



# 平成27年8月・9月予定献立表



※誕生日会は8月末日です

8/17 (月) ~ 8/19 (水)	8/20 (木) ~ 8/22 (土)	8/24 (月) ~ 8/26 (水)	8/27 (木) ~ 8/29 (土)	8/31 (月) ~ 9/2 (水)
<p>ご飯 鶏の照り焼き きのこのおろし和え ほうれん草の卵炒め 漬物 味噌汁 (605kcal 塩分 3.5g)</p>	<p>具だくさん冷やし中華 なすの煮浸し フルーツ</p>  <p>(568kcal 塩分 4.5g)</p>	<p>ほうれん草のドライカレー ブロッコリーの胡麻醤油和え リンゴヨーグルト</p> <p>(529kcal 塩分 3.7g)</p>	<p>ご飯 鶏肉のなめこおろし煮 ラタトゥイユ 小松菜の鮭和え とろろ昆布の味噌汁</p> <p>(464kcal 塩分 3.6g)</p>	<p>ご飯 肉じゃが ほうれん草のお浸し にんじんの炒め煮 漬物 味噌汁 (573kcal 塩分 4.6g)</p>
<p>スイカのシャーベット (74kcal塩分0g)</p>	<p>桃のムースケーキ (128kcal塩分0.1g)</p>	<p>コーヒーアイス (153kcal塩分0.2g)</p>	<p>パイナップル寒天 (180kcal塩分0.06g)</p>	<p>みつ豆 (201kcal塩分0g)</p>

9/3 (木) ~ 9/5 (土)	9/7 (月) ~ 9/9 (水)	9/10 (木) ~ 9/12 (土)	9/14 (月) ~ 9/16 (水)
<p>冷やしうどん とり天 チンゲン菜のわさび酢 フルーツ</p>  <p>(625kcal 塩分 6.4g)</p>	<p>ご飯 豚の生姜焼き 揚げだし豆腐 ピーマンのじゃこ煮 漬物 味噌汁 (619kcal 塩分 3.9g)</p>	<p>きのこの炊き込みご飯 さんまの塩焼き 焼きなす 胡麻酢和え 味噌汁</p>  <p>(482kcal 塩分 4.2g)</p>	<p>天津飯 餃子 2個 もやしのカレー炒め わかめスープ (661kcal 塩分 5.1g)</p>
<p>パンケーキ (521kcal塩分1g)</p>	<p>フレンチトースト (288kcal塩分0.2g)</p>	<p>オレンジムース (161kcal塩分0.1g)</p>	<p>水ようかん (140kcal塩分0g)</p>

