

なごみ弁当 献立表							※調理(味付け)・加工(カット)をしていないものに★印をつけています。※当日21時までにお召し上がりください。【今週分】																											
8月12日(月)							8月13日(火)							8月14日(水)							8月15日(木)							8月16日(金)						
サバの塩焼き							鶏肉の照り煮							サケハンバーグ							肉団子のクリーム煮							赤魚の煮魚						
ホタテのオイスターソース炒め							野菜のカレー炒め							なす炒め							ふきの炒め物							鶏肉の唐揚げ						
さつま芋天ぷら							ポテコロサラダ							ひじき煮							さつま芋の甘煮							白菜となめ茸の煮和え						
白菜の甘酢和え							卵豆腐の生姜あんかけ							ちくわの磯辺揚げ							かにかまと玉ねぎのサラダ							わかめときゅうりの酢の物						
★昆布佃煮							たたきおくら							きゅうりなます							★漬物							煮豆						
ごはん							ごはん							ごはん							わかめごはん							ごはん						
アレルギー							アレルギー							アレルギー							アレルギー							アレルギー						
卵	乳	小麦	そば	落花生	えび	かに	卵	乳	小麦	そば	落花生	えび	かに	卵	乳	小麦	そば	落花生	えび	かに	卵	乳	小麦	そば	落花生	えび	かに	卵	乳	小麦	そば	落花生	えび	かに
○	○	○					○	○	○					○	○	○					○	○	○					○	○	○				
エネルギー 492 kcal							エネルギー 492 kcal							エネルギー 504 kcal							エネルギー 512 kcal							エネルギー 510 kcal						
タンパク質 18.2 g							タンパク質 26 g							タンパク質 22.5 g							タンパク質 14.9 g							タンパク質 26.6 g						
脂質 11.9 g							脂質 12.9 g							脂質 13.1 g							脂質 14.3 g							脂質 12.1 g						
炭水化物 77.1 g							炭水化物 65.2 g							炭水化物 70.9 g							炭水化物 82.3 g							炭水化物 69.9 g						
食塩相当量 1.7 g							食塩相当量 1.1 g							食塩相当量 2.3 g							食塩相当量 2.2 g							食塩相当量 1.9 g						

なごみ弁当 献立表														※お浸しなどは調味料を加えていません。お好みの調味料で味付けしてください。														【翌週分】						
8月19 日(月)							8月20日(火)							8月21日(水)							8月22日(木)							8月23日(金)						
サケの焼き魚							メンチカツ							サバのにんにく焼き							豚キムチ							三色高野しのだ煮と煮卵						
昆布炒め							春雨炒め							さつま芋の甘辛煮							金平ごぼう							チキンボールのケチャップ煮						
かぼちゃサラダ							たけのこと身欠きニシン煮							いんげん炒め							かぼちゃの甘煮							肉野菜炒め						
ふきとこんにゃくの煮物							わかめの生姜味噌和え							ところてん							味噌マヨネーズサラダ							長芋のお浸し						
★白花豆煮							★漬物							★昆布巻							かぶのゆかり和え							★昆布佃煮						
生姜ごはん							ごはん							ごはん							ごはん							ごはん						
アレルギー							アレルギー							アレルギー							アレルギー							アレルギー						
卵	乳	小麦	そば	落花生	えび	かに	卵	乳	小麦	そば	落花生	えび	かに	卵	乳	小麦	そば	落花生	えび	かに	卵	乳	小麦	そば	落花生	えび	かに	卵	乳	小麦	そば	落花生	えび	かに
○	○	○					○	○	○					○	○	○					○	○	○					○	○	○				
エネルギー 496 kcal							エネルギー 507 kcal							エネルギー 531 kcal							エネルギー 500 kcal							エネルギー 505 kcal						
タンパク質 20.3 g							タンパク質 16.5 g							タンパク質 22.6 g							タンパク質 18.1 g							タンパク質 23.2 g						
脂質 12.3 g							脂質 14.8 g							脂質 12.7 g							脂質 14.9 g							脂質 17.1 g						
炭水化物 72.3 g							炭水化物 75.7 g							炭水化物 81 g							炭水化物 71.4 g							炭水化物 76.2 g						
食塩相当量 2.2 g							食塩相当量 2.3 g							食塩相当量 2.5 g							食塩相当量 2.3 g							食塩相当量 2.4 g						

* なごみ弁当献立表の