






# 8月献立一覧








朝食												
8月1日(木)	 <p>具たっぷりスペイン風オムレツ</p> <p>包装形態 真空 調理方法 湯煎 約15分</p>											
	 <p>蒸し鶏とキャベツのサラダ</p> <p>包装形態 脱気 調理方法 流水解凍</p>											
	 <p>スパゲティナポリタン</p> <p>包装形態 真空 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>ナトリウム</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>265.8kcal</td> <td>9.9g</td> <td>10.0g</td> <td>33.8g</td> <td>839.4mg</td> <td>2.1g</td> </tr> </table> <p>主食とおススメ食材</p>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	265.8kcal	9.9g	10.0g	33.8g	839.4mg
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量							
265.8kcal	9.9g	10.0g	33.8g	839.4mg	2.1g							
パン・サラダ菜・トマト												

昼食												
	 <p>にしん甘露煮</p> <p>包装形態 真空 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	 <p>みたらしおじゃが</p> <p>包装形態 真空 調理方法 湯煎 約20分</p>											
	 <p>白菜とほし海老の煮浸し</p> <p>包装形態 真空 調理方法 湯煎 約15分</p>											
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>ナトリウム</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>233.9kcal</td> <td>9.1g</td> <td>10.2g</td> <td>24.8g</td> <td>453.8mg</td> <td>1.2g</td> </tr> </table> <p>主食とおススメ食材</p>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	233.9kcal	9.1g	10.2g	24.8g	453.8mg
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量							
233.9kcal	9.1g	10.2g	24.8g	453.8mg	1.2g							
ご飯												




夕食												
	 <p>マーボー春雨豆腐</p> <p>包装形態 真空 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	 <p>切干し大根煮</p> <p>包装形態 真空 調理方法 湯煎 約8分</p>											
	 <p>ほうれん草のソテー</p> <p>包装形態 真空 調理方法 流水解凍</p>											
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>ナトリウム</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>131.3kcal</td> <td>5.0g</td> <td>5.5g</td> <td>15.1g</td> <td>726.9mg</td> <td>1.8g</td> </tr> </table> <p>主食とおススメ食材</p>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	131.3kcal	5.0g	5.5g	15.1g	726.9mg
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量							
131.3kcal	5.0g	5.5g	15.1g	726.9mg	1.8g							
ご飯												

8月2日(金)	 <p>白身魚と野菜の煮物</p> <p>包装形態 真空 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	 <p>あみの甘露煮</p> <p>包装形態 脱気 調理方法 流水解凍</p>											
	 <p>金平ごぼうN</p> <p>包装形態 脱気 調理方法 湯煎 約8分</p>											
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>ナトリウム</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>104.8kcal</td> <td>7.4g</td> <td>1.0g</td> <td>17.5g</td> <td>753.2mg</td> <td>1.9g</td> </tr> </table> <p>主食とおススメ食材</p>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	104.8kcal	7.4g	1.0g	17.5g	753.2mg
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量							
104.8kcal	7.4g	1.0g	17.5g	753.2mg	1.9g							
ご飯												

	 <p>治部煮</p> <p>包装形態 真空 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	 <p>うの花</p> <p>包装形態 真空 調理方法 湯煎 約8分</p>											
	<p>画像なし</p> <p>からし菜のおかか和え</p> <p>包装形態 真空 調理方法 流水解凍</p>											
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>ナトリウム</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>131.6kcal</td> <td>9.9g</td> <td>4.7g</td> <td>13.0g</td> <td>498.4mg</td> <td>1.3g</td> </tr> </table> <p>主食とおススメ食材</p>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	131.6kcal	9.9g	4.7g	13.0g	498.4mg
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量							
131.6kcal	9.9g	4.7g	13.0g	498.4mg	1.3g							
ご飯												

