

# 8月献立表(国立病院管理栄養士監修)



月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
1日	2日	3日	4日	5日	6日
すき焼き風煮 チキンの胡麻ドレあえ きのこの炒め物 エビのマリネ おかか和え 260kcal	鶏肉の照り焼き 青梗菜ソテー 煮浸し 野菜のマリネ 味噌炒め 268kcal	ポークチャップ 高野豆腐の含め煮 大根のくず煮 わかめサラダ 茄子の酢の物 266kcal	ザンギ 胡麻酢あえ 大根の煮付け 小松菜ソテー 牛蒡土佐煮 258kcal	赤魚のおろし煮 白菜煮びたし 胡麻和え ポテトサラダ ひじき炒り煮 315kcal	たらの西京焼き なすの揚げ浸し ほうれん草ソテー 和風サラダ 白菜の酢の物 259kcal
8日	9日	10日	11日	12日	13日
鶏肉のトマト煮 カレースパゲティ 茄子の含め煮 大根和風サラダ カラフルピーマンソテー 269kcal	さけの南蛮漬け ピーナッツ和え 大根煮 きのこあんかけ 小松菜の炒め物 261kcal	タンドリーチキン キャベツのおかか炒め ラタトゥイユ 白菜の磯風味サラダ 金平ごぼう 282kcal	山の日	ぶり照り焼き ソテー 野菜みそ炒め さっぱりサラダ 南瓜の含め煮 279kcal	夏季休暇
15日	16日	17日	18日	19日	20日
夏季休暇	魚の香味焼き なすの青しそ炒め 炒り豆腐 野菜サラダ 胡瓜とわかめの酢の物 259kcal	ハンバーグ ケチャップ炒め 大根の煮物 ゴボウサラダ 白菜の煮浸し 266kcal	かれい野菜あんかけ 蒸し鶏のサラダ ほうれん草胡麻和え 竹の子金平風 白菜とかにかまの酢の物 332kcal	鶏肉のからあげ えびのさっぱりサラダ 肉じゃが煮 小松菜の和え物 ゆず風味和え 268kcal	豚肉の生姜焼き いかの炒め物 れんこんのびりから煮 白菜のなめ茸和え ドレッシング和え 268kcal
22日	23日	24日	25日	26日	27日
麻婆豆腐 ガーリック炒め サラダ風チキン ひじきの酢の物 大根のきんぴら 272kcal	豚しゃぶ 厚揚げとしめじのガーリック炒め 筍とわかめの旨煮 切干大根煮 キャベツサラダ 262kcal	鶏のねぎ塩焼き ひじきと蓮根の煮物 きのこのクリーム煮 青梗菜のソテー 梅サラダ 249kcal	鮭のチャンチャン焼き 春雨の酢の物 茄子のそぼろ煮 ごまドレ和え 小松菜のソテー 255kcal	鯖の柚庵焼き シリシリ 南瓜のそぼろ煮 ナムル 茄子の揚げ浸し 310kcal	牛肉しぐれ煮 おくらの酢の物 揚げ出し豆腐あんかけ ほうれん草ソテー ふきの炒め煮 260kcal
29日	30日	31日			
酢豚 ひじき煮 なす柚子胡椒和え ふきの煮物 ごぼうサラダ 268kcal	サワラ塩麹つけ焼き おろしあえ かき揚げ ぜんまい炒り煮 柚子風味和え 264kcal	揚げ煮魚 茄子のケチャップ炒め ぜんまい煮 小松菜の生姜和え キャベツのコンソメ煮 248kcal			

- \*仕入れの都合により献立を変更する場合がございます。ご了承下さい。
- \*カロリーはライスの160gで269kcalをプラスしてください
- \*弊社のご飯は国産米を使用しています。



(株)ハローランチサービス

(554)1612 FAX(553)7959