

【8月】 ムース食 献立表



		名称	副菜	カロリー	塩分
8月1日	月	昼 デミハンバーグ	ポテトサラダ(味付き)、うぐいす豆(佃煮味)、コーン(塩味)	292kcal	1.3g
	タ	カレイの中華あんかけ	シュウマイ(辛子醤油)、さつま芋(煮物味)、小松菜(お浸し味)	267kcal	1.3g
8月2日	火	昼 プリのゴマ焼き	小松菜(お浸し味)、ゴボウ(煮物味)、アスパラ(ドレッシング)	277kcal	1.6g
	タ	牛の味噌焼き	カレイの子(味付き)、アスパラ(マヨネーズ味)、トマト(ドレッシング)	268kcal	2.2g
8月3日	水	昼 イカの中華甘酢	ほうれん草(お浸し味)、里芋(煮物味)、かぼちゃ(煮物味)	284kcal	1.5g
	タ	サーモンのチリソース煮	ごま豆腐(出し醤油)、玉子焼き(醤油)、玉ねぎ(ドレッシング)	251kcal	1.6g
8月4日	木	昼 シイラの中華あんかけ	豆腐(出し醤油)、うぐいす豆(佃煮味)、人参(煮物味)	288kcal	1.6g
	タ	酢豚	大根(煮物味)、トマト(ドレッシング)、かぼちゃ(煮物味)	313kcal	1.8g
8月5日	金	昼 焼き鳥	じゃが芋(ドレッシング)、小松菜(お浸し味)、人参(煮物味)	272kcal	1.5g
	タ	蒸し鯛のゴマ和え	トマト(ドレッシング)、さつま芋(煮物味)、うずら豆(佃煮味)	297kcal	1.5g
8月6日	土	昼 サバの味噌煮	里芋(味噌味)、シュウマイ(辛子醤油)、人参(煮物味)	310kcal	1.6g
	タ	牛肉のデミソース	玉子焼き(醤油)、ごま豆腐(味付き)、椎茸(佃煮味)	281kcal	1.9g
8月7日	日	昼 ミートボール	かぼちゃ(煮物味)、アスパラ(塩味)、玉ねぎ(ドレッシング)	280kcal	1.2g
	タ	プリの照煮	ゴボウ(煮物味)、ブロッコリー(ドレッシング)、コーン(塩味)	296kcal	1.8g
8月8日	月	昼 うなぎ蒲焼	かぼちゃ(煮物味)、カレイの子(味付き)、豆腐(出し醤油)	288kcal	1.8g
	タ	鶏肉のゴマ炒め	玉子焼き(醤油)、ポテトサラダ(味付き)、ブロッコリー(マヨネーズ)	258kcal	1.8g
8月9日	火	昼 肉団子の甘酢	小松菜(お浸し味)、じゃが芋(煮物味)、コーン(ドレッシング)	273kcal	1.4g
	タ	タラの味噌煮	カレイの子(味付き)、ポテトサラダ(味付き)、人参(煮物味)	299kcal	2.1g
8月10日	水	昼 カレイの煮付け	ゴボウ(煮物味)、豆腐(出し醤油)、コーン(マヨネーズ味)	272kcal	1.7g
	タ	和風ハンバーグ	ポテトサラダ(味付き)、うずら豆(佃煮味)、トマト(ドレッシング)	272kcal	1.4g
8月11日	木	昼 海老チリソース	ごま豆腐(出し醤油)、玉子焼き(醤油)、ブロッコリー(ドレッシング)	247kcal	1.7g
	タ	鮭の中華あんかけ	シュウマイ(辛子醤油)、アスパラ(塩味)、さつま芋(煮物味)	257kcal	1.3g
8月12日	金	昼 シイラのゴマ焼き	ほうれん草(お浸し味)、玉子焼き(醤油)、椎茸(佃煮味)	286kcal	1.7g
	タ	煮豚	ごま豆腐(出し醤油)、人参(煮物味)、うぐいす豆(佃煮味)	283kcal	1.8g
8月13日	土	昼 イカの中華チリ煮	椎茸(煮物味)、シュウマイ(辛子醤油)、大根(煮物味)	294kcal	1.8g
	タ	鯛の煮付け	里芋(煮物味)、うぐいす豆(佃煮味)、人参(煮物味)	301kcal	1.6g
8月14日	日	昼 サバの柚庵煮	椎茸(佃煮味)、かぼちゃ(煮物味)、アスパラ(ドレッシング)	283kcal	1.7g
	タ	鶏の味噌焼き	小松菜(お浸し味)、うずら豆(佃煮味)、トマト(ドレッシング)	232kcal	1.4g
8月15日	月	昼 酢豚	大根(煮物味)、トマト(ドレッシング)、かぼちゃ(煮物味)	313kcal	1.8g
	タ	タラのポン酢かけ	さつま芋(煮物味)、ほうれん草(お浸し味)、椎茸(佃煮味)	275kcal	1.5g
8月16日	火	昼 サーモンのチリソース煮	ごま豆腐(出し醤油)、玉子焼き(醤油)、玉ねぎ(ドレッシング)	251kcal	1.6g
