

8月分の献立とおもな材料の予定表

プレトリートンガアズピ　イズヤキ

日	曜	こんだて名	おもな材料	Kcal
3	月	ごはん・カレー風味肉じゃが あじの青のりチーズフライ 揚げごぼうのごまがらめ ツナのサラダ	米/豚肉・じゃがいも・玉ねぎ・にんじん・枝豆/あじ・衣(小麦粉・たまご・パン粉(乳製品含む)・青のり・粉チーズ)/ごぼう・にんじん・ごま/まぐる油 漬け・とうもろこし・マヨネーズ/サラダ油・他	492
4	火	ごはん・揚げさばのソース煮 フライドポテト・人参の甘煮 すき焼き風煮もの えんどう・ポークウインナーのケチャップ炒め フルーツ	米/さば・小麦粉・バター/じゃがいも/にんじん/ 牛肉・長ねぎ・白菜・にんじん・つきこんにやく/え んどう/ポークウインナー(乳製品含む)/果実缶/ サラダ油・他	487
5	水	ごはん・とんかつ、かつソースかけ きぬさやのおかか和え 白菜と牛肉の甘辛煮・ゆで卵 きゅうりとりんごのポテトサラダ 黒糖わらびもち	米/豚肉・衣(小麦粉・たまご・パン粉・牛乳)/き ぬさや・かつおぶし/牛肉・白菜・にんじん・しいた け/たまご/じゃがいも・にんじん・きゅうり・りんご・マ ヨネーズ/わらび餅粉・黒糖・きな粉/サラダ油・ 他	480
6	木	ごはん・1食用ふりかけ スパゲティナポリタン 肉団子照り焼き(2個) ポークウインナーとブロッコリーのソテー 根菜のきんぴら・大学いも	米(*ふりかけにたまご)/スパゲティ・ベーコン(乳 製品含む)・パプリカ・たまねぎ/鶏ひき肉・パン粉 (乳製品含む)・片栗粉・小麦粉・大豆たんぱく・ 玉ねぎ・牛肉・豚肉/ポークウインナー(乳製品含 む)・ブロッコリー/ごぼう・れんこん・にんじん/さつ まいも・ごま/サラダ油・他	475
7	金	ごはん・手作りふりかけ(鉄分) から揚げ(2個)・マカロニミート炒め かぼちゃとにんじん、かまぼこの甘辛煮 卵焼き・青菜のごま和え	米・ひじき・ごま・かつおぶし/鶏肉・衣(小麦粉・ 片栗粉・たまご・牛乳)/マカロニ・牛ひき肉・豚ひ き肉・パプリカ・玉ねぎ/かぼちゃ・にんじん・魚すり 身/たまご/小松菜・ほうれんそう・ごま・ごま油/ サラダ油・他	510
11	火	まぜ寿司・鮭のみりん焼き 野菜のかき揚げ 根菜たっぷりつくね・人参の煮物・きぬさや 干し大根と豚肉のうま煮・大福	米・竹の子・にんじん・うす揚げ・鶏肉/サーモン/ たまねぎ・にんじん・いんげん・衣(小麦粉・片栗 粉)/とりひき肉・玉ねぎ・たまご・パン粉(乳製品 含む)・片栗粉/にんじん/きぬさや/干し大根・豚 肉・うす揚げ・にんじん/もち粉・小豆/サラダ油・ 他	487
12	水	ごはん チキン南蛮・ミニトマト・いんげんのごま和え 浦上そばろ 厚焼きたまご・肉団子照り焼き	米/鶏肉・衣(小麦粉・片栗粉・たまご・牛乳)/ ミニトマト/いんげん・ごま/こぼう・にんじん・もやし・ 豚肉・かまぼこ/たまご/鶏ひき肉・たまご・玉ね ぎ・でんぶん・パン粉/サラダ油・他	487
17	月	ごはん・手作りふりかけ(カルシウム) かつおぶしとごま、ちりめんじゃこ スパゲティナポリタン 白身魚の磯風味フライ ウインナーのソテー ブロッコリーのおかか和え コールスローサラダ・さつま芋の甘露煮	米/かつおぶし・ごま・ちりめんじゃこ/スパゲティ・ ベーコン(乳製品含む)・パプリカ・玉ねぎ/ほき・ 衣(小麦粉・片栗粉・たまご・パン粉・青のり)/ポ ークウインナー(乳製品含む)/ブロッコリー・かつお ぶし/キャベツ・にんじん・マヨネーズ/さつまいも/ サラダ油・他	472

