

月	火	水	木	金
				
	1 ご飯 回鍋肉 コーンしゅうまい なすと桜えびの炒め物 胡瓜のピリ辛漬け 即席みそ汁 I補給 - 719 kcal 蛋白質 17.0 g 脂質 38.3 g 食塩 3.0 g			
4	5	6	7	8
ご飯 鮭の塩だれ焼 南瓜の含煮 竹輪の炒め煮 おくらの土佐和え 即席みそ汁 I補給 - 455 kcal 蛋白質 21.1 g 脂質 6.4 g 食塩 2.9 g	ご飯 豚肉の生姜焼き 冬瓜のあんかけ ぜんまいの煮付け いんげんの胡麻和え 即席みそ汁 I補給 - 590 kcal 蛋白質 16.8 g 脂質 26.1 g 食塩 2.6 g	ご飯 鯖のみりん醤油漬け タラモサラダ ゴーヤーチャンプルー 胡瓜の酢の物 即席みそ汁 I補給 - 534 kcal 蛋白質 21.1 g 脂質 18.4 g 食塩 3.0 g	ご飯 和風きのこハンバーグ 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 即席みそ汁 I補給 - 525 kcal 蛋白質 14.8 g 脂質 16.2 g 食塩 3.0 g	ご飯 揚げ鯖のさっぱり漬け もやしのカレーソテー 里芋の柚子風味煮 ほうれん草のお浸し 即席みそ汁 I補給 - 553 kcal 蛋白質 19.4 g 脂質 16.7 g 食塩 2.5 g
11	12	13	14	15
ご飯 牛肉とアスパラの餡かけ 春巻き チャプチェ 青梗菜のなめ茸和え 富士山ゼリー 即席みそ汁 I補給 - 644 kcal 蛋白質 14.6 g 脂質 27.2 g 食塩 3.0 g	豆ご飯 赤魚の粕漬 筑前煮 春雨と隠元の肉みそ炒め 甘酢和え 即席みそ汁 I補給 - 486 kcal 蛋白質 21.5 g 脂質 9.3 g 食塩 3.0 g	ご飯 黒酢酢鶏 ニラと卵の炒め物 グリーンサラダ 大根の柚子和え 即席みそ汁 I補給 - 540 kcal 蛋白質 21.3 g 脂質 17.5 g 食塩 2.8 g	ご飯 カレイの煮付け 白菜とアスパラの パーコンソテー いとこ煮 モロッコ隠元のおかかマヨ和 即席みそ汁 I補給 - 565 kcal 蛋白質 23.3 g 脂質 12.4 g 食塩 3.0 g	ご飯 牛肉の柳川風 さつま芋のレモン煮 エビと海藻のサラダ 竹輪と隠元の酢味噌和え 即席みそ汁 I補給 - 594 kcal 蛋白質 20.5 g 脂質 17.1 g 食塩 2.8 g
20	19	20	21	22
ご飯 ほっけの幽庵焼 スパゲティサラダ 鶏コマと細切り昆布の炒め 胡瓜とみょうがの浅漬 即席みそ汁 I補給 - 441 kcal 蛋白質 18.3 g 脂質 11.6 g 食塩 3.0 g	ご飯 鶏肉のおろしソース酢かけ 南瓜サラダ かぶの煮物 ほうれん草のわさび和え 即席みそ汁 I補給 - 558 kcal 蛋白質 17.8 g 脂質 20.3 g 食塩 2.7 g	ご飯 鯖のマヨ明太焼 なすの駿河炒め 白滝とピーマンの炒め物 小松菜の磯和え 即席みそ汁 I補給 - 572 kcal 蛋白質 19.1 g 脂質 25.6 g 食塩 2.7 g	ご飯 ポークカレー コールスローサラダ メロン 漬物 即席みそ汁 I補給 - 604 kcal 蛋白質 12.5 g 脂質 25.5 g 食塩 3.0 g	ご飯 鮭の利休焼 牛肉と野菜の炒め物 里芋のずんだ和え 水菜サラダ 即席みそ汁 I補給 - 510 kcal 蛋白質 23.4 g 脂質 14.1 g 食塩 3.0 g
25	26	27	28	29
ご飯 マグロカツ 卵とし ひじきの煮物 豆苗ともやしのゆかり和え 即席みそ汁 I補給 - 487 kcal 蛋白質 16.8 g 脂質 13.7 g 食塩 2.6 g	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 セロリのレモン漬け 即席みそ汁 I補給 - 543 kcal 蛋白質 22.7 g 脂質 17.5 g 食塩 2.7 g	ご飯 肉豆腐 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 即席みそ汁 I補給 - 556 kcal 蛋白質 21.8 g 脂質 20.5 g 食塩 2.9 g	ご飯 白身魚の甘酢餡かけ 茄子の冷製 切干し大根のソース炒め ゴーヤーのごま和え 即席みそ汁 I補給 - 610 kcal 蛋白質 19.9 g 脂質 26.3 g 食塩 3.0 g	ご飯 グリルチキン 蓮根とキノコのカリッ炒め コーンとキャベツのツナ煮 人参とレーズのマリネ 即席みそ汁 I補給 - 499 kcal 蛋白質 17.0 g 脂質 15.2 g 食塩 2.8 g

8月の花 サルスベリ (百日紅)

初夏から秋口まで長く花が楽しめる事から百日紅(ヒャクジツコウ)と名付けられています。また幹がつるつるして木登り上手のサルでさえ滑もってしまう・・・と言う事から「サルスベリ」とも呼ばれています。
 今では「百日紅」と書いて「サルスベリ」とも読まれています



* 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。