



献立表 エコノミー



現場：もぐもぐ  
期間：2022/8/1~2022/8/31

	日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5	6
朝食		ミニストロベリーツイスト スパサラダ フルーツミックス 牛乳	ベジロール(人参) マカロニサラダ ミカン缶 牛乳	ショコラロール パンプキンサラダ 洋梨缶 牛乳	レーズンドッグ 目玉焼き 黄桃缶 牛乳	北海道ミルク ポテトサラダ フルーツミックス 牛乳	黒糖食パン スパサラダ ミカン缶 牛乳
		1kcal - 428kcal 食塩 1.6g	1kcal - 373kcal 食塩 1.4g	1kcal - 436kcal 食塩 0.9g	1kcal - 416kcal 食塩 0.9g	1kcal - 434kcal 食塩 1.1g	1kcal - 435kcal 食塩 1.7g
昼食		すき焼風煮 金平ごぼう 胡瓜のなめたけ和え 味噌汁	豚たまキャベツ カリフラワーの煮付 海藻の中華サラダ 漬物 味噌汁	えびかつ 付け合せ(ポイルブロッコリー) 大豆煮 もやしのごま和え 味噌汁	鯖の味噌煮 付け合せ(フキ煮) ほうれん草の煮浸し 春雨と玉子の和え物 漬物 味噌汁	けんちんそば 肉団子の煮物 からし菜の炒め物	酢豚 切干大根のごま油炒め 白菜の中華煮 漬物 中華スープ
		1kcal - 299kcal 食塩 3.7g	1kcal - 306kcal 食塩 4.2g	1kcal - 313kcal 食塩 3.1g	1kcal - 293kcal 食塩 4.4g	1kcal - 348kcal 食塩 4g	1kcal - 356kcal 食塩 4.2g
夕食		白身魚のチリソース 付け合せ(うぐいす豆) しゅうまい からし菜の炒め物 漬物 中華スープ	和風豆腐ハンバーグ 付け合せ(しめじ) マカロニとウインナーのソテー ピーマンの金平 味噌汁	肉じゃが 冬瓜の煮付 菜の花の和え物 漬物 味噌汁	照焼チキン 付け合せ(カブ・マツタケ) 貝柱の旨煮 小松菜のおかか和え コンソメスープ	ポトフ ヒジキ煮 ブロッコリーの和え物 漬物	赤魚の煮付 付け合せ(うぐいす豆) 茄子の煮浸し 胡瓜のなめたけ和え 味噌汁
		1kcal - 237kcal 食塩 3.5g	1kcal - 382kcal 食塩 4.4g	1kcal - 328kcal 食塩 4.1g	1kcal - 217kcal 食塩 2.7g	1kcal - 257kcal 食塩 3.1g	1kcal - 290kcal 食塩 3.1g
	7	8	9	10	11	12	13
朝食	小山パン マカロニサラダ 洋梨缶 牛乳	シュガーバターコッペ パンプキンサラダ 黄桃缶 牛乳	ミニ抹茶ツイスト スパサラダ フルーツミックス 牛乳	ベジロール(人参) マカロニサラダ ミカン缶 牛乳	クリームエスカルゴ ポテトサラダ 洋梨缶 牛乳	NEGロール 目玉焼き 黄桃缶 牛乳	カスタードロール パンプキンサラダ フルーツミックス 牛乳
	1kcal - 418kcal 食塩 1.8g	1kcal - 479kcal 食塩 1.8g	1kcal - 428kcal 食塩 1.6g	1kcal - 373kcal 食塩 1.4g	1kcal - 409kcal 食塩 1g	1kcal - 396kcal 食塩 1g	1kcal - 435kcal 食塩 0.9g
昼食	オムレツきのソース ビーフソテー チンゲン菜のお浸し 味噌汁	鶏入り筑前煮 花型豆腐の煮付 ピーマンの金平 味噌汁	きつねうどん 肉団子の煮物 ブロッコリーの和え物 漬物	シーフードカレー きのこ玉子焼 菜の花の和え物 漬物	鯖の照焼 付け合せ(しめじ) 里芋の含め煮 ピーマンの金平 漬物 味噌汁	豆腐ナゲット 付け合せ(ナポリタン) ヒジキ煮 チンゲン菜のお浸し 味噌汁	デミハンバーグ 付け合せ(ポイルブロッコリー) マカロニとウインナーのソテー キャベツの煮物 漬物 コンソメスープ