	 <p>さわら照り煮</p> <p>包装形態 真空 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	 <p>豆腐と野菜のいり煮</p> <p>包装形態 脱気 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	 <p>里芋和風サラダ</p> <p>包装形態 真空 調理方法 湯煎後冷却 約10分</p>											
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>ナトリウム</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>235.7kcal</td> <td>15.3g</td> <td>12.1g</td> <td>15.1g</td> <td>720.2mg</td> <td>1.8g</td> </tr> </table> <p>主食とおススメ食材</p>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	235.7kcal	15.3g	12.1g	15.1g	720.2mg
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量							
235.7kcal	15.3g	12.1g	15.1g	720.2mg	1.8g							
ご飯												

8月3日(土)	 <p>野菜つくね</p> <p>包装形態 真空 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	<p>画像無し</p> <p>切り昆布とさつま揚げの煮物</p> <p>包装形態 真空 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	 <p>シェフのだし入り玉子焼き</p> <p>包装形態 真空 調理方法 湯煎 約20分</p>											
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>ナトリウム</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>152.8kcal</td> <td>9.6g</td> <td>6.3g</td> <td>14.5g</td> <td>544.8mg</td> <td>1.4g</td> </tr> </table> <p>主食とおススメ食材</p>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	152.8kcal	9.6g	6.3g	14.5g	544.8mg
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量							
152.8kcal	9.6g	6.3g	14.5g	544.8mg	1.4g							
ご飯・サラダ菜												

	 <p>黒メヌケ柚子こしょう風味焼き</p> <p>包装形態 真空 調理方法 湯煎 約15分</p>											
	 <p>さつま芋と3種の豆サラダ</p> <p>包装形態 真空 調理方法 流水解凍</p>											
	 <p>キャベツの甘酢和え</p> <p>包装形態 真空 調理方法 流水解凍</p>											
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>ナトリウム</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>138.7kcal</td> <td>13.1g</td> <td>5.1g</td> <td>9.5g</td> <td>410.8mg</td> <td>1.0g</td> </tr> </table> <p>主食とおススメ食材</p>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	138.7kcal	13.1g	5.1g	9.5g	410.8mg
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量							
138.7kcal	13.1g	5.1g	9.5g	410.8mg	1.0g							
ご飯												

	 <p>豚角煮</p> <p>包装形態 真空 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	 <p>かに風味サラダ</p> <p>包装形態 真空 調理方法 流水解凍</p>											
	 <p>じゃがいものチーズ炒め風</p> <p>包装形態 真空 調理方法 湯煎 約20分</p>											
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>ナトリウム</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>308.7kcal</td> <td>10.1g</td> <td>24.2g</td> <td>11.0g</td> <td>612.6mg</td> <td>1.6g</td> </tr> </table> <p>主食とおススメ食材</p>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	308.7kcal	10.1g	24.2g	11.0g	612.6mg
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量							
308.7kcal	10.1g	24.2g	11.0g	612.6mg	1.6g							
ご飯												



# 8月献立一覧






朝食												
8月4日(日)	 <p>パンプキンエッグ</p> <p>包装形態 真空 調理方法 湯煎 約15分</p>											
	 <p>豆と野菜の挽き肉カレー</p> <p>包装形態 真空 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	 <p>スパゲティーサラダ</p> <p>包装形態 真空 調理方法 湯煎後冷却 約10分</p>											
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>ナトリウム</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>158.9kcal</td> <td>6.4g</td> <td>7.4g</td> <td>16.2g</td> <td>481.7mg</td> <td>1.2g</td> </tr> </table> <p>主食とおススメ食材 <b>パン・サラダ菜</b></p>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	158.9kcal	6.4g	7.4g	16.2g	481.7mg
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量							
158.9kcal	6.4g	7.4g	16.2g	481.7mg	1.2g							

昼食												
	 <p>ポークチャップ</p> <p>包装形態 真空 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	 <p>チンゲンサイのクリーム煮</p> <p>包装形態 脱気 調理方法 湯煎 約15分</p>											
	 <p>切干大根ともやしの甘酢和え(ナムル風)</p> <p>包装形態 真空 調理方法 湯煎後冷却 約15分</p>											
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>ナトリウム</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>221.5kcal</td> <td>6.3g</td> <td>15.7g</td> <td>12.7g</td> <td>682.5mg</td> <td>1.7g</td> </tr> </table> <p>主食とおススメ食材 <b>ご飯</b></p>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	221.5kcal	6.3g	15.7g	12.7g	682.5mg
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量							
221.5kcal	6.3g	15.7g	12.7g	682.5mg	1.7g							





