

2022年 8月 献立表 《 昼食 》

常食 A

グッドエイジクラブ宇都宮

1日 (月)	2日 (火)	3日 (水)	4日 (木)	5日 (金)
御飯 624kcal 中華風コーンスープ メンチカツ 魚の磯辺焼き ミニオムレツ がんもの含め煮 夏野菜の香味和え キムチ漬 プチシュークリーム あべかわ寒天	御飯 731kcal 味噌汁 酢豚 さばの照焼き チーズ入りサラダ 筑前煮 昆布佃煮 漬物 ゼリー ふのラスク	御飯 682kcal 味噌汁 鶏肉のから揚げ 野菜の生姜炒め 肉じゃが 大根サラダ 三色豆 トースト フルーツ(オレンジ)	夏野菜カレー 703kcal トマトスープ ヒレカツ 春雨のさっぱりサラダ 菜花の辛子和え 枝豆 福神漬け プリン フルーツ(パイン)	《夏まつり》 697kcal お好み焼き 塩焼きそば 卵スープ フランクフルト フレンチポテト 胡瓜の浅漬け とうもろこし フルーツ(すいか) 
8日 (月)	9日 (火)	10日 (水)	11日 (木)	12日 (金)
御飯 624kcal 中華スープ ハムカツ 魚の塩麹漬け焼き 海老蒸しシューマイ 麻婆茄子 ごぼうサラダ ブロッコリーのネギ塩おかか和え 杏仁フルーツ フルーツ(オレンジ)	御飯 627kcal 味噌汁 チキンソテー 和風おろしソース もろの煮魚 ジャーマンポテト 五目煮豆 野菜サラダ 桜漬け ロールケーキ 抹茶パンバロア	御飯 653kcal 味噌汁 肉どうふ ホッケの塩焼き 蓮根のきんぴら かぼちゃのサラダ ナムル もずくの酢の物 ピザトースト フルーツヨーグルト	御飯 683kcal コンソメスープ ハンバーグ デミグラスソース 魚のカレー香り揚げ 里芋のそぼろ煮 ゴーヤチャンプルー トマトとしめじのマスタードマリネ 昆布巻 おからチョコケーキ ぶどうゼリー	麦ごはん 753kcal 味噌汁 ポークステーキ 和風スパゲティ ブロッコリーのツナマヨ和え 干びょうの梅肉和え とろろ フルーツ(バナナ) 水ようかん
15日 (月)	16日 (火)	17日 (水)	18日 (木)	19日 (金)
牛丼 656kcal 味噌汁 揚げだし豆腐 コールスローサラダ チンゲン菜のごま和え 大根の浅漬け フルーツ(すいか) ところてん	御飯 717kcal 味噌汁 さわらとたけのこの煮物 鶏肉の山椒焼き かぼちゃの甘煮 ビーフソテー もやしの和風サラダ いんげんのゆかり和え ごま団子 コーヒーゼリー	御飯 662kcal 味噌汁 豚キムチ炒め 魚のマヨネーズ焼き ひじきの炒り煮 キャベツとわかめの韓国風サラダ 塩昆布和え 枝豆 ホットケーキ フルーツムース	御飯 649kcal かき玉汁 鶏肉のみぞれ煮 刻み昆布の煮物 トマトのスパゲティ グリーンサラダ しその実和え ミニどら焼き フルーツ(オレンジ)	御飯 709kcal 中華スープ ポークビーンズ 魚の蒲焼き エビと小松菜のペペロンチーノ さつま芋のきんぴら 中華サラダ うずら煮豆 エクレア フルーツ(梨)
22日 (月)	23日 (火)	24日 (水)	25日 (木)	26日 (金)
牛丼 621kcal すまし汁 肉団子の甘酢あんかけ さわらの西京焼き 卵豆腐 こんにゃくのみそ田楽 マカロニサラダ 枝豆 ロールケーキ せんべい	御飯 734kcal ミニうどん カツ煮 中華炒め ふきとツナの煮物 キャベツのごま酢和え 漬物 フルーツ(パイン) 黒ごまプリン	御飯 722kcal 中華風スープ さばの味噌煮 鶏肉のマスタード焼き アスパラとベーコンのソテー ひじきの和風サラダ カリフラワーの柚子胡椒風味ピクルス ほうれん草のけずり和え 桃まん 大学芋	御飯 666kcal 味噌汁 豚肉の生姜焼 竹輪の磯辺揚げ 厚揚げ中華あんかけ きのこサラダ 煮浸し 漬物 ヨーグルトいちごソースがけ フルーツ(バナナ)	御飯 693kcal 味噌汁 麻婆豆腐 魚のしそ風味揚げ 小籠包 ぜんまいの煮物 中華春雨サラダ 昆布佃煮 バームクーヘン パンバロア
29日 (月)	30日 (火)	31日 (水)		
御飯 672kcal 味噌汁 ホッケの塩焼き 豚肉の生姜炒め 切干大根の炒り煮 野菜のフライ 海藻サラダ アスパラのごま味噌和え 紅茶のシフォンケーキ せんべい	御飯 623kcal 味噌汁 魚のピリ辛味噌焼き 油淋鶏(ユウリンチイ) じゃが芋とひき肉のカレー炒め コーンサラダ 冷や奴 浅漬け コーヒーゼリー フルーツ(バナナ)	御飯 635kcal 味噌汁 かれないの煮付け ニラ入り卵焼き 刻み昆布の煮物 豆腐のサラダ みそマヨネーズ和え 枝豆 かぼちゃ蒸しパン フルーツ(オレンジ)		

献立は都合により変更になることがあります。