	1kcal - 310kcal 食塩 4.2g	1kcal - 331kcal 食塩 4.3g	1kcal - 311kcal 食塩 4.4g	1kcal - 250kcal 食塩 3.5g	1kcal - 288kcal 食塩 3.7g	1kcal - 305kcal 食塩 3.8g	1kcal - 327kcal 食塩 3.7g
夕食	おろしカツ 高野の含め煮 海藻の中華サラダ 味噌汁	海鮮の和風煮込み さつま芋の甘煮 ほうれん草の煮浸し 味噌汁	白身魚の野菜あんかけ 彩り野菜(ｽｯﾌﾟ ｴﾝﾄﾞﾙ) 大豆煮 小松菜のおかか和え 味噌汁	焼肉風 南瓜の煮物 胡瓜のなめたけ和え 漬物 味噌汁	柳川風 茄子の煮浸し ふんわり天 味噌汁	中華丼 しゅうまい もやしのごま和え 漬物 中華スープ	豚の生姜焼き えんどうの炒め煮 春雨と玉子の和え物 味噌汁
	1kcal - 340kcal 食塩 3.9g	1kcal - 225kcal 食塩 3.7g	1kcal - 212kcal 食塩 3.8g	1kcal - 346kcal 食塩 3.8g	1kcal - 413kcal 食塩 3.6g	1kcal - 200kcal 食塩 3.6g	1kcal - 327kcal 食塩 3.7g
	14	15	16	17	18	19	20
朝食	レーズンラウンド スパサラダ ミカン缶 牛乳	北海道ミルク マカロニサラダ 洋梨缶 牛乳	小山パン ポテトサラダ 黄桃缶 牛乳	ミニ黒糖ツイスト 目玉焼き フルーツミックス 牛乳	食パン パンプキンサラダ ミカン缶 牛乳	クリームエスカルゴ スパサラダ 洋梨缶 牛乳	シュガーバターコッペ ポテトサラダ 黄桃缶 牛乳
	1kcal - 393kcal 食塩 1.4g	1kcal - 447kcal 食塩 1.3g	1kcal - 407kcal 食塩 1.6g	1kcal - 415kcal 食塩 1.1g	1kcal - 404kcal 食塩 1.4g	1kcal - 428kcal 食塩 1.2g	1kcal - 469kcal 食塩 1.9g
昼食	鶏とじゃが芋の味噌バター 花型豆腐の煮付 小松菜のおかか和え 味噌汁	豚丼 きのこ玉子焼 いんげんのごま和え 味噌汁	つくね塩ちゃんこ ヒジキ煮 胡瓜のなめたけ和え 漬物 味噌汁	コロッケ二種盛 付け合せ(ポイルキャベツ) 高野の含め煮 ほうれん草の煮浸し 味噌汁	かに玉あんかけ しゅうまい 海藻の和風マヨ和え 漬物 中華スープ	豚バラ大根 きのこ玉子焼 ブロッコリーの和え物 味噌汁	南瓜挽肉フライ 付け合せ(ポイルキャベツ) ヒジキ煮 いんげんのごま和え 漬物 味噌汁
	1kcal - 311kcal 食塩 4.2g	1kcal - 312kcal 食塩 3.9g	1kcal - 316kcal 食塩 4.2g	1kcal - 329kcal 食塩 3.4g	1kcal - 323kcal 食塩 3.5g	1kcal - 444kcal 食塩 3.8g	1kcal - 297kcal 食塩 3.7g
夕食	カレイの煮付 付け合せ(赤坂) 金平ごぼう 海藻の中華サラダ 味噌汁	はんぺんチーズサンド 付け合せ(ポイルキャベツ) カリフラワーの煮付 菜の花の和え物 漬物 味噌汁	和風豆腐ステーキ 彩り野菜(ｽｯﾌﾟ ｴﾝﾄﾞﾙ) 切干大根のごま油炒め ブロッコリーの和え物 味噌汁	照焼チキン 付け合せ(ナポリタン) さつま芋の甘煮 ピーマンの金平 漬物 味噌汁	醤油ラーメン 肉団子の煮物 えんどうの炒め煮	鮭の幽庵焼 付け合せ(うぐいす豆) 茄子の煮浸し チンゲン菜のお浸し 漬物 味噌汁	親子丼 花型豆腐の煮付 小松菜のおかか和え 味噌汁
	1kcal - 213kcal 食塩 3.9g	1kcal - 239kcal 食塩 3.3g	1kcal - 331kcal 食塩 4.2g	1kcal - 309kcal 食塩 3.2g	1kcal - 326kcal 食塩 4.9g	1kcal - 299kcal 食塩 3.3g	1kcal - 294kcal 食塩 4.3g
	21	22	23	24	25	26	27
