


【8月】 カロリー調整食 献立表 

		名称	副菜	加味	塩分
8月1日	月	麻婆豆腐	根菜と厚揚げの塩だれ風味、焼きビーフン、ほうれん草のナムル	264kcal	2.3g
		カレイのあんかけ	炊き合せ、チンゲン菜の味噌炒め、ひじきの煮物	266kcal	2.4g
8月2日	火	豚の生姜焼き	出し巻きとオクラの昆布和え、切干大根、白和え	261kcal	2.3g
		梅おろしハンバーグ	キャベツのソテー、揚げ茄子の生姜あんかけ、ほうれん草のお浸し	259kcal	2.5g
8月3日	水	タラのチリソース	蒸し焼売、大根のコンソメ煮、チンゲン菜のソテー	260kcal	2.1g
		鶏の唐揚げ塩だれ風味	卵の花、ひじき煮、白菜のあんかけ	265kcal	2.2g
8月4日	木	エビカツ	菜の花としめじの和え物、カリフラワーのかにあんかけ、南瓜のきんとん	253kcal	2.4g
		ふりの照り煮	肉団子と大根の炊き合せ、竹輪のピリ辛炒め、卵の花	263kcal	2.5g
8月5日	金	肉じゃが	五目厚焼卵、小松菜の辛子和え、いんげんのお浸し	233kcal	1.8g
		味噌かつ	青菜としらすのお浸し、切干大根の胡麻酢和え、きんぴらごぼう	254kcal	2.2g
8月6日	土	いわしの生姜煮	がんも煮、人参のたらこ炒め、れんこんとごぼうの煮物、小松菜と春雨のサラダ	244kcal	1.7g
		ホイコーロー	えびのチリソース、ポテトサラダ、ブロッコリーのガーリックソース	241kcal	1.7g
8月7日	日	鶏肉と根菜の煮物	ひじき煮、さつまいもきんとん、青菜のしらす和え	262kcal	1.5g
		赤魚の煮付け	ミルクコーン、タモサラダ、揚げなす、人参煮、小松菜とチキンのソテー	222kcal	1.4g
8月8日	月	デミグラスハンバーグ	いんげんのコーンソース、なすのトマトソース、ペンネ、キャベツときのこのソテー	241kcal	2g
		油淋鶏	ひじき煮、かぼちゃのココナッツソース、小松菜と春雨のソテー	250kcal	1.6g
8月9日	火	さばの照焼き	なすの胡麻風味お浸し、里芋の肉味噌あん、きんぴらごぼう、青菜の煮浸し	246kcal	1.9g
		韓国風牛肉と春雨炒め	ミルクコーン、豆腐のチリソース、キャベツサラダ	252kcal	1.7g
8月10日	水	山形風いも煮	おぐらのコーンソース、中華春雨サラダ、おかかうどん	246kcal	1.3g
		白身魚の甘酢あん	麻婆豆腐、アーモンド入りきんとん、青菜のナムル	250kcal	1.4g
8月11日	木	酢豚	小松菜の辛子和え、大豆の華サラダ、大学芋	253kcal	1.5g
		鶏肉の照焼き	たらこマカロニ、なす田楽、小松菜ときのこのお浸し	264kcal	1.8g
8月12日	金	鮭フライのカレータルタル	ごぼうの甘辛煮、豆腐の野菜あんかけ、ほうれん草のかにあんかけ	263kcal	2.3g
		豆腐ハンバーグ和風あん	がんもどきの含め煮、ひじき煮、白菜とシーチキンの和え物	257kcal	2.3g
8月13日	土	かに玉	焼売の甘酢あん、南瓜のサラダ、ナムル	248kcal	2.3g
		アジの南蛮漬け	ちくわの炊き合せと和え物、小松菜としめじの煮浸し、ごぼうサラダ	257kcal	2.5g
8月14日	日	タンドリーチキン	白菜のクリーム煮、大根のオイスター炒め、ほうれん草とコーンのバター醤油	260kcal	2.5g
		豚肉の塩だれ炒め	厚揚げの煮物、白菜のたまごあんかけ、卵の花	260kcal	2.3g
8月15日	月	かれの竜田揚げ	いもとんきんの炊き合わせ、野菜のうま煮、菜の花のおかか和え	256kcal	2.5g
		ミートボールのトマト煮込み	白菜のチャウダー、キャベツとささみの梅和え、青梗菜のたまごあんかけ	231kcal	2g
8月16日	火	すき焼き風煮	大根のそぼろ煮、ひじきの煮物、ほうれん草のごま和え	262kcal	2.4g
