal 19.1g 2.39g		11・海老フライ (火)・親子煮 ・人参のじゃこ炒め ・ゴーヤのサラダ 369kcal 20.7g 2.21g		12・牛肉の炒め物 (水)・焼き魚 ・南瓜の甘酢 ・煮豆 381kcal 15.0g 1.72g		13・ちらし寿司 (木)・赤魚の味噌漬け ・ポークビーンズ ・青菜の煮浸し ・白あん団子 225kcal 19.6g 1.55g		14・鶏の唐揚げ (金)・ごぼうの南蛮煮 ・コールスローサラダ ・茸の当座煮 336kcal 17.8g 1.90g		15・鯖の味噌煮 (土)・五目春雨 ・茄子の揚げ浸し ・えのきの酢物 238kcal 16.5g 1.69g	
17・ハンバーグ (月)・切干大根の煮物 ・マカロニサラダ ・青菜の海苔和え 298kcal 16.2g 1.92g		18・白身魚のトマトソースかけ (火)・豚肉と茄子の甘辛煮 ・五目きんぴら ・しゅうまい 249kcal 19.9g 2.16g		19・コロケ (水)・白身魚のマスタード焼 ・さつま揚げと人参の甘 辛煮 ・キャベツの梅肉ソース 282kcal 14.7g 2.05g		20・スペイン風オムレツ (木)・筑前煮 ・ポテジャコサラダ ・青菜の胡麻和え 285kcal 13.5g 2.30g		21・鯖のつけ焼き (金)・キャベツと豚肉の 梅胡麻炒め ・竹輪の磯辺揚げ ・三色ナムル 300kcal 20.3g 1.10g		22・豚肉と野菜の麺つゆかけ (土)・焼き魚 ・ナポリタンスパゲティ ・じゃが高菜 292kcal 19.1g 1.67g	
24・ヒレカツ (月)・里芋のナルト煮 ・しらたきの酢物 ・ピーマンの塩昆布和え 258kcal 16.8g 1.23g		25・鮭のムニエル (火)・高野豆腐の卵とじ ・ベーコン入り じゃが芋サラダ ・胡瓜の生姜酢 355kcal 22.3g 1.47g		26・麻婆豆腐 (水)・焼き魚 ・五目酢炒め ・さつま芋の甘露煮 304kcal 20.5g 1.61g		27・白身魚の南蛮漬け (木)・肉じゃが ・厚焼き玉子 ・青菜のおかか和え 276kcal 21.1g 1.45g		28・鶏の青紫蘇たれ (金)・車麩の煮物 ・厚揚げのケチャップ炒め ・青菜の海苔和え 302kcal 21.1g 2.35g		29・煮魚(ごぼう添え) (土)・ゴーヤと豚肉の味噌炒め ・里芋の含め煮 ・わかめの酢物 208kcal 16.1g 2.17g	



配食サービスセンター

みんなのキッチン
ふくつ

☎0940-42-8848

1
(土)
・お赤飯
・豚肉の生姜焼き
・生揚げの煮物
・マカロニサラダ
・じゃが高菜
311kcal 15.5g 1.76g