朝食	ミニストロベリーツイスト スパサラダ フルーツミックス 牛乳	ベジロール(人参) マカロニサラダ ミカン缶 牛乳	ショコラロール パンプキンサラダ(朝) 洋梨缶 牛乳	レーズンドッグ 目玉焼き 黄桃缶 牛乳	北海道ミルク ポテトサラダ フルーツミックス 牛乳	黒糖食パン スパサラダ ミカン缶 牛乳	小山パン マカロニサラダ 洋梨缶 牛乳
	1kcal - 428kcal 食塩 1.6g	1kcal - 373kcal 食塩 1.4g	1kcal - 436kcal 食塩 0.9g	1kcal - 416kcal 食塩 0.9g	1kcal - 434kcal 食塩 1.1g	1kcal - 435kcal 食塩 1.7g	1kcal - 418kcal 食塩 1.8g
昼食	白身魚のチリソース 付け合せ(うぐいす豆) しゅうまい からし菜の炒め物 中華スープ	和風豆腐ハンバーグ 付け合せ(しめじ) マカロニとウインナーのソテー ピーマンの金平 味噌汁	肉じゃが 冬瓜の煮付 菜の花の和え物 漬物 味噌汁	照焼チキン 付け合せ(カブ・マツタケ) 貝柱の旨煮 小松菜のおかか和え コンソメスープ	酢豚 ヒジキ煮 ブロッコリーの和え物 漬物 味噌汁	赤魚の煮付 付け合せ(うぐいす豆) 茄子の煮浸し 胡瓜のなめたけ和え 味噌汁	海鮮の和風煮込み 高野の含め煮 海藻の中華サラダ 漬物 味噌汁
	1kcal - 236kcal 食塩 3.2g	1kcal - 382kcal 食塩 4.4g	1kcal - 329kcal 食塩 3.8g	1kcal - 217kcal 食塩 2.7g	1kcal - 347kcal 食塩 4.6g	1kcal - 286kcal 食塩 3.2g	1kcal - 221kcal 食塩 4g
夕食	すき焼風煮 金平ごぼう 胡瓜のなめたけ和え 味噌汁	豚たまキャベツ カリフラワーの煮付 海藻の中華サラダ 漬物 味噌汁	えびかつ 付け合せ(ポイルブロッコリー) 大豆煮 もやしのごま和え 味噌汁	鯖の味噌煮 付け合せ(フキ煮) ほうれん草の煮浸し 春雨と玉子の和え物 漬物 味噌汁	けんちんそば 肉団子の煮物 からし菜の炒め物	ポトフ 切干大根のごま油炒め 白菜の中華煮 漬物	オムレツきのソース ビーフソテー チンゲン菜のお浸し 味噌汁
	1kcal - 299kcal 食塩 3.8g	1kcal - 306kcal 食塩 4.2g	1kcal - 313kcal 食塩 3.2g	1kcal - 293kcal 食塩 4.4g	1kcal - 348kcal 食塩 4g	1kcal - 257kcal 食塩 3.1g	1kcal - 314kcal 食塩 4.2g
	28	29	30	31			
朝食	シュガーバターコッペ パンプキンサラダ 黄桃缶 牛乳	ミニ抹茶ツイスト スパサラダ フルーツミックス 牛乳	ベジロール(人参) マカロニサラダ ミカン缶 牛乳	クリームエスカルゴ ポテトサラダ 洋梨缶 牛乳			
	1kcal - 479kcal 食塩 1.8g	1kcal - 428kcal 食塩 1.6g	1kcal - 373kcal 食塩 1.4g	1kcal - 409kcal 食塩 1g			
昼食	おろしカツ さつま芋の甘煮 ほうれん草の煮浸し 味噌汁	鯖の照焼 付け合せ(しめじ) 大豆煮 小松菜のおかか和え 味噌汁	焼肉風 きのこ玉子焼 えんどうの炒め物 漬物 味噌汁	【行事食】 ﾄﾞｲﾂｺﾝｼﾞｵﾝの夏野菜ｶｰ ポテトチキンロール パイナップル			
	1kcal - 346kcal 食塩 3.3g	1kcal - 291kcal 食塩 3.8g	1kcal - 371kcal 食塩 3.8g	1kcal - 320kcal 食塩 2.6g			
夕食	鶏入り筑前煮 花型豆腐の煮付 ピーマンの金平 味噌汁	柳川風 南瓜の煮物 ブロッコリーの和え物 漬物 味噌汁	きつねうどん 肉団子の煮物 菜の花の和え物 漬物 味噌汁	白身魚の野菜あん 里芋の含め煮 ほうれん草の煮浸し 漬物 味噌汁			
	1kcal - 331kcal 食塩 4.3g	1kcal - 325kcal 食塩 3.9g	1kcal - 317kcal 食塩 4.2g	1kcal - 181kcal 食塩 3.5g			

仕入れなどにより、メニューが変更になる場合がございます。