



せせらぎ 《テイサービス》 献立表 8月



		8月1日(水)		8月2日(木)		8月3日(金)		8月4日(土)							
昼食		赤飯・みそ汁 鶏肉味噌焼き 青菜お浸し ひりょうず 漬物		ご飯・スープ 回鍋肉 オクラごまあえ ビーフンソテー 漬物		親子丼・みそ汁 なす浸し 青菜和え物 ゼリー		ご飯・みそ汁 赤魚粕漬け焼 マカロニサラダ ひじき炒り煮 漬物							
		エネルギー 594Kcal たんぱく質 26.0g 脂質 16.4g 塩分 3.6g	エネルギー 594Kcal たんぱく質 17.9g 脂質 14.2g 塩分 3.3g	エネルギー 604Kcal たんぱく質 24.5g 脂質 18.7g 塩分 3.0g	エネルギー 493Kcal たんぱく質 23.7g 脂質 11.5g 塩分 3.0g										
成分															
		8月5日(日)		8月6日(月)		8月7日(火)		8月8日(水)		8月9日(木)		8月10日(金)		8月11日(土)	
昼食		ご飯・すまし汁 ミックスフライ ほうれんそう辛し和え 里芋そぼろ煮 漬物		ご飯・みそ汁 ハンバーグデミソース めたあえ ポテト金平 漬物		そうめん かきあげ キャベツ中華和え 冬瓜あんかけ デザート		ご飯・みそ汁 魚の塩焼き カニときゅうりの酢の物 大根と竹輪の煮物 漬物		ご飯・みそ汁 さわら西京焼き オクラおかかあえ 炒り豆腐 漬物		冷やし中華 スープ 春巻き フルーツ		ご飯・スープ 八宝菜 春雨サラダ 杏仁豆腐	
		エネルギー 538Kcal たんぱく質 18.8g 脂質 7.6g 塩分 3.1g	エネルギー 556Kcal たんぱく質 21.3g 脂質 9.7g 塩分 4.2g	エネルギー 584Kcal たんぱく質 15.4g 脂質 13.4g 塩分 4.3g	エネルギー 480Kcal たんぱく質 24.7g 脂質 8.9g 塩分 3.5g	エネルギー 528Kcal たんぱく質 30.8g 脂質 13.1g 塩分 3.0g	エネルギー 567Kcal たんぱく質 17.8g 脂質 17.2g 塩分 4.3g	エネルギー 606Kcal たんぱく質 24.9g 脂質 12.5g 塩分 2.7g							
成分															
		8月12日(日)		8月13日(月)		8月14日(火)		8月15日(水)		8月16日(木)		8月17日(金)		8月18日(土)	
昼食		ミートソース スープ コールスローサラダ ゼリー		ご飯・みそ汁 鶏竜田揚げ きゅうりの酢の物 高野豆腐煮物 漬物		ねぎとろ丼 みそ汁 ピーナツあえ 焼きなす ゼリー		ご飯・みそ汁 鶏肉カレー風味焼き 春雨酢の物 ひじき煮物 漬物		ご飯・すまし汁 冷しゃぶ からし和え ごぼうの煮物 漬物		ご飯・みそ汁 牛肉オイスターソース 中華風和え物 たけのこおかか煮 漬物		ご飯・みそ汁 鮭ムニエル きゃべつ梅和え 刻み昆布煮 漬物	
		エネルギー 576Kcal たんぱく質 23.5g 脂質 13.5g 塩分 3.7g	エネルギー 649Kcal たんぱく質 21.1g 脂質 22.1g 塩分 3.9g	エネルギー 531Kcal たんぱく質 21.4g 脂質 10.3g 塩分 3.2g	エネルギー 540Kcal たんぱく質 25.6g 脂質 14.0g 塩分 3.3g	エネルギー 556Kcal たんぱく質 19.6g 脂質 20.6g 塩分 1.9g	エネルギー 546Kcal たんぱく質 23.0g 脂質 13.3g 塩分 4.6g	エネルギー 626Kcal たんぱく質 26.3g 脂質 22.4g 塩分 3.9g							
成分															
		8月19日(日)		8月20日(月)		8月21日(火)		8月22日(水)		8月23日(木)		8月24日(金)		8月25日(土)	
昼食		シーフードカレー スープ サラダ フルーツ 漬物		ご飯・みそ汁 煮魚 きゃべつサラダ 大根田楽 漬物		ご飯・かきたま汁 さわら西京焼き 青菜海苔和え 大学芋 漬物		オムライス スープ 大根サラダ フルーツヨーグルト 漬物		ご飯・豚汁 鮭のねぎみそ焼 白菜のお浸し しらたきとたらこ炒め 漬物		ちらしずし 清まし汁 おろし酢和え じゃがいも牛そぼろ煮 フルーツ 漬物		ご飯・みそ汁 エビ焼売 なす浸し れんこん辛子マヨ和え 漬物	
		エネルギー 568Kcal たんぱく質 23.4g 脂質 10.1g 塩分 4.2g	エネルギー 531Kcal たんぱく質 23.1g 脂質 11.4g 塩分 2.9g	エネルギー 612Kcal たんぱく質 27.9g 脂質 14.8g 塩分 3.3g	エネルギー 571Kcal たんぱく質 19.8g 脂質 17.8g 塩分 3.5g	エネルギー 491Kcal たんぱく質 31.3g 脂質 9.2g 塩分 3.1g	エネルギー 515Kcal たんぱく質 14.9g 脂質 6.5g 塩分 3.0g	エネルギー 576Kcal たんぱく質 16.4g 脂質 17.0g 塩分 3.5g							
成分															
		8月26日(日)		8月27日(月)		8月28日(火)		8月29日(水)		8月30日(木)		8月31日(金)			
昼食		ご飯・みそ汁 鶏肉油淋ソース オクラ和え 冬瓜煮物 漬物		ご飯・みそ汁 麻婆豆腐 もやし中華和え 鍋しぎ 漬物		ご飯・みそ汁 鯖塩焼き 白菜酢の物 里芋煮物 漬物		ご飯・みそ汁 フライ盛り合わせ カリフラワー酢の物 炒り豆腐 煮豆		ポークカレー スープ 豆腐サラダ ゼリー 漬物		ご飯・みそ汁 ぶり照焼 大根マヨあえ じゃがいもそぼろ煮 漬物			
		エネルギー 636Kcal たんぱく質 22.8g 脂質 18.8g 塩分 4.5g	エネルギー 599Kcal たんぱく質 23.4g 脂質 20.0g 塩分 4.9g	エネルギー 598Kcal たんぱく質 22.4g 脂質 20.9g 塩分 2.9g	エネルギー 503Kcal たんぱく質 20.5g 脂質 19.5g 塩分 3.2g	エネルギー 657Kcal たんぱく質 19.1g 脂質 21.1g 塩分 3.8g	エネルギー 576Kcal たんぱく質 28.4g 脂質 16.4g 塩分 2.9g								
成分															

※仕入れ状況等の都合により献立を変更することがありますがご了承ください。
※エネルギー表示は、御飯150gにて算出しております。