夕食												
	 <p>赤魚味噌焼き</p> <p>包装形態 真空 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	 <p>海鮮中華の野菜あん</p> <p>包装形態 真空 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	 <p>もずく</p> <p>包装形態 脱気 調理方法 流水解凍</p>											
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>ナトリウム</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>92.3kcal</td> <td>10.2g</td> <td>2.6g</td> <td>7.2g</td> <td>856.8mg</td> <td>2.2g</td> </tr> </table> <p>主食とおススメ食材 <b>ご飯</b></p>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	92.3kcal	10.2g	2.6g	7.2g	856.8mg
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量							
92.3kcal	10.2g	2.6g	7.2g	856.8mg	2.2g							

8月5日(月)	 <p>和風炒り豆腐包み焼き(たれ付き)</p> <p>包装形態 真空 調理方法 湯煎 約20分</p>											
	<p>画像なし</p> <p>ほうれん草と白菜の生姜風味</p> <p>包装形態 真空 調理方法 流水解凍</p>											
	 <p>椎茸佃煮</p> <p>包装形態 真空 調理方法 流水解凍</p>											
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>ナトリウム</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>149.2kcal</td> <td>9.3g</td> <td>5.7g</td> <td>14.9g</td> <td>684.3mg</td> <td>1.7g</td> </tr> </table> <p>主食とおススメ食材 <b>ご飯</b></p>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	149.2kcal	9.3g	5.7g	14.9g	684.3mg
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量							
149.2kcal	9.3g	5.7g	14.9g	684.3mg	1.7g							

	 <p>やわらか煮魚 白身魚の野菜あんかけ</p> <p>包装形態 真空 調理方法 流水解凍後湯煎 約3分</p>											
	 <p>大根の煮物</p> <p>包装形態 脱気 調理方法 湯煎 約8分</p>											
	 <p>しそひじき(クコの実入り)</p> <p>包装形態 真空 調理方法 流水解凍</p>											
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>ナトリウム</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>111.9kcal</td> <td>7.0g</td> <td>4.0g</td> <td>12.3g</td> <td>680.0mg</td> <td>1.7g</td> </tr> </table> <p>主食とおススメ食材 <b>ご飯</b></p>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	111.9kcal	7.0g	4.0g	12.3g	680.0mg
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量							
111.9kcal	7.0g	4.0g	12.3g	680.0mg	1.7g							

	 <p>チキンのホワイトシチュー</p> <p>包装形態 真空 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	 <p>厚焼玉子</p> <p>包装形態 真空 調理方法 湯煎 約20分</p>											
	 <p>モロヘイヤの辛し和え</p> <p>包装形態 脱気 調理方法 流水解凍</p>											
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>ナトリウム</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>217.1kcal</td> <td>13.4g</td> <td>14.6g</td> <td>27.7g</td> <td>665.7mg</td> <td>1.7g</td> </tr> </table> <p>主食とおススメ食材 <b>ご飯</b></p>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	217.1kcal	13.4g	14.6g	27.7g	665.7mg
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量							
217.1kcal	13.4g	14.6g	27.7g	665.7mg	1.7g							

8月6日(火) 冷やしうどん	 <p>竹輪とほうれん草の煮物</p> <p>包装形態 真空 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	 <p>筍のり</p> <p>包装形態 真空 調理方法 流水解凍</p>											
	 <p>ハム入り玉子</p> <p>包装形態 真空 調理方法 湯煎 約20分</p>											
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>ナトリウム</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>117.2kcal</td> <td>6.7g</td> <td>4.3g</td> <td>12.8g</td> <td>630.0mg</td> <td>1.6g</td> </tr> </table> <p>主食とおススメ食材 <b>ご飯</b></p>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	117.2kcal	6.7g	4.3g	12.8g	630.0mg
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量							
117.2kcal	6.7g	4.3g	12.8g	630.0mg	1.6g							

