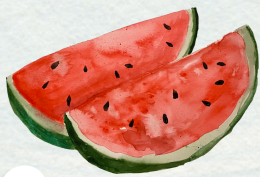


# MORE 2024



# August

8/1(木)

キーマカレー  
チキンカツ  
菜の花のごまあえ



・エネルギー506cal・タンパク質  
13.99g・脂質11.57g・炭水化物  
85.96g・食塩相当量2.1g

8/2(金)

赤魚の柚子塩漬焼き  
がんもと大根の煮もの  
ちくわのごま風味



・エネルギー410cal・タンパク質  
21.78g・脂質5.78g・炭水化物  
71.6g・食塩相当量1.9g

8/5(月)

ホッケの塩焼き  
冬瓜のかに風味揚げ  
穂先メンマと人参のあえもの



・エネルギー356cal・タンパク質  
17.99g・脂質3.98g・炭水化物  
63.6g・食塩相当量1.6g

8/6(火)

七種具材の中華丼  
高野豆腐とえんどう豆の卵あえ  
かぼちゃの煮もの



・エネルギー444cal・タンパク質  
10.18g・脂質7.17g・炭水化物  
84.66g・食塩相当量1.8g

8/7(水)

照り焼きバーガー  
金時人参入りなます  
小松菜のお浸し



・エネルギー574cal・タンパク質  
18.68g・脂質16.28g・炭水化物  
88.1g・食塩相当量3.6g

8/8(木)

鶏のから揚げ  
マカロニのケチャップ炒め  
胡瓜の浅漬け



・エネルギー580cal・タンパク質  
17.28g・脂質21.08g・炭水化物78.4g  
・食塩相当量2.4g

8/9(金)

夏祭り



8/12(月)

牛ブルコギ  
海鮮お好み焼き  
彩りあえ



・エネルギー537cal・タンパク質  
14.68g・脂質14.88g・炭水化物  
86.9g・食塩相当量2.6g

8/13(火)

白身魚の和風あんかけ  
かに風味サラダ  
いんげんのピーナッツあえ



・エネルギー474cal・タンパク質  
17.78g・脂質19.88g・炭水化物  
124.2g・食塩相当量2.1g

8/14(水)

炭火焼き風チキン  
わかめと干し海老の甘辛煮  
ちくわのごま風味



・エネルギー528cal・タンパク質  
28.18g・脂質12.18g・炭水化物  
76.4g・食塩相当量2.9g

8/15(木)

イカ団子のオイスターソース  
彩り五穀ひじき  
ブロッコリーの辛し醤油



・エネルギー429cal・タンパク質  
15.48g・脂質6.28g・炭水化物  
78.8g・食塩相当量2.6g

8/16(金)

いわしの甘露煮  
ナポリタン  
青菜のくるみあえ



・エネルギー536cal・タンパク質  
17.68g・脂質14.28g・炭水化物  
84.8g・食塩相当量2.0g

8/19(月)

さばの煮つけ  
春雨サラダ  
ブロッコリーのコンソメ風味



・エネルギー514cal・タンパク質  
22.08g・脂質15.28g・炭水化物  
75.2g・食塩相当量2.5g

8/20(火)

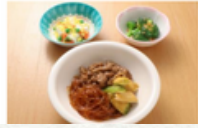
チキンのトマトソース  
じゃが芋の金平風  
モロヘイヤのお浸し



・エネルギー517cal・タンパク質  
17.28g・脂質14.98g・炭水化物  
77.5g・食塩相当量2.0g

8/21(水)

牛すき煮  
高野豆腐とえんどう豆の卵あえ  
ブロッコリーのくるみあえ



・エネルギー507cal・タンパク質  
13.58g・脂質16.88g・炭水化物  
75.8g・食塩相当量2.3g

8/22(木)

豚肉と青梗菜の中華風煮  
じゃこなす  
いんげんのごまあえ



・エネルギー433cal・タンパク質  
15.08g・脂質8.9g・炭水化物74.1g  
・食塩相当量2.1g

8/23(金)

そばめし  
ハムカツ  
菜の花の辛し和え



・エネルギー661cal・タンパク質  
16.48g・脂質27.78g・炭水化物  
75.7g・食塩相当量2.5g

8/26(月)

豚丼  
人参とツナの卵炒め  
パスタサラダ



・エネルギー661cal・タンパク質  
17.09g・脂質25.08g・炭水化物  
99.8g・食塩相当量2.1g

8/27(火)

鶏肉の照り煮  
油揚げとザーサイ煮  
ブロッコリーの辛し醤油



・エネルギー537cal・タンパク質  
16.18g・脂質25.08g・炭水化物  
99.8g・食塩相当量2.1g

8/28(水)

牛肉と野菜のジェノベーゼソース  
かに風味サラダ  
いんげんの信田煮



・エネルギー495cal・タンパク質12.38g・  
脂質14.28g・炭水化物83.00g・食塩相当量  
2.0g

8/29(木)

スタミナボーク  
ピーマンと春雨の炒め煮  
お豆のくるみあえ



・エネルギー621cal・タンパク質  
17.18g・脂質22.88g・炭水化物  
84.7g・食塩相当量1.4g

8/30(金)

豚肉と野菜のレモン風炒め  
わかめと干し海老の甘辛煮  
ほうれん草のごまあえ



・エネルギー451cal・タンパク質11.58g・  
脂質13.27g・炭水化物73.06g・食塩相当量  
2.2g

8/31(土)

麻婆豆腐  
キャベツの煮浸し  
味付け里芋



・エネルギー395cal・タンパク質  
9.68g・脂質5.18g・炭水化物  
74.8g・食塩相当量1.7g