



8月間献立表



	8月1日(日)	8月2日(月)	8月3日(火)	8月4日(水)	8月5日(木)	8月6日(金)	8月7日(土)	
朝食	御飯280g 鯖の塩焼き 梅干し 牛蒡サラダ 味噌汁	御飯280g ポイルウインナー 納豆 温泉卵 味噌汁 ヤクルト	御飯280g オムレツ しそ昆布 味噌汁 牛乳	御飯280g チキンボール 豚味噌 チーズ 味噌汁 ヤクルト	牛乳ばん スクランブルエッグ コンソメスープ バナナ 牛乳	御飯280g 鮭の塩焼き ひじきの煮物 ふりかけ 味噌汁 ヤクルト	御飯280g シーチキン 味のり 味噌汁	御飯280g ポイルウインナー シーチキン 味のり 味噌汁
昼食	御飯280g 焼肉炒め けんちん汁 ゼリー	御飯280g ハヤシライス 春巻き 中華風コンソメスープ	御飯280g 豚キムチ ほうれん草のナムル わかめスープ	御飯280g 鶏竜田揚げ しらす干しの酢の物 すまし汁	御飯280g 牛丼 冷やしラーメン プリン	御飯280g 鶏の生姜焼き お好み焼きセット 卵スープ	御飯280g ポークカレー カリカリじゃこサラダ ヨーグルト	御飯280g ポークカレー カリカリじゃこサラダ ヨーグルト
夕食	御飯280g チキンカレー 野菜サラダ ヨーグルト	御飯280g チキン南蛮 春雨サラダ 味噌汁	御飯280g メンチカツとえびフライ 蒸しナスのとろろかけ すまし汁	御飯280g 豚肉のごまだれ 牛蒡サラダ 味噌汁 オレンジ	御飯280g 鶏のピリ辛照り焼き 中華風サラダ 味噌汁	御飯280g 豚の生姜焼き 蓮根サラダ 味噌汁	/	
栄養成分	2563 kcal たんぱく質 87.2 g 脂質 80.6 g	3061 kcal 103.0 g 126.3 g	2460 kcal 81.9 g 76.3 g	2699 kcal 110.7 g 89.2 g	2836 kcal 108.3 g 81.2 g	2602 kcal 96.5 g 65.6 g		

	8月8日(日)	8月9日(月)	8月10日(火)	8月11日(水)	8月12日(木)	8月13日(金)	8月14日(土)
朝食	<h2>～寮閉鎖期間～</h2>						
昼食							
夕食							
栄養成分							

	8月15日(日)	8月16日(月)	8月17日(火)	8月18日(水)	8月19日(木)	8月20日(金)	8月21日(土)
朝食	<h2>寮閉鎖</h2>						
昼食							
夕食							
栄養成分							

	8月22日(日)	8月23日(月)	8月24日(火)	8月25日(水)	8月26日(木)	8月27日(金)	8月28日(土)	
朝食	御飯280g 鯖の塩焼き 梅干し 牛蒡サラダ 味噌汁	御飯280g スクランブルエッグ しそ昆布 味噌汁 ヤクルト	御飯280g 金平牛蒡 温泉卵 チーズ 味噌汁 牛乳	御飯280g ポイルウインナー 豚味噌 しそ昆布 味噌汁 ヤクルト	牛乳ばん オムレツ コンソメスープ バナナ 牛乳	御飯280g 鮭の塩焼き チキンボール ふりかけ 味噌汁 ヤクルト	御飯280g ポイルウインナー シーチキン しそ昆布 味噌汁	御飯280g ポイルウインナー シーチキン 味のり 味噌汁
昼食	御飯280g チキンチリマヨソース 厚揚げともやし炒め かきたま汁	御飯280g 豚肉と里芋の照り煮 パンサンデー わかめスープ	御飯280g 鶏唐揚げ スパサラダ 味噌汁	御飯280g 冷やし中華 鶏チヂミ オレシゼリー	御飯280g かつおフライ 春雨の酢の物 かきたま汁	御飯280g 豚の角煮 ツナマヨサラダ すまし汁	御飯280g エビのチリソース 炒り豆腐 味噌汁	御飯280g トマトミートオムレツ ポイルウインナー 味のり 味噌汁
夕食	御飯280g ポークカレー カリカリじゃこサラダ ヨーグルト	御飯280g 照り焼きハンバーグ シェルマカロニサラダ 春雨スープ オレンジ	御飯280g 豚肉の高菜炒め 厚揚げと里芋のそぼろ煮 すまし汁	御飯280g 照りマヨチキン ブロッコリーのおかか胡麻和え コーンクリームスープ	御飯280g 豚肉の生姜焼き 大根サラダ 納豆 中華スープ	御飯280g ピピン丼 ポテトサラダ 味噌汁	御飯280g 豚肉のニンニク味噌炒め 大根の甘酢和え すまし汁	御飯280g とんかつ ナポリタン かきたま汁
栄養成分	2644 kcal たんぱく質 87.8 g 脂質 92.3 g	2578 kcal 70.2 g 79.5 g	2684 kcal 94.5 g 97.9 g	2860 kcal 97.8 g 76.7 g	2677 kcal 91.7 g 86.5 g	2912 kcal 103.3 g 117.3 g	2511 kcal 76.1 g 82.0 g	