	 <p>蒸し鶏ももスライス(うどんの具)</p> <p>包装形態 真空 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	 <p>かに風味蒲鉾フレーク(うどんの具)</p> <p>包装形態 真空 調理方法 流水解凍</p>											
	 <p>キャベツの煮びたし</p> <p>包装形態 脱気 調理方法 湯煎 8分</p>											
	 <p>かぼちゃの鶏そぼろあん</p> <p>包装形態 脱気 調理方法 湯煎 約10分</p> <p>栄養価計 (1食あたり)</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>ナトリウム</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>111.2kcal</td> <td>5.1g</td> <td>2.6g</td> <td>8.4g</td> <td>568.0mg</td> <td>1.4g</td> </tr> </table> <p>主食とおススメ食材 <b>うどんつゆ</b></p>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	111.2kcal	5.1g	2.6g	8.4g	568.0mg
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量							
111.2kcal	5.1g	2.6g	8.4g	568.0mg	1.4g							

	 <p>いわし塩焼き</p> <p>包装形態 真空 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	 <p>海老団子と野菜の炒め煮</p> <p>包装形態 真空 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	 <p>ひよこ豆</p> <p>包装形態 真空 調理方法 流水解凍</p>											
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>ナトリウム</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>206.3kcal</td> <td>15.5g</td> <td>9.2g</td> <td>14.3g</td> <td>545.4mg</td> <td>1.4g</td> </tr> </table> <p>主食とおススメ食材 <b>ご飯</b></p>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	206.3kcal	15.5g	9.2g	14.3g	545.4mg
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量							
206.3kcal	15.5g	9.2g	14.3g	545.4mg	1.4g							



# 8月献立一覧






朝食												
8月7日(水)	 <p>あおさ揚げの昆布仕立てあん</p> <p>包装形態 真空 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	 <p>大根の炒め煮</p> <p>包装形態 真空 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	 <p>しそ昆布</p> <p>包装形態 真空 調理方法 流水解凍</p>											
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>ナトリウム</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>124.8kcal</td> <td>4.7g</td> <td>5.3g</td> <td>14.3g</td> <td>745.6mg</td> <td>1.9g</td> </tr> </table> <p>主食とおススメ食材 <b>ご飯</b></p>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	124.8kcal	4.7g	5.3g	14.3g	745.6mg
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量							
124.8kcal	4.7g	5.3g	14.3g	745.6mg	1.9g							

昼食												
	 <p>あぶらかれい照煮</p> <p>包装形態 真空 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	 <p>金平ごぼうN</p> <p>包装形態 脱気 調理方法 湯煎 約8分</p>											
	 <p>きのこのさつと煮</p> <p>包装形態 真空 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>ナトリウム</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>93kcal</td> <td>10.0g</td> <td>1.4g</td> <td>11.1g</td> <td>441.6mg</td> <td>1.1g</td> </tr> </table> <p>主食とおススメ食材 <b>ご飯</b></p>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	93kcal	10.0g	1.4g	11.1g	441.6mg
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量							
93kcal	10.0g	1.4g	11.1g	441.6mg	1.1g							

夕食												
	 <p>塩焼きチキン</p> <p>包装形態 真空 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	 <p>切干大根と紫玉葱のさっぱり和え</p> <p>包装形態 真空 調理方法 流水解凍</p>											
	 <p>平春雨オイスター炒め</p> <p>包装形態 真空 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>ナトリウム</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>136.7kcal</td> <td>8.1g</td> <td>7.0g</td> <td>9.6g</td> <td>434.7mg</td> <td>1.1g</td> </tr> </table> <p>主食とおススメ食材 <b>ご飯</b></p>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	136.7kcal	8.1g	7.0g	9.6g	434.7mg
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量							
136.7kcal	8.1g	7.0g	9.6g	434.7mg	1.1g							