		鮭の塩焼	明太子スパゲティ、高野の炊き合わせ、キャベツの昆布和え	226kcal	2.2g
8月17日	水	八宝菜	ミニかに玉、オクラの和え物、高菜和え	212kcal	2.4g
		親子煮	こんにゃくの煮物と和え物、大根のかにあんかけ、ひじきの煮物	258kcal	2g
8月18日	木	鱈の西京焼き	大根の味噌あんかけ、キャベツのドレッシング和え、煮豆	253kcal	2.2g
		大根とつくねの煮物	ひじきの煮物・厚焼き卵、南瓜のサラダ、ほうれん草のおかか和え	255kcal	2.4g
8月19日	金	牛すき煮	おぐらのコーンソース、かぼちゃのずんだソース、春菊のお浸し、人参	241kcal	1.5g
		たらと小松菜の柚子おろしあん	なす田楽、醤油バターコーン、炊き合わせ	244kcal	1.7g
8月20日	土	チキン&ハンバーグ	(主菜:ハンバーグオニオンソース・チキンのハーブ焼)、人参のマリネ、コーンコンソメ煮	256kcal	1.6g
		マヨたまフライ	キャベツの洋風和え、人参のたらこ炒め、きのこのペペロンチーノパスタ、ブロッコリー	250kcal	1.5g
8月21日	日	さんまの蒲焼風	中華春雨サラダ、かぼちゃサラダ、ごぼうとれんこんの煮物、菜の花のお浸し	253kcal	1.6g
		豆腐の肉味噌だれ	ふわふわしんじょ、春雨サラダ、大根煮、ブロッコリーのガーリックソース	230kcal	1.9g
8月22日	月	かつとじ煮	キャベツときのこの和え、おぐらのおろしあん、れんこんの塩炒め	257kcal	2g
		にしんの南蛮漬け	豆腐の中華あん、いんげんのコーンソース、さつまいもきんとん	240kcal	1.3g
8月23日	火	ビーフシチュー	ヤングコーンのマスタードソテー、切干大根のごまヨササラダ、ブロッコリー	259kcal	1.9g
		肉団子の黒酢あん	もやしのナムル、麻婆豆腐、三種の野菜炒め、いんげんのコーンソース	256kcal	2.2g
8月24日	水	さばの味噌煮	切干大根の白煮、コーンの和風コンソメ、おかかうどん、野菜炒め	262kcal	1.9g
		チンジャオロースー	ポテトサラダ、なすのチリソース、チンゲン菜のピリ辛中華	246kcal	2.2g
8月25日	木	鶏肉とカシューナッツ炒め	青梗菜の中華スープ煮、さつまいもきんとん、ビーフン	263kcal	1.5g
		白身魚のつぶらと風あん	なす中華味噌和え、切干大根のごまヨササラダ、いんげんお浸し、ひじき煮	264kcal	1.9g
8月26日	金	筑前煮	キャベツのじゃこ和え、塩だれビーフン、厚焼き卵のあんかけ	245kcal	2.2g
		肉じゃが	和風あんかけオムレツ、キャベツのツナ和え、ひじきの煮物	259kcal	2.3g
8月27日	土	ふりの照り焼き	白菜のゆず昆布和え、のっぺい煮、卵の花	248kcal	2.5g
		ハンバーグデミグラスソース	ほうれん草のソテー、ポテトサラダ、ピーマンの和え物	257kcal	2.4g
8月28日	日	鶏の唐揚げ塩だれ風味	卵の花、ひじき煮、白菜のあんかけ	265kcal	2.2g
		タラのチリソース	蒸し焼売、大根のコンソメ煮、チンゲン菜のソテー	260kcal	2.1g
8月29日	月	肉団子の甘酢あん	チリビーンズ、卵といんげんの炒め物、小松菜のスープ煮	264kcal	2.2g
		麻婆豆腐	根菜と厚揚げの塩だれ風味、焼きビーフン、ほうれん草のナムル	264kcal	2.3g
8月30日	火	さわらの山椒煮	がんもと南瓜の炊き合せ、蓮根のピリ辛炒め、小松菜と切干大根の煮浸し	240kcal	2.4g
		エビカツ	菜の花としめじの和え物、カリフラワーのかにあんかけ、南瓜のきんとん	253kcal	2.4g
8月31日	水	酢豚	キャベツサラダ、ミニかに玉、チンゲン菜と人参の和え物	261kcal	2.4g
		サーモンのコーンソース	マカロニトマト煮込み、ごぼうのソテー、オクラの和え物	241kcal	1.8g

