

8月の献立表

日	月	火	水	木	金	土
				1 小松菜とベーコンの クリームスパゲティ ポテトサラダ 大豆フライ コンソメスープ 618kcal 2.8g	2 ごはん のり塩唐揚げ かぼちゃの煮つけ みそ汁 デザート (りんごゼリー) 719kcal 3.4g	3 休園日
4	5 ごはん 赤魚のかば焼き 青梗菜のポン酢あえ 切り干大根の煮もの みそ汁 618kcal 4.3g	6 ごはん チキンカツ 温野菜オイマヨソース すまし汁 フルーツ(すいか) 634kcal 2.4g	7 トマトクリームシチュー オンライス 水菜とえのきの 洋風ナムル じゃが芋の甘辛煮 コンソメスープ 859kcal 4.5g	8 《人気投票No.1メニュー》 こってり豚あぶら ラーメン 中華くらげ 野菜炒め おにぎり 720kcal 5.2g	9 精進揚げ丼 きゅうりとかにかまの 酢のもの たけのこの土佐煮 あさりのすまし汁 725kcal 3.7g	10 休園日
11	12 振替休日	13 豚丼 めかぶわさび 枝豆ひじき みそ汁 828kcal 4.5g	14 焼肉チャーハン シューマイつき 茄子とにんにくの芽の 炒めもの 春雨スープ デザート(珈琲ゼリー) 796kcal 4.5g	15 ごはん 鮭の南蛮漬 冷やっこのねぎ塩だれ 肉団子の和風あん みそ汁 761kcal 4.8g	16 ごはん ハンバーグ スパゲティサラダ クリームコロッケ みそ汁 654kcal 5.6g	17 休園日
18	19 ごはん カツとじ ほうれん草と コーンのお浸し ぜんまい炒め煮 みそ汁 728kcal 4.5g	20 ごはん さばの梅香煮 山菜おろし こんにゃくの炒めもの かきたま汁 684kcal 2.8g	21 ごはん タンドリーチキン ビーンサラダ ゴーヤチャンプルー コーンスープ 771kcal 3.2g	22 ごはん 豚しゃぶごまドレ 揚げギョーザ みそ汁 フルーツ (バナナ) 782kcal 2.5g	23 ロールパン ビーフシチュー コーンサラダ ささみフライ 牛乳 758kcal 4.0g	24 休園日
25	26 キーマカレー ブロッコリーサラダ ジャーマンポテト コンソメスープ 859kcal 3.3g	27 冷やしかき揚げそば おくらとまいたけの ゆずしょうゆあえ 厚あげのかにかまあん おにぎり 718kcal 5.1g	28 ごはん あじフライ きんぴら きゅうりともずくの 酢のもの みそ汁 728kcal 3.3g	29 ごはん 筑前煮 ぬたあえ だし巻きたまご すまし汁 702kcal 2.8g	30 ごはん 《セレクトメニュー》 A ハーブチキン B 牛肉のチャプチェ ちくわのチーズ揚げ みそ汁 デザート(ぶどうゼリー) A717・3.5 B801・4.5	31

※下にエネルギー量(kcal)と塩分量(g)を表示しています。

港 育 成 園 ・ 港 第 二 育 成 園