

月	火	水	木	金
1 ご飯 夏野菜カレー コールスローサラダ ブロッコリーと きのこのソテー フルーツヨーグルト 漬物 即席味噌汁 I材料 - 725kcal 蛋白質 21.3g 脂質 32.3g 食塩 3.8g	2 ご飯 さわらもろみ漬け 里芋の柚子風味煮 竹輪の炒め煮 小松菜とひじきの和え物 即席味噌汁 I材料 - 465kcal 蛋白質 22.7g 脂質 10.1g 食塩 2.9g	3 ご飯 鶏肉のハニーマスタード焼 ビーフン炒め とうもろこしの香ばし揚げ キャベツのゆかり和え 即席味噌汁 I材料 - 541kcal 蛋白質 19g 脂質 18.4g 食塩 3g	4 ご飯 ホッケの塩焼き 三色いなりの煮物 ゴーヤーチャンプルー 青梗菜の磯和え 即席味噌汁 I材料 - 602kcal 蛋白質 24.1g 脂質 28.4g 食塩 2.8g	5 ご飯 回鍋肉 かにしゅうまい 湯葉の含め煮 胡瓜のピリ辛漬け 即席味噌汁 I材料 - 652kcal 蛋白質 23.1g 脂質 29.6g 食塩 2.9g
8 ご飯 揚げ鯖のさっぱり漬け 車麩の煮物 大根の田楽 小松菜のお浸し 即席味噌汁 I材料 - 558kcal 蛋白質 23.6g 脂質 18.9g 食塩 2.8g	9 ご飯 豚肉の生姜焼き 冬瓜のあんかけ ぜんまいの煮付け いんげんのくるみ和え 即席味噌汁 I材料 - 599kcal 蛋白質 19.4g 脂質 27.4g 食塩 2.7g	10 ご飯 カレイの煮付け いこみこうや 鶏コマ肉と細切り 昆布の炒め物 ほうれん草の磯和え 即席味噌汁 I材料 - 458kcal 蛋白質 26.6g 脂質 7.9g 食塩 3.3g	11 チャーハン 黒酢酢鶏 ニラと卵の炒め物 トマトとブロッコリーのサラダ 豆苗ともやし胡麻和え メロン 即席味噌汁 I材料 - 591kcal 蛋白質 27.4g 脂質 20.9g 食塩 3.4g	12 ご飯 粕漬 筑前煮 春雨といんげんの 肉みそ炒め 青梗菜の土佐和え 即席味噌汁 I材料 - 439kcal 蛋白質 22.6g 脂質 7.8g 食塩 3.1g
15 ご飯 牛肉の柳川風煮 さつま芋のレモン煮 エビと海藻のサラダ 竹輪といんげんの酢味噌和え 即席味噌汁 I材料 - 625kcal 蛋白質 23.4g 脂質 22.1g 食塩 2.9g	16 ご飯 あじフライ ひじきの煮物 南瓜サラダ ほうれん草の胡麻和え 即席味噌汁 I材料 - 557kcal 蛋白質 17.5g 脂質 20g 食塩 2.8g	17 ご飯 鶏肉の おろしホウレン草かけ かぶの煮物 なすの駿河炒め 胡瓜の生姜醤油漬け 即席味噌汁 I材料 - 593kcal 蛋白質 18.4g 脂質 28g 食塩 2.9g	18 ご飯 鯖のマヨ明太焼 がんもの煮物 豚バラ肉と青梗菜の炒め物 白菜の辛子和え 即席味噌汁 I材料 - 568kcal 蛋白質 25.7g 脂質 26.3g 食塩 2.6g	19 ご飯 グリルチキン 蓮根ときのこの ガーリック炒め コーンとキャベツのツナ煮 人参とレタスのマリネ 即席味噌汁 I材料 - 502kcal 蛋白質 19g 脂質 15.6g 食塩 2.8g
22 ご飯 鮭の塩焼き 卵とじ いとこ煮 青梗菜のなめ苺和え 即席味噌汁 I材料 - 493kcal 蛋白質 26.4g 脂質 8.8g 食塩 3.1g	23 ご飯 牛肉のチンジャオ炒め 春巻き アボカドとカワカワのサラダ 胡瓜とみょうがの酢の物 即席味噌汁 I材料 - 629kcal 蛋白質 16.2g 脂質 29.3g 食塩 3g	24 ご飯 鯖の幽庵漬け 豚肉と野菜の炒め物 里芋のずんだ和え 小松菜の土佐和え 即席味噌汁 I材料 - 564kcal 蛋白質 21.8g 脂質 24.5g 食塩 2.5g	25 ご飯 鶏肉の西京焼 さつま揚げの炒め物 小松菜とジャコの煮浸し れんこんの梅おかか和え 即席味噌汁 I材料 - 489kcal 蛋白質 23.8g 脂質 14.9g 食塩 3.2g	26 ご飯 白身魚の甘酢あんかけ ワトいなりの煮物 切干し大根のホウレン草炒め 白菜の胡麻和え 即席味噌汁 I材料 - 641kcal 蛋白質 31.1g 脂質 25.6g 食塩 3.2g
29 ご飯 鶏肉の照り焼 なすの揚げ浸し 里芋の含め煮 ほうれん草と 桜比の和え物 即席味噌汁 I材料 - 578kcal 蛋白質 19.4g 脂質 23.9g 食塩 2.8g	30 ご飯 鯖と野菜のハーブ焼き 大豆ボールのトマト煮 マカロニサラダ セロリと人参のマリネ 即席味噌汁 I材料 - 555kcal 蛋白質 25.5g 脂質 18.9g 食塩 3g	31 ご飯 肉じゃがコロケ 青梗菜の煮浸し きんぴらごぼう かぶの柚子和え 即席味噌汁 I材料 - 545kcal 蛋白質 13.8g 脂質 18.1g 食塩 2.8g		

プロ野球ナイター記念日(8月17日)
昭和23年、横浜ゲーリッグ球場(通称平和球場)で日本初のナイター・巨人対中部(現在の中日)戦が行われ、「ナイター」という言葉もこの時初めて使われました。暑い夏の夜には「ビールと枝豆、そしてナイター中継」という方も多かったのではないのでしょうか。



*材料の都合により献立を変更することがあります。ご了承下さい。

*お弁当は19時までにお召し上がり下さい