8月8日(木)	 <p>ハウレン草入りオムレツ</p> <p>包装形態 真空 調理方法 湯煎 約20分</p>											
	 <p>じゃがいものポトフ</p> <p>包装形態 真空 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	 <p>白花豆</p> <p>包装形態 真空 調理方法 流水解凍</p>											
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>ナトリウム</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>153.6kcal</td> <td>6.3g</td> <td>5.3g</td> <td>19.4g</td> <td>333.6mg</td> <td>0.8g</td> </tr> </table> <p>主食とおススメ食材 <b>パン・サラダ菜・ケチャップ</b></p>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	153.6kcal	6.3g	5.3g	19.4g	333.6mg
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量							
153.6kcal	6.3g	5.3g	19.4g	333.6mg	0.8g							

	 <p>シェフのハヤシライス</p> <p>包装形態 真空 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	 <p>豆とさつま芋のサラダ</p> <p>包装形態 脱気 調理方法 流水解凍</p>											
	<p>画像なし</p> <p>ブロッコリーと人参のピクルス</p> <p>包装形態 真空 調理方法 流水解凍</p>											
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>ナトリウム</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>250.9kcal</td> <td>7.8g</td> <td>12.4g</td> <td>26.3g</td> <td>1098.0mg</td> <td>2.8g</td> </tr> </table> <p>主食とおススメ食材 <b>ご飯</b></p>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	250.9kcal	7.8g	12.4g	26.3g	1098.0mg
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量							
250.9kcal	7.8g	12.4g	26.3g	1098.0mg	2.8g							

	 <p>ホキの幽庵焼き</p> <p>包装形態 真空 調理方法 湯煎 約15分</p>											
	 <p>のっぺい煮K</p> <p>包装形態 真空 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	 <p>彩りひじき</p> <p>包装形態 脱気 調理方法 流水解凍</p>											
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>ナトリウム</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>130.3kcal</td> <td>12.3g</td> <td>2.9g</td> <td>13.2g</td> <td>499.8mg</td> <td>1.3g</td> </tr> </table> <p>主食とおススメ食材 <b>ご飯</b></p>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	130.3kcal	12.3g	2.9g	13.2g	499.8mg
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量							
130.3kcal	12.3g	2.9g	13.2g	499.8mg	1.3g							

8月9日(金)	 <p>テーブルマーク 豆腐の肉味噌餡包み</p> <p>包装形態 真空 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	<p>画像なし</p> <p>きゅうりとわかめの酢の物</p> <p>包装形態 真空 調理方法 流水解凍</p>											
	 <p>切干し大根煮</p> <p>包装形態 真空 調理方法 湯煎 約8分</p>											
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>ナトリウム</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>139.1kcal</td> <td>6.1g</td> <td>6.3g</td> <td>15.2g</td> <td>608.9mg</td> <td>1.5g</td> </tr> </table> <p>主食とおススメ食材 <b>ご飯</b></p>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	139.1kcal	6.1g	6.3g	15.2g	608.9mg
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量							
139.1kcal	6.1g	6.3g	15.2g	608.9mg	1.5g							

	<p>新商品</p> <p>マス塩焼(骨取り)</p> <p>包装形態 真空 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	<p>画像なし</p> <p>冬瓜の鶏そぼろあん</p> <p>包装形態 真空 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	<p>画像なし</p> <p>からし菜と京揚げのおひたし</p> <p>包装形態 真空 調理方法 流水解凍</p>											
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>ナトリウム</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>125.1kcal</td> <td>13.6g</td> <td>5.3g</td> <td>5.5g</td> <td>791.9mg</td> <td>2.0g</td> </tr> </table> <p>主食とおススメ食材 <b>ご飯</b></p>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	125.1kcal	13.6g	5.3g	5.5g	791.9mg
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量							
125.1kcal	13.6g	5.3g	5.5g	791.9mg	2.0g							

