

【8月】普通食献立表

※栄養価はおかずのみのもので。
ご飯170g…エネルギー 286kcal

★★ おかずの特徴をご紹介します ★★

- 皆様に飽きがこないよう、おかずの種類を数百種以上取りそろえています。
- 全てのおかずが熟練した調理員の手作りです。
- 100%国内工場出荷ですので、安心・安全です。

仕入れ状況により
メニューは急遽変更になる
事がございます。
当日のメニュー表を
ご確認くださいませ。



高齢者向け配食サービス
熱海・湯河原店

住所 湯河原町土肥4-8-14
TEL 0465-20-3011

	昼食	夕食	昼食	夕食
8月1日	ツナオムレツ 大根漬 和風りぼんパスタ チキンクリームシチュー コンニャクの中華和え エネルギー 175kcal 塩分 2.3g	豚肉とゴボウの生姜煮 ジャガ芋のスパイス蒸し 鶏団子と牛蒡の中華あんかけ ワカメの土佐酢和え エネルギー 194kcal 塩分 2.0g	8月8日 豚肉の甘辛炒め シェルマカロニのペペロン風 野菜入りトマトビーンズ ツナの玉子炒め エネルギー 204kcal 塩分 1.7g	海老としめじの玉子とじ ふるふき大根 紅生姜 高野豆腐と牛蒡の中華風 エネルギー 123kcal 塩分 2.7g
8月2日	蓮根と鶏肉の煮物(カレー風味) 肉詰めいなり きのこのすき焼き風 ほうれん草の辛子和え エネルギー 203kcal 塩分 1.9g	ブリの西京焼き 小松菜と油揚げの煮浸し コーン春雨サラダ 四色豆腐 ひじき煮 エネルギー 207kcal 塩分 1.4g	8月9日 韓国風焼肉炒め カリフラワーとブロッコリーの冷菜(6-9月限定) 野菜かき揚げ(天ぷら用たれ付き) オクラと昆布のたくあんちらし エネルギー 176kcal 塩分 1.3g	鶏肉の山賊焼き 緑ピーマンマリネ 濃厚ポテトサラダ 茄子と厚揚げの照り炒め もやしとザーサイ炒め エネルギー 211kcal 塩分 1.9g
8月3日	豚肉のマヨネーズ風炒め 厚揚げのかか煮 大根と椎茸の煮物 茄子のサレルノ風 エネルギー 157kcal 塩分 1.7g	若鶏の利休焼き 人参マリネサラダ 南瓜煮洋風仕立て キャベツと鶏肉の華風炒め オクラの梅和え エネルギー 173kcal 塩分 1.8g	8月10日 鶏のスパイス炒め 豆腐の柚子あんかけ 小松菜と牛肉の炒め物 切り昆布とさつま揚げの煮もの エネルギー 150kcal 塩分 1.9g	白系鱈の照焼き ブロッコリーと人参のソテー ズッキーニとアスパラのソテー じゃが芋と椎茸の煮物 キャベツとツナのレモン和え エネルギー 128kcal 塩分 1.6g
8月4日	サバの塩焼き 梅春雨 きんぴら蓮根 ポークビーンズ 小松菜のおひたし エネルギー 256kcal 塩分 2.4g	豚肉とキャベツのにんにく味噌炒め マカロニサラダ ナスとイタリアン野菜の塩炒め 蒸し鶏のネギソース エネルギー 202kcal 塩分 1.8g	8月11日 いか入りカツ バターコーン 油揚げとこんにゃくの白和え はんぺんと野菜の田舎煮 筍と山菜のきんぴら風 エネルギー 202kcal 塩分 2.0g	豚すき 海老ポテトサラダ 肉野菜炒め 枝豆とカニカマの煮物 エネルギー 193kcal 塩分 1.9g
8月5日	豚肉とアスパラのピリ辛炒め さつまいもサラダ 野菜の味噌炒め 春雨の酢の物 エネルギー 178kcal 塩分 1.9g	チキンカツ 黄ピーマンマリネ ニンニクの芽とこんにゃくの味噌炒め あさり野菜の炒め煮 枝豆の白和え エネルギー 207kcal 塩分 1.8g	8月12日 豚肉とピーマンのペッパー炒め じゃが芋の梅おかか 彩り炒り豆腐 ほうれん草のベーコン和え エネルギー 152kcal 塩分 1.8g	鶏の照焼き 大豆のオリーブ炒め シェルマカロニサラダ 南瓜のほっこり煮 小松菜と玉葱のツナ和え エネルギー 227kcal 塩分 1.9g
8月6日	炭火焼チキン(醤油ソース) 青菜のナムル 彩りしんじょう 根菜のカボナータ風 三色炒め煮 エネルギー 180kcal 塩分 1.6g	牛肉と野菜のオイスター炒め キャベツのコールスローサラダ 肉じゃがカレー風味 はんぺんの玉子とじ エネルギー 201kcal 塩分 1.9g	8月13日 ブリのおろし煮 白菜の中華マリネ ナスのトマトソース あさりとじゃが芋のピリ辛醤油仕立て すき昆布煮 エネルギー 210kcal 塩分 1.8g	ハンバーグオニオンソース ヤングコーンソテー エノキ茸の煮浸し 野菜のバジル炒め 土佐酢和え(オクラ・人参・竹輪) エネルギー 161kcal 塩分 1.9g
8月7日	洋風ロールキャベツ(コンソメ) 赤ピーマンソテー 里芋とこんにゃくの味噌煮 ピーマン炒め 竹輪と野菜の胡麻よごし エネルギー 152kcal 塩分 1.8g	鶏唐揚げのチリソース掛け 人参のナムル チンゲン菜の煮浸し ポトフ風 きのこきんぴら エネルギー 192kcal 塩分 2.0g	8月14日 鶏肉とインゲンの味噌ダレ焼き チンゲン菜ともやしのナムル 豆腐の和風煮 ゴマドレサラダ エネルギー 181kcal 塩分 1.7g	ポークトマト煮 山芋のガーリック風味 大豆・ナス・ピーマンの温サラダ きのこちくわの和風ソテー エネルギー 253kcal 塩分 1.7g