



今月のメニュー 2023年8月

月	火	水	木	金
	1 ミックスピラフ わかめとコーンのサラダ	2 塩ラーメン	3 炊き込みご飯 竹輪の磯辺揚げ 織切りキャベツ	4 たたみオムレツ コールスロー マカロニサラダ
	216Kcal	311Kcal	301Kcal	366Kcal
7 揚げ焼売 コールスロー 中華風冷奴	8 白身魚フライ タルタルソースかけ コールスロー 肉じゃが	9 あんかけ焼きそば	10 チキン照り焼き おろし大根 中華風茶碗蒸し	11 山の日
420Kcal	366Kcal	596Kcal	411Kcal	
14 揚げだし豆腐 そぼろかけ 胡麻和え	15 ハンバーグステーキ コールスロー ポテトサラダ	16 野菜たっぷり サラダ中華	17 カツカレー グレープフルーツゼリー	18 麻婆豆腐
306Kcal	440Kcal	411Kcal	571Kcal	385Kcal
21 中華丼	22 冷豚しゃぶ レタス おろし大根 ふりかけご飯	23 かき揚げ (温)うどん (冷)そば	24 手作りコロッケ コールスロー 切り干し大根煮付け	25 鯖の照り焼き おろし大根 冷奴
335Kcal	294Kcal	611Kcal	310Kcal	381Kcal
28 肉豆腐	29 五目寿司	30 冷やし中華	31 カレーライス コーヒーゼリー	
379Kcal	525Kcal	470Kcal	529Kcal	



【ご飯のカロリー】 大(130g) 217Kcal 中(100g) 167Kcal 小(70g) 117Kcal