	 <p>鶏肉の生姜焼き(5枚入り)</p> <p>包装形態 真空 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	 <p>マカロニとツナのオニオンサラダ</p> <p>包装形態 真空 調理方法 湯煎後冷却 約15分</p>											
	 <p>シェフのだし入り玉子焼き</p> <p>包装形態 真空 調理方法 湯煎 約20分</p>											
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>ナトリウム</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>190.5kcal</td> <td>8.8g</td> <td>10.1g</td> <td>14.3g</td> <td>592.5mg</td> <td>1.5g</td> </tr> </table> <p>主食とおススメ食材 <b>ご飯</b></p>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	190.5kcal	8.8g	10.1g	14.3g	592.5mg
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量							
190.5kcal	8.8g	10.1g	14.3g	592.5mg	1.5g							






# 8月献立一覧



朝食												
8月10日(土)	 <p>HG鮭バーグ</p> <p>包装形態 真空 調理方法 湯煎 約14分</p>											
	 <p>鮭バーグの付け合わせ</p> <p>MCC 冷凍デリカ 彩り野菜のトマトソース</p> <p>包装形態 真空 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	<p>新商品</p> <p>インゲンの利休和え</p> <p>包装形態 真空 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	 <p>ポテトサラダNF</p> <p>包装形態 真空 調理方法 湯煎後冷却 約10分</p>											
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>ナトリウム</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>216.2kcal</td> <td>8.6g</td> <td>12.7g</td> <td>17.2g</td> <td>614.6mg</td> <td>1.6g</td> </tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	216.2kcal	8.6g	12.7g	17.2g	614.6mg
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量							
216.2kcal	8.6g	12.7g	17.2g	614.6mg	1.6g							
主食とおススメ食材 <b>ご飯・サラダ菜</b>												

昼食													
	 <p>すき焼き風煮込み</p> <p>包装形態 真空 調理方法 湯煎 約10分</p>												
	 <p>茄子のみょうが煮</p> <p>包装形態 脱気 調理方法 流水解凍</p>												
	 <p>金平れんこん</p> <p>包装形態 真空 調理方法 湯煎 約10分</p>												
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>ナトリウム</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>219.9kcal</td> <td>5.8g</td> <td>11.7g</td> <td>20.4g</td> <td>695.4mg</td> <td>1.8g</td> </tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	219.9kcal	5.8g	11.7g	20.4g	695.4mg	1.8g
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量							
219.9kcal	5.8g	11.7g	20.4g	695.4mg	1.8g								
主食とおススメ食材 <b>ご飯</b>													

夕食													
	 <p>野菜炒め(キット)</p> <p>包装形態 真空 調理方法 湯煎 約10分</p>												
	 <p>春雨の炒め煮</p> <p>包装形態 真空 調理方法 湯煎 約15分</p>												
	 <p>玉葱と人参のマリネ</p> <p>包装形態 真空 調理方法 流水解凍</p>												
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>ナトリウム</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>186.8kcal</td> <td>12.2g</td> <td>9.7g</td> <td>17.7g</td> <td>431.6mg</td> <td>1.1g</td> </tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	186.8kcal	12.2g	9.7g	17.7g	431.6mg	1.1g
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量							
186.8kcal	12.2g	9.7g	17.7g	431.6mg	1.1g								
主食とおススメ食材 <b>ご飯</b>													



8月11日(日)	 <p>ちくぜん煮</p> <p>包装形態 真空 調理方法 湯煎 約15分</p>											
	 <p>五目厚焼き玉子</p> <p>包装形態 真空 調理方法 湯煎 約20分</p>											
	 <p>山椒昆布</p> <p>包装形態 真空 調理方法 流水解凍</p>											
	<p>【山の日】特別食</p>											
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>ナトリウム</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>145.8kcal</td> <td>8.3g</td> <td>5.5g</td> <td>15.6g</td> <td>542.3mg</td> <td>1.4g</td> </tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	145.8kcal	8.3g	5.5g	15.6g	542.3mg
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量							
145.8kcal	8.3g	5.5g	15.6g	542.3mg	1.4g							
主食とおススメ食材 <b>ご飯</b>												

