




<p>8月2日 金曜日</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん あらめの煮物 マカロニサラダ 盆汁 豚肉のやわらか煮 スイカ <p>エネルギー: 604 kcal たんぱく質: 26.1 g カリウム : 1080 mg 塩分 : 2.4 g</p>	
<p>8月5日 月曜日</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん きんぴら キャベツとりんごのサラダ 吸物 さわら西京焼き スイカ <p>エネルギー: 486 kcal たんぱく質: 20.7 g カリウム : 763 mg 塩分 : 2.2 g</p>	
<p>8月6日 火曜日</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん チキンのホワイトソースがけ 胡瓜のポン酢和え 味噌汁 南瓜の煮物 ヨーグルト <p>エネルギー: 486 kcal たんぱく質: 23.8 g カリウム : 875 mg 塩分 : 1.7 g</p>	

8月7日 水曜日

- ・ そうめん
- ・ あじの天ぷら
- ・ グリンピースの卵とじ
- ・ さつまいもサラダ ・ スイカ

エネルギー: 541 kcal たんぱく質: 19.9 g

カリウム : 649 mg 塩分 : 3 g



8月9日 金曜日

- ・ ごはん ・ 鶏唐揚げ
- ・ 大豆のトマト煮
- ・ ブロッコリーサラダ
- ・ コーンクリームスープ ・ ヨーグルト

エネルギー: 603 kcal たんぱく質: 29.5 g

カリウム : 829 mg 塩分 : 1.9 g



8月12日 月曜日

- ・ 赤米ごはん ・ 豚肉の味噌炒め
- ・ 長芋の白煮
- ・ 卵豆腐
- ・ 盆汁 ・

エネルギー: 498 kcal たんぱく質: 22.6 g

カリウム : 956 mg 塩分 : 2.1 g



8月13日 火曜日

- ・ ごはん ・ 親子煮
- ・ 里芋の田楽
- ・ もやしのからし和え
- ・ 吸物 ・ ヨーグルト

エネルギー: 507 kcal たんぱく質: 21.4 g

カリウム : 772 mg 塩分 : 2.1 g



8月14日 水曜日

- ・ ちらし寿司 ・ 鯖の塩焼き
- ・ 厚揚げの炊き合わせ
- ・ キャベツ胡麻和え
- ・ 味噌汁 ・ スイカ

エネルギー: 526 kcal たんぱく質: 20.5 g

カリウム : 713 mg 塩分 : 3.1 g



8月16日 金曜日

- ・ごはん
- ・ピーマンの肉詰め
- ・冬瓜の炊き合わせ
- ・南瓜のサラダ
- ・吸物
- ・ヨーグルト

エネルギー： 554 kcal たんぱく質： 17.7 g

カリウム : 888 mg 塩分 : 1.9 g



8月19日 月曜日

- ・ごはん
- ・茄子の揚げ煮
- ・チキンと野菜のバンバンジー
- ・ゆかり和え
- ・吸物
- ・スイカ

エネルギー： 514 kcal たんぱく質： 22.2 g

カリウム : 767 mg 塩分 : 1.9 g



8月20日 火曜日

- ・ごはん
- ・青椒肉絲
- ・里芋の炊き合わせ
- ・卵豆腐
- ・春雨スープ
- ・ヨーグルト

エネルギー： 495 kcal たんぱく質： 22.1 g

カリウム : 641 mg 塩分 : 1.4 g



8月21日 水曜日

- ・ごはん
- ・ハンバーグトマトソース
- ・南瓜の炊き合わせ
- ・マカロニサラダ
- ・吸物
- ・スイカ

エネルギー： 591 kcal たんぱく質： 20.7 g

カリウム : 816 mg 塩分 : 2.1 g



8月23日 金曜日

- ・ごはん
- ・トンカツ
- ・高野豆腐の炊き合わせ
- ・春雨サラダ
- ・野菜のスープ
- ・スイカ

エネルギー： 583 kcal たんぱく質： 20.5 g

カリウム : 549 mg 塩分 : 2 g



8月26日 月曜日

- ・ 散らし寿司
- ・ 鯖の煮付け
- ・ ピーマンのおかか和え
- ・ 金時豆
- ・ 味噌汁
- ・ ヨーグルト

エネルギー: 606 kcal たんぱく質: 22.8 g

カリウム : 878 mg 塩分 : 2.9 g



8月27日 火曜日

- ・ ごはん
- ・ 松風焼き
- ・ グリンピースの卵とじ
- ・ きゅうりの酢の物
- ・ 吸物
- ・ ヨーグルト

エネルギー: 499 kcal たんぱく質: 22.5 g

カリウム : 602 mg 塩分 : 1.8 g



8月28日 水曜日

- ・ ごはん
- ・ 鮭の塩焼き
- ・ 茄子の炊き合わせ
- ・ 小松菜の味噌和え
- ・ 吸物
- ・ ヨーグルト

エネルギー: 439 kcal たんぱく質: 19.8 g

カリウム : 771 mg 塩分 : 2.2 g



8月30日 金曜日

- ・ そうめん
- ・ あじの天ぷら
- ・ 高野豆腐の卵とじ
- ・ なすの味噌和え
- ・ ヨーグルト

エネルギー: 476 kcal たんぱく質: 21.3 g

カリウム : 530 mg 塩分 : 3.2 g

