

【8月】低たんぱく食 献立表



		名称	500W	600W	副菜	カロリー	たんぱく質	カリウム	塩分
8月1日	月	昼 鮭のバター醤油焼き	5分00秒	4分30秒	大根の生姜あんかけ、茄子のトマトソース、卵の花	301kcal	9.9g	480mg	1.8g
		夕 オムレツのこクリームソース	5分00秒	4分30秒	マカロニサラダ、茄子のトマト煮込み、ひじきの煮物	302kcal	9.7g	393mg	1.9g
8月2日	火	昼 豚じゃが	5分00秒	4分30秒	きんぴらごぼう、椎茸の旨辛煮、和風あんかけオムレツ、もやしとほうれん草の和え物	302kcal	9.8g	485mg	2.0g
		夕 白身魚のチリソース	5分00秒	4分30秒	小松菜の和え物、ひじきの煮物、揚げ春巻、南瓜のサラダ	300kcal	10.0g	491mg	2.0g
8月3日	水	昼 ハンバーグ和風あんかけ	5分00秒	4分30秒	じゃが芋の炊き合わせ、金平ごぼう、白和え	301kcal	9.5g	495mg	2.0g
		夕 牛肉コロッケ	5分00秒	4分30秒	チリコンカン、オムレツホワイトソース、白菜のくず煮	316kcal	9.4g	343mg	2.1g
8月4日	木	昼 ぶりのから揚げピリ辛風味	5分00秒	4分30秒	八宝菜風、南瓜と竹の子の煮物、インゲンのごまよごし	300kcal	9.6g	481mg	1.8g
		夕 豚肉とじゃが芋のクリーム煮	5分00秒	4分30秒	キャベツのソテー、厚焼き卵、トマトスパゲティ、オクラと人参の和え物	308kcal	9.9g	435mg	2.0g
8月5日	金	昼 かに玉の中華あん	5分00秒	4分30秒	肉団子の塩だれ風味、キャベツのカレーソテー、さつま芋のきんとん	301kcal	9.9g	432mg	1.9g
		夕 さばのみりん焼き	5分00秒	4分30秒	じゃが芋の旨辛煮、茄子の生姜あんかけ、小松菜のお浸し	314kcal	9.9g	499mg	2.0g
8月6日	土	昼 豚の天ぷら香味ソース	5分00秒	4分30秒	焼きビーフン、大根のうま煮、青梗菜のお浸し	302kcal	7.7g	380mg	1.8g
		夕 エビフライセット	5分00秒	4分30秒	ミートスパゲティ、ごぼうの旨辛煮、切干大根のサラダ	302kcal	9.5g	488mg	2.0g
8月7日	日	昼 さんまの蒲焼き	5分00秒	4分30秒	春雨の和え物、卵の花、里芋とこんにやくの炊き合わせ、竹の子の炒め煮	306kcal	10.0g	328mg	1.8g
		夕 カレー	5分00秒	4分30秒	野菜コロッケ、オムレツ、青梗菜のきのこあん	301kcal	9.7g	494mg	2.0g
8月8日	月	昼 ハンバーグデミグラスソース	5分00秒	4分30秒	オクラとかにの和え物、春雨のたまごあんかけ、南瓜のサラダ	300kcal	9.4g	480mg	2.0g
		夕 アジフライ	5分00秒	4分30秒	切干大根煮、金時豆煮、大根と里芋の炊き合わせ、青梗菜のおろしあん	303kcal	8.4g	469mg	1.9g
8月9日	火	昼 和風カツの卵とじ	5分00秒	4分30秒	卵の花、キャベツとひじきのごま和え、春雨サラダ	344kcal	9.4g	376mg	2.0g
		夕 豚肉とピーマンの中華炒め	5分00秒	4分30秒	野菜のうま煮、三色ナムル、さつま芋のハニーバター	304kcal	9.3g	487mg	1.9g
8月10日	水	昼 鮭フライタルソース	5分00秒	4分30秒	マカロニサラダ、キャベツのきのこあんかけ、スパイシーソテー	300kcal	9.9g	363mg	1.5g
		夕 味噌カツ名古屋風	5分00秒	4分30秒	野菜のうま煮、ひじきの煮物、オクラの和え物	302kcal	8.9g	474mg	1.7g
