

# 渋谷区ひがし健康フラザ 《 テイサービス 》 8月 献立表

	8月1日(月)	8月2日(火)	8月3日(水)	8月4日(木)	8月5日(金)	8月6日(土)
<b>昼食</b>	ごはん みそ汁 チキン香草焼き たけのこのおなかか煮 青菜のしらす和え	ごはん みそ汁 鯖のきのご飯かけ 厚揚げと野菜の煮物 もやしの和風あえ	ごはん 中華スープ 酢豚 春雨サラダ いんげんなめ茸	菜めし みそ汁 赤魚みりん漬焼き ひじき煮 ポテトサラダ	ごはん コンソメスープ ハンバーグデミソース カイン草とベーコンのサラ ナポリタン	ごはん シーフードカレー コンソメスープ マカロニサラダ フルーツ
<b>成分</b>	エネルギー 504 kcal 蛋白質 22.5 g 脂質 15.4 g 塩分 2.3 g	エネルギー 527 kcal 蛋白質 26.3 g 脂質 12.8 g 塩分 2.7 g	エネルギー 530 kcal 蛋白質 15.9 g 脂質 9.0 g 塩分 2.8 g	エネルギー 501 kcal 蛋白質 21.8 g 脂質 12.2 g 塩分 2.0 g	エネルギー 539 kcal 蛋白質 19.0 g 脂質 13.0 g 塩分 3.0 g	エネルギー 525 kcal 蛋白質 15.4 g 脂質 10.9 g 塩分 2.9 g
<b>おやつ</b>	エクレア 92	プリン 78	チョコたい焼き 67	抹茶パンケーキ 51	ヨーグルトケーキ 63	人形焼き 79
	8月8日(月)	8月9日(火)	8月10日(水)	8月11日(木)	8月12日(金)	8月13日(土)
<b>昼食</b>	ごはん みそ汁 メンチカツ 大根の煮物 菜の花柚子和え	ごはん みそ汁 チキンおろしポン酢 カリフラワーカレーマヨ ほうれん草ごま和え	梅しらすごはん みそ汁 カレイの煮付け じゃが煮 キャベツとかにかまサラダ	ごはん みそ汁 照焼豆腐ハンバーグ かぼちゃの煮物 ほうれん草竹輪わさび和え	ごはん みそ汁 黒豚シューマイ ごぼうと人参煮 小松菜の土佐和え	ごはん みそ汁 さばの塩焼き 高野豆腐の煮物 ほうれん草海苔和え
<b>成分</b>	エネルギー 559 kcal 蛋白質 20.0 g 脂質 12.7 g 塩分 2.4 g	エネルギー 552 kcal 蛋白質 21.0 g 脂質 18.0 g 塩分 2.6 g	エネルギー 547 kcal 蛋白質 22.6 g 脂質 13.7 g 塩分 2.8 g	エネルギー 502 kcal 蛋白質 16.9 g 脂質 8.2 g 塩分 2.8 g	エネルギー 531 kcal 蛋白質 16.0 g 脂質 14.0 g 塩分 2.5 g	エネルギー 546 kcal 蛋白質 22.5 g 脂質 21.0 g 塩分 2.6 g
<b>おやつ</b>	いちごゼリー 38	ぼたぼた焼き 51	くろ棒 61	いちごサブレ 92	黒蜜パンケーキ 62	桃ゼリー 38
	8月15日(月)	8月16日(火)	8月17日(水)	8月18日(木)	8月19日(金)	8月20日(土)
<b>昼食</b>	ワカメご飯 みそ汁 赤魚粕漬焼き 切干大根煮 青菜の辛子マヨ和え	ごはん みそ汁 豚肉のしょうが焼き 刻み昆布煮 大根と人参の酢の物	ごはん コンソメスープ ハンバーグマトソー かぼちゃサラダ もやしナムル	ごはん みそ汁 かに玉 ほうれん草白和え 里芋の煮物	ごはん みそ汁 ホッケ塩焼き 竹輪ときのこの煮物 切干大根のサラダ	ごはん 中華スープ 焼き餃子 茄子とピーマンの炒め物 人参サラダ
<b>成分</b>	エネルギー 531 kcal 蛋白質 23.9 g 脂質 15.1 g 塩分 3.0 g	エネルギー 564 kcal 蛋白質 17.6 g 脂質 24.2 g 塩分 2.0 g	エネルギー 555 kcal 蛋白質 16.1 g 脂質 15.9 g 塩分 3.0 g	エネルギー 547 kcal 蛋白質 15.2 g 脂質 15.3 g 塩分 2.8 g	エネルギー 537 kcal 蛋白質 24.2 g 脂質 16.1 g 塩分 2.2 g	エネルギー 549 kcal 蛋白質 13.2 g 脂質 19.1 g 塩分 3.1 g
<b>おやつ</b>	どら焼き 79	星たべよ 36	ソフトサラダ 59	やわらかおかし 56	りんごゼリー 52	パウムクーヘン 100
	8月22日(月)	8月23日(火)	8月24日(水)	8月25日(木)	8月26日(金)	8月27日(土)
<b>昼食</b>	ごはん 中華スープ 麻婆豆腐 大学いも 青梗菜の中華和え	ごはん みそ汁 鮭塩焼き ぜんまい煮 コールスローサラダ	ごはん みそ汁 油揚げの肉詰め煮 れんこんの煮物 小松菜とえのき和え	ごはん すまし汁 さわら西京焼き 肉団子と野菜の煮物 小松菜のナムル	豆ごはん みそ汁 ハンバーグオニオンソース ごぼうと人参サラダ 青菜なめたけ和え	ごはん みそ汁 ブリの照り焼き ふきの煮物 もやしの中華和え
<b>成分</b>	エネルギー 567 kcal 蛋白質 19.9 g 脂質 15.2 g 塩分 1.9 g	エネルギー 516 kcal 蛋白質 24.8 g 脂質 15.6 g 塩分 2.6 g	エネルギー 525 kcal 蛋白質 15.9 g 脂質 12.6 g 塩分 2.6 g	エネルギー 500 kcal 蛋白質 22.8 g 脂質 12.4 g 塩分 2.7 g	エネルギー 496 kcal 蛋白質 16.5 g 脂質 9.8 g 塩分 2.8 g	エネルギー 532 kcal 蛋白質 22.6 g 脂質 15.2 g 塩分 2.0 g
<b>おやつ</b>	ソフトサラダ 59	メイプルパンケーキ 65	ヨーグルト 64	あんドーナツ 100	カステラ 89	チョコパウム 92
	8月29日(月)	8月30日(火)	8月31日(水)			
<b>昼食</b>	ごはん みそ汁 和風おろしハンバーグ 茄子生姜醤油煮 ごぼうサラダ	ゆかりご飯 みそ汁 赤魚の煮付け がんもの煮物 青菜とツナのわさび和え	ごはん すまし汁 白身魚野菜あんかけ さつま芋の甘煮 いんげんのおかか和え			
<b>成分</b>	エネルギー 533 kcal 蛋白質 15.1 g 脂質 17.1 g 塩分 2.7 g	エネルギー 504 kcal 蛋白質 24.8 g 脂質 10.4 g 塩分 2.6 g	エネルギー 520 kcal 蛋白質 22.2 g 脂質 9.2 g 塩分 2.6 g			
<b>おやつ</b>	メロンゼリー 36	ミルクサブレ 92	紅茶ケーキ 89			

※ 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。