山の日 和風おろしハンバーグ



- \* シェフハンバーグ
- \* 冷凍大根おろし
- \* シェフの甘辛たれ
- \* エビマカロニグラタン
- \* おからサラダ




栄養価計 (1食あたり)	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量
	181.6kcal	5.8g	9.1g	18.5g	719.9mg	1.8g

主食とおススメ食材 **ご飯・サラダ菜**

	 <p>さわらゆず味噌焼き</p> <p>包装形態 真空 調理方法 湯煎 約10分</p>												
	<p>画像なし</p> <p>おかず豆</p> <p>包装形態 真空 調理方法 湯煎 約10分</p>												
	 <p>しらすとわかめの酢の物</p> <p>包装形態 真空 調理方法 流水解凍</p>												
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>ナトリウム</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>151.3kcal</td> <td>11.6g</td> <td>5.5g</td> <td>15.2g</td> <td>616.3mg</td> <td>1.6g</td> </tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	151.3kcal	11.6g	5.5g	15.2g	616.3mg	1.6g
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量							
151.3kcal	11.6g	5.5g	15.2g	616.3mg	1.6g								
主食とおススメ食材 <b>ご飯</b>													

8月12日(月)	 <p>アンサンブルエッグ</p> <p>包装形態 真空 調理方法 湯煎 約15分</p>												
	 <p>キャベツとソーセージの炒め物</p> <p>包装形態 真空 調理方法 湯煎 約10分</p>												
	 <p>ほうれん草のおろしあえ</p> <p>包装形態 脱気 調理方法 流水解凍</p>												
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>ナトリウム</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>145.8kcal</td> <td>5.7g</td> <td>8.6g</td> <td>9.9g</td> <td>398.3mg</td> <td>1.0g</td> </tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	145.8kcal	5.7g	8.6g	9.9g	398.3mg	1.0g
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量							
145.8kcal	5.7g	8.6g	9.9g	398.3mg	1.0g								
主食とおススメ食材 <b>パン・サラダ菜</b>													

	 <p>さば生姜煮</p> <p>包装形態 真空 調理方法 湯煎 約10分</p>												
	 <p>絹厚揚げと刻み昆布の煮物</p> <p>包装形態 脱気 調理方法 湯煎 約10分</p>												
	 <p>菜の花のお浸し</p> <p>包装形態 脱気 調理方法 流水解凍</p>												
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>ナトリウム</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>178.5kcal</td> <td>8.6g</td> <td>11.5g</td> <td>9.0g</td> <td>506.7mg</td> <td>1.3g</td> </tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	178.5kcal	8.6g	11.5g	9.0g	506.7mg	1.3g
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量							
178.5kcal	8.6g	11.5g	9.0g	506.7mg	1.3g								
主食とおススメ食材 <b>ご飯</b>													

	 <p>鶏肉と豆のトマト煮込み</p> <p>包装形態 真空 調理方法 湯煎 約10分</p>												
	 <p>クリーミーベーコンポテト</p> <p>包装形態 真空 調理方法 湯煎 約10分</p>												
	 <p>カレービーフン</p> <p>包装形態 真空 調理方法 湯煎 約10分</p>												
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>ナトリウム</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>242.7kcal</td> <td>11.5g</td> <td>13.9g</td> <td>16.8g</td> <td>590.4mg</td> <td>1.5g</td> </tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	242.7kcal	11.5g	13.9g	16.8g	590.4mg	1.5g
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量							
242.7kcal	11.5g	13.9g	16.8g	590.4mg	1.5g								
主食とおススメ食材 <b>ご飯</b>													







# 8月献立一覧






朝食	
8月13日(火) お盆	 かにのふわふわ豆腐 包装形態 脱気 調理方法 自然解凍
	 かにのふわふわ豆腐の付け合わせ かつお風味あん 包装形態 真空 調理方法 湯煎 約10分
	 のり豆 包装形態 真空 調理方法 流水解凍
	 厚焼玉子 包装形態 真空 調理方法 湯煎 約20分
	栄養価計 (1食あたり) 208.9kcal 9.4g 10.2g 19.2g 732.9mg 1.9g
主食とおススメ食材	ご飯