8月11日	木	昼 豚の生姜焼き	5分00秒	4分30秒	キャベツのソテー、卵の花、切干大根のサラダ	316kcal	9.9g	478mg	2.0g
		夕 ぶり大根	5分00秒	4分30秒	ポテトサラダ、きんぴらごぼう、さつま芋の天ぷら、キャベツの昆布和え	308kcal	9.5g	498mg	1.8g
8月12日	金	昼 白身魚の煮付け	5分00秒	4分30秒	小松菜の和え物、金時豆、南瓜の炊き合せ、マカロニサラダ	304kcal	10.0g	430mg	1.9g
		夕 ハンバーグトマトソース	5分00秒	4分30秒	ジャーマンポテト、炊き合わせ、マカロニ和え	300kcal	9.7g	481mg	2.0g
8月13日	土	昼 麻婆茄子	5分00秒	4分30秒	野菜コロッケ、キャベツの中華和え、マカロニサラダ	325kcal	9.9g	456mg	1.9g
		夕 肉野菜炒め	5分00秒	4分30秒	明太子スパゲティ、れんこんのサラダ、茄子のチリソース	306kcal	9.9g	390mg	1.7g
8月14日	日	昼 揚げさばの味噌煮	5分00秒	4分30秒	キャベツのじゃこ和え、ヤサイコロッケ、切干大根のサラダ	303kcal	9.8g	480mg	1.9g
		夕 肉豆腐	5分00秒	4分30秒	きんぴられんこん、キャベツのソテー、マカロニサラダ	309kcal	9.9g	375mg	1.9g
8月15日	月	昼 イワシフライの梅マヨソース	5分00秒	4分30秒	いんげんの卵とじ、青梗菜のきのこあんかけ、切干大根の煮物	311kcal	9.9g	499mg	2.0g
		夕 豚肉の卵炒め	5分00秒	4分30秒	れんこんの旨辛煮、青梗菜のナムル、揚げ餃子と焼売、白菜の和え物	344kcal	9.8g	499mg	2.0g
8月16日	火	昼 エビフライセット	5分00秒	4分30秒	ミートスパゲティ、ごぼうの旨辛煮、切干大根のサラダ	302kcal	9.5g	488mg	2.0g
		夕 ぶりのから揚げピリ辛風味	5分00秒	4分30秒	八宝菜風、南瓜と竹の子の煮物、インゲンのごまよごし	300kcal	9.6g	481mg	1.8g
8月17日	水	昼 白身魚のチリソース	5分00秒	4分30秒	小松菜の和え物、ひじきの煮物、揚げ春巻、南瓜のサラダ	300kcal	10.0g	491mg	2.0g
		夕 ハンバーグ和風あんかけ	5分00秒	4分30秒	じゃが芋の炊き合わせ、金平ごぼう、白和え	301kcal	9.5g	495mg	2.0g
8月18日	木	昼 オムレツのこクリームソース	5分00秒	4分30秒	マカロニサラダ、茄子のトマト煮込み、ひじきの煮物	302kcal	9.7g	393mg	1.9g
		夕 豚の天ぷら香味ソース	5分00秒	4分30秒	焼きビーフン、大根のうま煮、青梗菜のお浸し	302kcal	7.7g	380mg	1.8g
8月19日	金	昼 味噌カツ名古屋風	5分00秒	4分30秒	野菜のうま煮、ひじきの煮物、オクラの和え物	302kcal	8.9g	474mg	1.7g
		夕 さんまの蒲焼き	5分00秒	4分30秒	春雨の和え物、卵の花、里芋とこんにやくの炊き合わせ、竹の子の炒め煮	306kcal	10.0g	328mg	1.8g
8月20日	土	昼 さばのみりん焼き	5分00秒	4分30秒	じゃが芋の旨辛煮、茄子の生姜あんかけ、小松菜のお浸し	314kcal	9.9g	499mg	2.0g
		夕 豚じゃが	5分00秒	4分30秒	きんぴらごぼう、椎茸の旨辛煮、和風あんかけオムレツ、もやしとほうれん草の和え物	302kcal	9.8g	485mg	2.0g
8月21日	日	昼 肉豆腐	5分00秒	4分30秒	きんぴられんこん、キャベツのソテー、マカロニサラダ	309kcal	9.9g	375mg	1.9g
