

08/17 (金)	旬彩焼 (野菜 寄せ)	りんご	ほうれ ん草の ごま和 え	カロリー(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 炭水化物(g)	198.2 14.3 8.8 16.7	08/25 (土)	きくら げの金 平	洋ナシ	からし菜と 高野豆腐の 煮物	カロリー(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 炭水化物(g)	211.1 14.7 7.3 21.7		
	シマホッケ塩焼 き 筍の田舎煮		きのこ のマリ ネ	塩分(g)	1.5		さわら照り焼き 飛騨味噌牛蒡		あさりと白 菜の煮びた し	塩分(g)	2.5		
08/18 (土)	ころこ ろサラ ダ	ぶどう	なすの 旨煮	カロリー(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 炭水化物(g)	200.2 14.5 7.6 18.6	08/27 (月)	大豆の 煮物	黄桃	五色なます	カロリー(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 炭水化物(g)	204.2 10.3 8.3 22.8		
	ホキの茸ソース かけ		イカと いんげ んの煮 浸し	塩分(g)	1.7		真健鶏 若鶏の ピカタ		アスパラと もやしのご ま煮浸し	塩分(g)	2.3		
08/20 (月)	彩ひじ き	パイン	ブロッ コリーの ツナ 和え	カロリー(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 炭水化物(g)	203.6 7.6 11.6 16.8	08/28 (火)	麩の梅 醤油和 え	パイン	白菜の煮浸 し	カロリー(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 炭水化物(g)	236.9 11.4 14.8 13.1		
	牛肉と大根の煮 物		セロリ 入りピ クルス	塩分(g)	1.8		高菜と豚肉の炒 め物		ピーマンの 塩炒め	塩分(g)	1.7		
08/21	レンコ ン油炒 め	金時豆	おくら の胡麻 和え	カロリー(kcal) タンパク質(g) 脂質(g)	206.9 16.7 2.7	08/29	茄子の マリネ	さくら 漬	枝豆そぼろ	カロリー(kcal) タンパク質(g) 脂質(g)	232.5 20.6 9.1		

