8月度　月間献立表

はあとふるあたごデイサービスセンターみつけ

日	月	火	水	木	金	土
		1日 557 kcal ご飯 かに玉風 車麩と野菜の煮物 パイン缶 味噌汁	2日 508 kcal ご飯 鶏肉の味噌焼き 大根の吉野煮 くるみ和え 味噌汁	3日 486 kcal ご飯 白身魚のホイル焼き つみれと昆布の煮物 漬物 お吸い物	4日 473 kcal 鶏そぼろ丼 白菜のごま和え フルーチェ わかめスープ	5日 559 kcal ご飯 さばのムニエル 冬瓜と南瓜の煮物 白菜のレモン醤油和え 味噌汁
	7日 558 kcal ご飯 チンジャオロース風 刻み昆布の煮物 漬物 卵スープ	8日 542 kcal ご飯 ミートローフ あさりとじゃが芋の煮物 菜の花の辛子和え 味噌汁	9日 566 kcal ご飯 ふくさ卵 大根と厚揚げの煮物 漬物 味噌汁	10日 479 kcal 生姜ご飯 ホキのごま味噌焼き ひじきのサラダ みかん缶 味噌汁	11日 526 kcal わかめご飯 和風ハンバーグ ツナじゃが 酢味噌和え お吸い物	12日 556 kcal ひじきご飯 あぶ玉煮 マカロニサラダ 漬物 味噌汁
	14日 591 kcal ご飯 白身魚フライの野菜あんかけ 炒り豆腐 ゼリーポンチ 味噌汁	15日 497 kcal ご飯 麻婆豆腐 えびともやしの炒め物 漬物 中華スープ	16日 661 kcal ざるそば 天ぷら盛り合わせ なすの含め煮 パイン缶	17日 684 kcal ご飯 豚肉の生姜焼き ひじきの煮物 なます 味噌汁	18日 533 kcal ご飯 白身魚の三色あんかけ 切干大根の煮物 漬物 味噌汁	19日 570 kcal ご飯 エスニックチキン ちくわの甘辛煮 黄桃缶 味噌汁
	21日 659 kcal 豚丼 カニマヨサラダ 花野菜サラダ 味噌汁	22日 596 kcal ご飯 さばの味噌煮 がんもと野菜の煮物 黄桃缶 お吸い物	23日 647 kcal ご飯 豚肉の辛子味噌焼き 高野豆腐の含め煮 青菜のお浸し お吸い物	24日 564 kcal ご飯 肉豆腐 ビーフン炒め 漬物 味噌汁	25日 478 kcal ゆかりご飯 赤魚のおろし煮 レンコンの金平 パイン缶 味噌汁	26日 481 kcal ちらし寿司 のっぺい煮 青菜のくるみ和え お吸い物
	28日 563 kcal ご飯 たらのタルタル焼き 花野菜サラダ 漬物 豆苗とたまごのスープ	29日 538 kcal 枝豆ご飯 豚肉と厚揚げの炒め物 ドレッシング和え 漬物 味噌汁	30日 623 kcal 夏野菜カレー ツナサラダ 香の物 ピーチムース	31日 652 kcal ご飯 さばの照り焼き 五目煮豆 フルーツヨーグルト 味噌汁	**今月のPR** 今月のスマイルアップデザートは スイカを8月11日に 提供予定です。 皆さん楽しみにしていて下さい♪	

※やむを得ず献立が変更になる事もあります。ご了承下さい。