

2024年8月献立表



村上給食株式会社



暑い夏こそ、しっかり食事を

毎日うだるような暑さが続いて、熱中症や夏バテなどになっていませんか。
 今月のおすすめメニューは、8/28(水)「瀬戸内レモンチキンカツ」です。
 がっつり&さっぱりな夏にぴったりの一品となっております。
 たくさんのご注文を、お待ちしております。

1日(木)					2日(金)																								
照焼きハンバーグ					サーモンの塩焼き																								
れんこんのナムル いんげんのおかか和え その他					竹輪とワカメのゆかり酢和え 糸こんにゃくのすき煮 その他																								
熱量	300	Kcal	蛋白	16.1	g	熱量	214	Kcal	蛋白	15.7	g																		
脂質	9.8	g	塩分	2.3	g	脂質	8.3	g	塩分	2.6	g																		
5日(月)					6日(火)					7日(水)					8日(木)					9日(金)									
がんもと平天の盛り合わせ					和風ミンチカツ					鶏肉の唐揚げ					豆腐ハンバーグ					大豆ミートの生姜焼き									
こんにゃくの炒り煮 ほうれん草の煮浸し その他					金平ごぼう 菜の花のお浸し その他					春雨中華煮 小松菜の辛子和え その他					切干大根煮 竹輪のケチャップソテー その他					マカロニ和風サラダ 白菜の煮浸し その他									
熱量	238	Kcal	蛋白	10.3	g	熱量	368	Kcal	蛋白	11.5	g	熱量	330	Kcal	蛋白	18.1	g	熱量	273	Kcal	蛋白	9.1	g	熱量	354	Kcal	蛋白	13.4	g
脂質	23.1	g	塩分	1.6	g	脂質	23.1	g	塩分	1.6	g	脂質	17.1	g	塩分	2.6	g	脂質	13.7	g	塩分	2.6	g	脂質	14.1	g	塩分	2.1	g
12日(月)					13日(火)					14日(水)					15日(木)					16日(金)									
振替休日					お休み					お休み					お休み					ハンバーグわさびソース									
																				彩りナムル 人参の昆布和え その他									
熱量					熱量					熱量					熱量					熱量	351	Kcal	蛋白	15.4	g				
脂質					脂質					脂質					脂質	17.6	g	塩分	4.1	g	脂質								
19日(月)					20日(火)					21日(水)					22日(木)					23日(金)									
豆腐ハンバーグ和風あんかけ					ハム玉子サラダフライ					大豆ミートの麻婆豆腐					ミンチカツ					フライドチキン									
高野豆腐の中華酢和え いんげんとコーンの煮浸し その他					ピーマンと竹の子の味噌炒め 人参のピーナッツ和え その他					マカロニカレーソテー キャベツと揚げの煮浸し その他					もやしの中華炒め ひじきの炒め煮 その他					竹輪と大根の煮物 ワカメとえのきの煮浸し その他									
熱量	270	Kcal	蛋白	12.2	g	熱量	285	Kcal	蛋白	13.0	g	熱量	260	Kcal	蛋白	11.6	g	熱量	343	Kcal	蛋白	12.0	g	熱量	345	Kcal	蛋白	15.4	g
脂質	12.8	g	塩分	2.4	g	脂質	11.1	g	塩分	3.0	g	脂質	9.4	g	塩分	2.4	g	脂質	20.4	g	塩分	2.1	g	脂質	19.1	g	塩分	4.3	g
26日(月)					27日(火)					28日(水)					29日(木)					30日(金)									
ハムカツ					ハンバーグトマトソース					瀬戸内レモンチキンカツ					つくね・かぼちゃ天					エビカツ									
突きこんにゃくと椎茸の炒め物 玉葱と揚げの煮物 その他					ほうれん草のおかか和え 人参のグラッセ その他					ハリハリサラダ チンゲン菜の中華煮 その他					塩ダレ焼きそば ワカメの甘酢生姜和え その他					れんこんの金平 菜の花のだし醤油和え その他									
熱量	374	Kcal	蛋白	14.3	g	熱量	288	Kcal	蛋白	14.5	g	熱量	216	Kcal	蛋白	9.3	g	熱量	179	Kcal	蛋白	10.4	g	熱量	291	Kcal	蛋白	11.4	g
脂質	19.9	g	塩分	2.1	g	脂質	10.4	g	塩分	2.1	g	脂質	9.8	g	塩分	1.6	g	脂質	4.9	g	塩分	2.6	g	脂質	11.3	g	塩分	2.3	g

おすすめ

