

8月の献立（昼食）

瀬戸療護園

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
2	3	4	5	6	7	8
	ごはん 鶏のさっぱり煮 さらさ炒め バナナ	ビビンバ 温泉卵 中華ワカメスープ	なめこおろしそば キャベツのゆかり和え ゼリー	ごはん 鯖の竜田揚げ じゃがいもの味噌汁 ところてん	冷麺 冬瓜そばろ煮 すいか	ごはん 焼き鳥 そうめん汁 小松菜のお浸し
	609 kcal	533 kcal	380 kcal	596 kcal	501 kcal	438 kcal
9	10	11	12	13	14	
	ごはん チキンソテーのトマトソースかけ 海藻サラダ フルーツポンチ	ごはん 塩さば かぼちゃのみそ汁 焼き豆腐の煮物	ラーメン チンゲン菜とアサリの炒り煮 ぶどうのヨーグルトかけ	ごはん 魚のおろし煮 キャベツの汁 春雨の酢の物	うどん焼き きゅうりのごま和え りんご	
	573 kcal	548 kcal	434 kcal	484 kcal	416 kcal	
16	17	18	19	20	21	22
	ごはん トンカツ 生姜和え ヨーグルトのフルーツソースかけ	ごはん 魚のみそ焼き みょうがとえのきの汁 小松菜ともやしのピーナッツ和え	キノコスパゲッティ(和風) かぼちゃのごま炒め オレンジ	ちらし寿司 高野の卵とし オクラの澄まし汁	冷しゃぶソーメン もずくの酢の物 すいか	ごはん 帆立とほうれん草の炒め物 麩とわかめの味噌汁 冷奴
	583 kcal	442 kcal	436 kcal	526 kcal	423 kcal	436 kcal
23	24	25	26	27	28	29
	ごはん 魚の照り焼き 長芋ときゅうりのわさび和え なし	ごはん ハンバーグ コーンスープ きゅうりとマロニーの酢の物	納涼大会 (せと祭)	ごはん 魚の塩焼き そうめん汁 ひじきと人参の白和え	おにぎり半分(ふりかけ) ぶっかけうどん あさりの生姜煮 みつ豆	
	419 kcal	661 kcal		514 kcal	546 kcal	
30	31					
	ごはん 豚肉の酢しょうゆ焼き インゲンのごま和え いちじくとぶどうのヨーグルトかけ					
	461 kcal					