

# 8月 喫茶たんぽぽ献立表



| 月   | 火  | 水   | 木   | 金   |
|---|--|---|---|---|
|   | <b>1日</b><br>ご飯<br>南瓜入りコーンスープ<br><br>家常豆腐<br><br>もやしと竹輪の炒め物  | <b>2日</b><br>ご飯<br>小松菜とエノキと油揚げの味噌汁<br><br>鮭の塩麹焼き<br><br>肉じゃが            | <b>3日</b><br>ご飯<br>キャベツとしめじの味噌汁<br><br>魚の磯辺揚げ<br><br>五目豆煮               | <b>4日</b><br>ご飯<br>里芋と小松菜の味噌汁<br><br>鶏肉の南蛮漬け<br><br>ひじきの炒り煮             |
|   | エネルギー kcal<br>たんぱく質 g<br>脂 質 g<br>塩 分 g<br>野菜の量 g  | エネルギー 714 kcal<br>たんぱく質 33.0 g<br>脂 質 19.3 g<br>塩 分 2.8 g<br>野菜の量 236 g | エネルギー 629 kcal<br>たんぱく質 32.6 g<br>脂 質 14.5 g<br>塩 分 2.9 g<br>野菜の量 191 g | エネルギー 656 kcal<br>たんぱく質 22.2 g<br>脂 質 18.7 g<br>塩 分 1.8 g<br>野菜の量 210 g |
| <b>7日</b><br>ご飯<br>ミックスビーンズスープ<br><br>アジフライ & 白身魚フライ<br><br>ピクルス        | <b>8日</b><br>ご飯<br>里芋としめじの中華スープ<br><br>青椒肉絲<br>(チンジャオロースー)<br><br>青梗菜のクリーム煮                                | <b>9日</b><br>ご飯<br>にゅうめんの味噌汁<br><br>鶏肉と根菜の旨煮<br><br>野菜の焼き浸し             | <b>10日</b><br>ビビンバ丼<br><br>若布と卵のスープ<br>春雨サラダ<br>オレンジ                    | <b>11日</b><br>  |
| エネルギー 710 kcal<br>たんぱく質 22.9 g<br>脂 質 19.0 g<br>塩 分 3.2 g<br>野菜の量 165 g | エネルギー 652 kcal<br>たんぱく質 31.5 g<br>脂 質 17.5 g<br>塩 分 3.2 g<br>野菜の量 250 g                                    | エネルギー 657 kcal<br>たんぱく質 29.5 g<br>脂 質 9.9 g<br>塩 分 3.1 g<br>野菜の量 308 g  | エネルギー 633 kcal<br>たんぱく質 25.5 g<br>脂 質 17.5 g<br>塩 分 3.6 g<br>野菜の量 166 g | エネルギー kcal<br>たんぱく質 g<br>脂 質 g<br>塩 分 g<br>野菜の量 g                       |
| <b>14日</b><br>ご飯<br>じゃが芋と若布の味噌汁<br><br>和風ハンバーグ<br>きのこソース<br><br>カニカマサラダ | <b>15日</b><br>ご飯<br>キャベツとしめじの味噌汁<br><br>魚の磯辺揚げ<br><br>五目豆煮   | <b>16日</b><br>ご飯<br>マカロニスープ<br><br>ポークケチャップ<br><br>蓮根の明太子和え             | <b>17日</b><br>ご飯<br>チキンたっぷりキノコのクリームシチュー<br><br>コーンサラダ<br>オレンジ           | <b>18日</b><br>ご飯<br>じゃが芋と玉葱の味噌汁<br><br>牛肉の<br>オイスターソース炒め<br><br>生姜醤油炒め  |
| エネルギー 641 kcal<br>たんぱく質 23.0 g<br>脂 質 17.0 g<br>塩 分 3.3 g<br>野菜の量 272 g | エネルギー 657 kcal<br>たんぱく質 28.4 g<br>脂 質 18.1 g<br>塩 分 2.2 g<br>野菜の量 141 g                                    | エネルギー 684 kcal<br>たんぱく質 27.0 g<br>脂 質 18.9 g<br>塩 分 3.6 g<br>野菜の量 188 g | エネルギー 711 kcal<br>たんぱく質 28.2 g<br>脂 質 19.2 g<br>塩 分 4.0 g<br>野菜の量 266 g | エネルギー 630 kcal<br>たんぱく質 24.9 g<br>脂 質 17.5 g<br>塩 分 3.1 g<br>野菜の量 292 g |
| <b>21日</b><br>ご飯<br>ほうれん草と蕪の味噌汁<br><br>一口ヒレカツ<br><br>南瓜のそぼろ煮            | <b>22日</b> <span style="color: #e91e63;">季節メニュー</span><br>ひつまぶし風<br><br>素麺とお麩の清し汁<br>蓮根ときのこの金平<br>グレープフルーツ | <b>23日</b><br>ご飯<br>玉葱と人参のコンソメスープ<br><br>白身魚のステーキ<br><br>さつま芋サラダ        | <b>24日</b><br>ご飯<br>玉子と青梗菜の中華スープ<br><br>麻婆豆腐<br><br>大学芋                 | <b>25日</b><br>ご飯<br>にゅうめんとエノキの味噌汁<br><br>豚肉の生姜焼き<br><br>里芋と人参の煮物        |
| エネルギー 704 kcal<br>たんぱく質 28.2 g<br>脂 質 16.4 g<br>塩 分 3.3 g<br>野菜の量 195 g | エネルギー 736 kcal<br>たんぱく質 26.3 g<br>脂 質 16.8 g<br>塩 分 3.9 g<br>野菜の量 120 g                                    | エネルギー 727 kcal<br>たんぱく質 27.1 g<br>脂 質 16.1 g<br>塩 分 2.9 g<br>野菜の量 212 g | エネルギー 727 kcal<br>たんぱく質 24.3 g<br>脂 質 20.4 g<br>塩 分 2.1 g<br>野菜の量 163 g | エネルギー 688 kcal<br>たんぱく質 23.9 g<br>脂 質 18.7 g<br>塩 分 2.9 g<br>野菜の量 232 g |
| <b>28日</b><br>ご飯<br>大根と油揚げの味噌汁<br><br>豆腐ハンバーグ<br><br>じゃが芋の千切りサラダ        | <b>29日</b><br>ご飯<br>春雨中華スープ<br><br>八宝菜<br><br>蓮根はさみ揚げ  | <b>30日</b><br>ご飯<br>さつま芋となめこの味噌汁<br><br>鶏肉のから揚げ<br><br>もずく酢             | <b>31日</b><br>ご飯<br>根菜と椎茸のすまし汁<br><br>鮭のねぎ味噌マヨ焼き<br><br>筍とさつま揚げの炒り煮     |   |
| エネルギー 645 kcal<br>たんぱく質 25.9 g<br>脂 質 13.8 g<br>塩 分 3.2 g<br>野菜の量 178 g | エネルギー 670 kcal<br>たんぱく質 32.9 g<br>脂 質 18.1 g<br>塩 分 2.8 g<br>野菜の量 225 g                                    | エネルギー 647 kcal<br>たんぱく質 25.2 g<br>脂 質 17.4 g<br>塩 分 2.5 g<br>野菜の量 201 g | エネルギー 626 kcal<br>たんぱく質 30.8 g<br>脂 質 14.5 g<br>塩 分 3.6 g<br>野菜の量 162 g | エネルギー kcal<br>たんぱく質 g<br>脂 質 g<br>塩 分 g<br>野菜の量 g                       |

野菜の量は野菜のほか、きのこ、海藻、いも、豆類を含みます。