18	火	ごはん・さばのカレーのムニエル 粉ふきいも(パセリ)・人参の甘煮・肉豆腐 えんどう・ポークウインナーのケチャップ炒め フルーツ	米/さば・小麦粉・バター/じゃがいも・パセリ/にん じん/牛肉・長ねぎ・つきこんにやく・きぬ揚げ/え んどう/ポークウインナー(乳製品含む)/果実缶/ サラダ油・他	487
19	水	ごはん・1 食用ふりかけ・若鶏の照り焼き 根菜のごまサラダ えびフライ・ミニトマト・スパニッシュオムレツ つきこんにやくの甘辛炒め	米(*ふりかけにたまご)/鶏肉/ごぼう・にんじん・ れんこん・マヨネーズ/えび(小麦粉・たまご・パン 粉)/ミニトマト/たまご・チーズ・じゃがいも・ベー コン・ブロッコリー/こんにやく・にんじん・枝豆/サラ ダ油・他	484
20	木	おにぎり 肉野菜炒め・オムレツ 里芋とにんじん、揚げかまぼこの甘辛煮 きゅうりのごま酢和え	米(*ふりかけにたまご)/豚肉・たまねぎ・にん じん・パプリカ・ごま/たまご/さといも・にんじん・魚 すり身/きゅうり・とうもろこし・ごま・ごま油/サラ ダ油・他	447
21	金	山菜の混ぜ寿司 サーモンの塩焼き ちくわとベジタブルのかき揚げ、磯辺味 かぼちゃと人参のバターしょうゆ煮 きぬさや・だし巻き・黒糖わらびもち	米・しいたけ・干し大根・にんじん・れんこん・こ んにやく・ごぼう・山セリ・わらび・細竹・鶏肉/サー モン/ちくわ・ミックスベジタブル・衣(小麦粉・片栗 粉・青のり)/かぼちゃ・にんじん・バター/きぬさや/ たまご/わらびもち粉・きな粉・黒糖 /サラダ油・ 他	467
24	月	ごはん 鶏のから揚げ 2 個・枝豆 ひじきと大豆の五目炒り煮 ツナとコーン、きゅうりのサラダ・ミニトマト	米/鶏肉・衣(小麦粉・片栗粉)/枝豆/ひじき・ 大豆・にんじん・うす揚げ・かまぼこ・れんこん/ま ぐる油漬け・とうもろこし・きゅうり・りんご酢/ミニ トマト/サラダ油・他	475
25	火	ごはん・1 食用ふりかけ 五目焼きそば えびと枝豆のチリソース煮 ほうれん草オムレツ きゅうりと寒天の中華和え	米(*ふりかけにたまご)/中華めん・キャベツ・に んじん・赤ピーマン・豚肉・青のり/えび・衣(小麦 粉・片栗粉・たまご)枝豆・ごま油/たまご・ほう れん草/きゅうり・寒天・にんじん/ごま油・サラ ダ油・他	475
26	水	ごはん・1 食用ふりかけ パプリカとベーコンのトマトスパゲティ 白身魚の磯辺フライ・ポークウインナー ブロッコリー・コールスローサラダ さつまいものスイートバター煮	米(*ふりかけにたまご)/スパゲティ・パプリカ・玉 ねぎ・ベーコン(乳製品含む)・トマト水煮/ほき・衣 (小麦粉・たまご・パン粉(乳製品含む)・青のり) /ポークウインナー(乳製品含む)/ブロッコリー/キ ャベツ・にんじん・マヨネーズ/さつまいも・バター/ ごま油・サラダ油・他	475
27	木	おにぎり ハンバーグケチャップソース えんどうと人参のグラッセ・揚げじゃが とうもろこしとホワイトソースのコロッケ ほうれん草のごま和え・フルーツ	米(*ふりかけにたまご)/鶏肉・牛肉・たまご・玉 ねぎ・パン粉(乳製品含む)/えんどう・にんじん・バ ター/じゃがいも/とうもろこし・小麦粉・牛乳・バ ター・衣(小麦粉・パン粉(乳製品含む))/ほうれ ん草・にんじん・ごま/果実缶/サラダ油・他	470

28	金	わかめごはん・さんまの揚げ煮 ブロッコリーの胡麻和え 肉団子のケチャップ煮 ほうれんそうオムレツ ゆでととうもろこし・フルーツ	米・わかめ/さんま・衣(小麦粉・片栗粉)/ブロッコリー・ごま・ごま油/鶏ひき肉・玉ねぎ・パン粉(乳製品含む)・豚ひき肉・片栗粉・大豆たんぱく/たまご・ほうれんそう/とうもろこし/果実缶/サラダ油・他	458
31	月	ごはん・豚肉の生姜焼き風 添え野菜(えんどう、じゃがいも、にんじん) あじの磯辺フライ・揚げごぼうのごまがらめ キャベツとコーンの甘酢サラダ	米/豚肉・玉ねぎ・しょうが/えんどう/じゃがいも/にんじん/あじ・衣(小麦粉・たまご・パン粉(一部に大豆を含む)・青のり)/ごぼう・にんじん・ごま/キャベツ・とうもろこし・りんご酢/サラダ油・他	472