

8月 喫茶たんぽぽ献立表



月	火	水	木	金
		1日 ご飯 コーン入コンソメスープ チキンピカタ きのことサラダ	2日 ご飯 春雨中華スープ 八宝菜 蓮根はさみ揚げ	3日 ご飯 豚汁 魚の竜田揚げ ほうれん草と白菜の香和え
		エネルギー kcal たんぱく質 g 脂 質 g 塩 分 g 野菜の量 g	エネルギー kcal たんぱく質 g 脂 質 g 塩 分 g 野菜の量 g	エネルギー 653 kcal たんぱく質 39.3 g 脂 質 15.0 g 塩 分 3.0 g 野菜の量 180 g
6日 ご飯 さつまいもとなめこの味噌汁 豆腐ハンバーグ 刻み昆布の煮物	7日 ご飯 大根と若布の味噌汁 チキンマヨ焼き インゲンの胡麻和え	8日 ご飯 キャベツとマカロニのスープ 豚肉のチーズ衣焼き エンドウのピーナッツ和え	9日 ご飯 大根とほうれん草の味噌汁 魚のゆかり揚げ れんこん土佐煮	10日 季節メニュー ご飯 南瓜とインゲンの味噌汁 牛肉と夏野菜の ピリ辛炒め オクラとカニカマと若布の酢の物
エネルギー 628 kcal たんぱく質 22.9 g 脂 質 19.5 g 塩 分 6.2 g 野菜の量 181 g	エネルギー 648 kcal たんぱく質 38.2 g 脂 質 17.1 g 塩 分 2.2 g 野菜の量 136 g	エネルギー 721 kcal たんぱく質 28.0 g 脂 質 23.8 g 塩 分 2.8 g 野菜の量 135 g	エネルギー 631 kcal たんぱく質 26.4 g 脂 質 12.8 g 塩 分 2.5 g 野菜の量 165 g	エネルギー 678 kcal たんぱく質 27.1 g 脂 質 19.6 g 塩 分 3.5 g 野菜の量 281 g
13日 ご飯 じゃが芋と若布の味噌汁 フライ盛り合わせ 蓮根金平	14日 ご飯 お麩の清し汁 豚肉のみそ焼き 炒めなます	15日 ビビンバ丼 玉子とザーサイの中華スープ 春雨サラダ オレンジ	16日 ご飯 じゃが芋とお麩の味噌汁 鶏肉の塩麹焼き 若布と白滝の七味煮	17日 ご飯 ほうとう風味味噌汁 白身魚の 野菜甘酢あんかけ ごぼうサラダ
エネルギー 745 kcal たんぱく質 17.2 g 脂 質 20.8 g 塩 分 4.4 g 野菜の量 162 g	エネルギー 646 kcal たんぱく質 25.5 g 脂 質 23.4 g 塩 分 2.4 g 野菜の量 173 g	エネルギー 655 kcal たんぱく質 26.0 g 脂 質 18.0 g 塩 分 4.0 g 野菜の量 160 g	エネルギー 597 kcal たんぱく質 38.2 g 脂 質 11.8 g 塩 分 3.3 g 野菜の量 154 g	エネルギー 702 kcal たんぱく質 28.9 g 脂 質 18.6 g 塩 分 2.5 g 野菜の量 245 g
20日 ご飯 マカロニスープ ハンバーグ デミソース シーフードサラダ	21日 ご飯 若布と蒲鉾の清し汁 牛すき焼き風煮 里芋のごま味噌和え	22日 ご飯 肉団子の中華スープ エビとイカの チリソース 春雨中華和え	23日 ご飯 里芋となめこの味噌汁 豚肉の柚子風味焼き 竹輪とブロッコリーの胡麻和え	24日 鶏の照り焼き丼 沢煮椀 さつまいもレモン煮 りんご
エネルギー 745 kcal たんぱく質 29.4 g 脂 質 21.1 g 塩 分 4.2 g 野菜の量 181 g	エネルギー 674 kcal たんぱく質 29.2 g 脂 質 19.1 g 塩 分 2.9 g 野菜の量 236 g	エネルギー 716 kcal たんぱく質 37.6 g 脂 質 18.4 g 塩 分 3.7 g 野菜の量 148 g	エネルギー 711 kcal たんぱく質 30.4 g 脂 質 22.9 g 塩 分 2.1 g 野菜の量 161 g	エネルギー 677 kcal たんぱく質 32.6 g 脂 質 11.2 g 塩 分 2.2 g 野菜の量 154 g
27日 ご飯 舞茸とキャベツのスープ 肉団子トマト煮 ツナサラダ	28日 ご飯 大根と油揚げの味噌汁 鶏肉のから揚げ もずく酢	29日 豚丼 青菜としめじの味噌汁 ポテトとコーンのマヨ和え フルーツみつ豆	30日 ご飯 キャベツと玉葱の味噌汁 ぶりの照り焼き 鶏肉と里芋の煮物	31日 ご飯 青梗菜と椎茸の中華スープ 鶏肉と野菜の中華炒め スナップエンドウのツナ和え
エネルギー 681 kcal たんぱく質 26.6 g 脂 質 14.9 g 塩 分 4.4 g 野菜の量 235 g	エネルギー 648 kcal たんぱく質 37.5 g 脂 質 17.2 g 塩 分 2.3 g 野菜の量 152 g	エネルギー 750 kcal たんぱく質 30.7 g 脂 質 21.5 g 塩 分 2.4 g 野菜の量 183 g	エネルギー 607 kcal たんぱく質 34.5 g 脂 質 8.4 g 塩 分 2.7 g 野菜の量 165 g	エネルギー 643 kcal たんぱく質 36.7 g 脂 質 12.5 g 塩 分 4.8 g 野菜の量 280 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。