		夕 鮭フライタルソース	5分00秒	4分30秒	マカロニサラダ、キャベツのきのこあんかけ、スパイシーソテー	300kcal	9.9g	363mg	1.5g
8月22日	月	昼 ハンバーグトマトソース	5分00秒	4分30秒	ジャーマンポテト、炊き合わせ、マカロニ和え	300kcal	9.7g	481mg	2.0g
		夕 和風カツの卵とじ	5分00秒	4分30秒	卵の花、キャベツとひじきのごま和え、春雨サラダ	344kcal	9.4g	376mg	2.0g
8月23日	火	昼 ぶり大根	5分00秒	4分30秒	ポテトサラダ、きんぴらごぼう、さつま芋の天ぷら、キャベツの昆布和え	308kcal	9.5g	498mg	1.8g
		夕 カレー	5分00秒	4分30秒	野菜コロッケ、オムレツ、青梗菜のきのこあん	301kcal	9.7g	494mg	2.0g
8月24日	水	昼 豚肉とじゃが芋のクリーム煮	5分00秒	4分30秒	キャベツのソテー、厚焼き卵、トマトスパゲティ、オクラと人参の和え物	308kcal	9.9g	435mg	2.0g
		夕 白身魚の煮付け	5分00秒	4分30秒	小松菜の和え物、金時豆、南瓜の炊き合せ、マカロニサラダ	304kcal	10.0g	430mg	1.9g
8月25日	木	昼 牛肉コロッケ	5分00秒	4分30秒	チリコンカン、オムレツホワイトソース、白菜のくず煮	316kcal	9.4g	343mg	2.1g
		夕 豚の生姜焼き	5分00秒	4分30秒	キャベツのソテー、卵の花、切干大根のサラダ	316kcal	9.9g	478mg	2.0g
8月26日	金	昼 肉野菜炒め	5分00秒	4分30秒	明太子スパゲティ、れんこんのサラダ、茄子のチリソース	306kcal	9.9g	390mg	1.7g
		夕 かに玉の中華あん	5分00秒	4分30秒	肉団子の塩だれ風味、キャベツのカレーソテー、さつま芋のきんとん	301kcal	9.9g	432mg	1.9g
8月27日	土	昼 アジフライ	5分00秒	4分30秒	切干大根煮、金時豆煮、大根と里芋の炊き合わせ、青梗菜のおろしあん	303kcal	8.4g	469mg	1.9g
		夕 麻婆茄子	5分00秒	4分30秒	野菜コロッケ、キャベツの中華和え、マカロニサラダ	325kcal	9.9g	456mg	1.9g
8月28日	日	昼 豚肉とピーマンの中華炒め	5分00秒	4分30秒	野菜のうま煮、三色ナムル、さつま芋のハニーバター	304kcal	9.3g	487mg	1.9g
		夕 揚げさばの味噌煮	5分00秒	4分30秒	キャベツのじゃこ和え、ヤサイコロッケ、切干大根のサラダ	303kcal	9.8g	480mg	1.9g
8月29日	月	昼 イワシフライの梅マヨソース	5分00秒	4分30秒	いんげんの卵とじ、青梗菜のきのこあんかけ、切干大根の煮物	311kcal	9.9g	499mg	2.0g
		夕 ハンバーグデミグラスソース	5分00秒	4分30秒	オクラとかにの和え物、春雨のたまごあんかけ、南瓜のサラダ	300kcal	9.4g	480mg	2.0g
8月30日	火	昼 豚肉の卵炒め	5分00秒	4分30秒	れんこんの旨辛煮、青梗菜のナムル、揚げ餃子と焼売、白菜の和え物	344kcal	9.8g	499mg	2.0g
		夕 鮭のバター醤油焼き	5分00秒	4分30秒	大根の生姜あんかけ、茄子のトマトソース、卵の花	301kcal	9.9g	480mg	1.8g
8月31日	水	昼 ぶりのから揚げピリ辛風味	5分00秒	4分30秒	八宝菜風、南瓜と竹の子の煮物、インゲンのごまよごし	300kcal	9.6g	481mg	1.8g
		夕 味噌カツ名古屋風	5分00秒	4分30秒	野菜のうま煮、ひじきの煮物、オクラの和え物	302kcal	8.9g	474mg	1.7g