	タ	海老の中華あんかけ	豆腐(出し醤油)、ほうれん草(お浸し味)、かぼちゃ(煮物味)	279kcal	1.5g
8月17日	水	昼 牛肉のデミソース	玉子焼き(醤油)、ごま豆腐(味付き)、椎茸(佃煮味)	281kcal	1.9g
	タ	プリのゴマ焼き	小松菜(お浸し味)、ゴボウ(煮物味)、アスパラ(ドレッシング)	277kcal	1.6g
8月18日	木	昼 シイラの中華あんかけ	豆腐(出し醤油)、うぐいす豆(佃煮味)、人参(煮物味)	288kcal	1.6g
	タ	焼き鳥 ポン酢かけ	ゴボウ(煮物味)、玉子焼き(醤油)、ブロッコリー(マヨネーズ)	274kcal	1.7g
8月19日	金	昼 牛の味噌焼き	カレイの子(味付き)、アスパラ(マヨネーズ味)、トマト(ドレッシング)	268kcal	2.2g
	タ	カレイの中華あんかけ	シュウマイ(辛子醤油)、さつま芋(煮物味)、小松菜(お浸し味)	267kcal	1.3g
8月20日	土	昼 蒸し鯛のゴマ和え	トマト(ドレッシング)、さつま芋(煮物味)、うずら豆(佃煮味)	297kcal	1.5g
	タ	イカの中華甘酢	ほうれん草(お浸し味)、里芋(煮物味)、かぼちゃ(煮物味)	284kcal	1.5g
8月21日	日	昼 煮豚	ごま豆腐(出し醤油)、人参(煮物味)、うぐいす豆(佃煮味)	283kcal	1.8g
	タ	サバの味噌煮	里芋(味噌味)、シュウマイ(辛子醤油)、人参(煮物味)	310kcal	1.6g
8月22日	月	昼 プリの照煮	ゴボウ(煮物味)、ブロッコリー(ドレッシング)、コーン(塩味)	296kcal	1.8g
	タ	海老チリソース	ごま豆腐(出し醤油)、玉子焼き(醤油)、ブロッコリー(ドレッシング)	247kcal	1.7g
8月23日	火	昼 鶏肉のゴマ炒め	玉子焼き(醤油)、ポテトサラダ(味付き)、ブロッコリー(マヨネーズ)	258kcal	1.8g
	タ	カレイの煮付け	ゴボウ(煮物味)、豆腐(出し醤油)、コーン(マヨネーズ味)	272kcal	1.7g
8月24日	水	昼 鮭の中華あんかけ	シュウマイ(辛子醤油)、アスパラ(塩味)、さつま芋(煮物味)	257kcal	1.3g
	タ	デミハンバーグ	ポテトサラダ(味付き)、うぐいす豆(佃煮味)、コーン(塩味)	292kcal	1.3g
8月25日	木	昼 鶏の味噌焼き	小松菜(お浸し味)、うずら豆(佃煮味)、トマト(ドレッシング)	232kcal	1.4g
	タ	うなぎ蒲焼	かぼちゃ(煮物味)、カレイの子(味付き)、豆腐(出し醤油)	288kcal	1.8g
8月26日	金	昼 鯛の煮付け	里芋(煮物味)、うぐいす豆(佃煮味)、人参(煮物味)	301kcal	1.6g
	タ	ミートボール	かぼちゃ(煮物味)、アスパラ(塩味)、玉ねぎ(ドレッシング)	280kcal	1.2g
8月27日	土	昼 海老の中華あんかけ	豆腐(出し醤油)、ほうれん草(お浸し味)、かぼちゃ(煮物味)	279kcal	1.5g
	タ	サバの柚庵煮	椎茸(佃煮味)、かぼちゃ(煮物味)、アスパラ(ドレッシング)	283kcal	1.7g
8月28日	日	昼 タラのポン酢かけ	さつま芋(煮物味)、ほうれん草(お浸し味)、椎茸(佃煮味)	275kcal	1.5g
	タ	焼き鳥	じゃが芋(ドレッシング)、小松菜(お浸し味)、人参(煮物味)	272kcal	1.5g
8月29日	月	昼 和風ハンバーグ	ポテトサラダ(味付き)、うずら豆(佃煮味)、トマト(ドレッシング)	272kcal	1.4g
	タ	シイラのゴマ焼き	ほうれん草(お浸し味)、玉子焼き(醤油)、椎茸(佃煮味)	286kcal	1.7g
8月30日	火	昼 カレイの中華あんかけ	シュウマイ(辛子醤油)、さつま芋(煮物味)、小松菜(お浸し味)	267kcal	1.3g
	タ	肉団子の甘酢	小松菜(お浸し味)、じゃが芋(煮物味)、コーン(ドレッシング)	273kcal	1.4g
8月31日	水	昼 イカの中華チリ煮	椎茸(煮物味)、シュウマイ(辛子醤油)、大根(煮物味)	294kcal	1.8g
	タ	タラの味噌煮	カレイの子(味付き)、ポテトサラダ(味付き)、人参(煮物味)	299kcal	2.1g