昼食	
	 味噌焼きチキン 包装形態 真空 調理方法 湯煎 約10分
	 キャベツとコーンのおかか和え 包装形態 真空 調理方法 流水解凍
	 ジャーマンポテト 包装形態 真空 調理方法 湯煎 約20分
	栄養価計 (1食あたり) 246.9kcal 11.4g 13.5g 18.7g 576.7mg 1.5g
	主食とおススメ食材



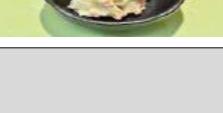
夕食	
	 黄金かれいおろし煮 包装形態 真空 調理方法 湯煎 約10分
	 揚げしんじょうと茄子の煮物 包装形態 真空 調理方法 湯煎 約10分
	 大あみ生姜甘辛煮 包装形態 真空 調理方法 流水解凍
	栄養価計 (1食あたり) 176.kcal 15.6g 5.6g 15.0g 816.2mg 2.1g
	主食とおススメ食材



8月14日(水) 牛カルビ焼肉丼	 テ-ブルマ-ク チキンピカタ 包装形態 真空 調理方法 湯煎 約10分
	 いんげん生姜醤油和え 包装形態 脱気 調理方法 流水解凍
	 大根の煮物 包装形態 脱気 調理方法 湯煎 約8分
	栄養価計 (1食あたり) 124.6kcal 6.2g 6.1g 11.2g 558.3mg 1.4g
	主食とおススメ食材

	 真あじ甘酢タレ 包装形態 真空 調理方法 湯煎 約10分
	画像なし ささがきごぼうサラダ 包装形態 真空 調理方法 流水解凍
	 豆乳入りしっとり卵の花 包装形態 脱気 調理方法 湯煎 約10分
	栄養価計 (1食あたり) 135.4kcal 9.7g 4.8g 13.0g 503.9mg 1.3g
	主食とおススメ食材

	 牛カルビ 包装形態 真空 調理方法 湯煎 約10分
	 春雨サラダ 包装形態 脱気 調理方法 湯煎後冷却 約10分
	 ほうれん草のソテー 包装形態 真空 調理方法 流水解凍
	栄養価計 (1食あたり) 169.7kcal 5.9g 11.4g 9.3g 555.4mg 1.4g
	主食とおススメ食材

8月15日(木)	 ポークソーセージA 包装形態 真空 調理方法 湯煎 約10分
	 五目きんぴら 包装形態 真空 調理方法 湯煎 約10分
	 シェフのだし入り玉子焼き 包装形態 真空 調理方法 湯煎 約20分
	 スパゲティナポリタン (ポークソーセージの付け合わせ) 包装形態 真空 調理方法 湯煎 約10分
	栄養価計 (1食あたり) 196.6kcal 8.3g 14.6g 7.7g 413.1mg 1.0g
主食とおススメ食材	ご飯・サラダ菜

	 鶏もも肉の唐揚げ 包装形態 真空 調理方法 湯煎 約10分
	 カリフラワーのポトフS 包装形態 真空 調理方法 湯煎 約10分
	 ポテトサラダNF 包装形態 真空 調理方法 湯煎後冷却 約10分
	栄養価計 (1食あたり) 369.9kcal 9.0g 26.9g 20.8g 900.4mg 2.3g
	主食とおススメ食材




	 たらムニエル 包装形態 真空 調理方法 湯煎 約10分
	画像なし 大学芋 包装形態 真空 調理方法 湯煎 約10分
	 キャベツと人参のサラダ 包装形態 真空 調理方法 流水解凍
	栄養価計 (1食あたり) 215.kcal 9.3g 7.7g 27.1g 414.0mg 1.1g
	主食とおススメ食材



# 8月献立一覧






朝食												
8月16日(金) カレーうどん	 SMまるいたまごやき50g <small>包装形態 真空 調理方法 冷蔵解凍</small>											
	 野菜とベーコンの炒め物 <small>包装形態 真空 調理方法 湯煎 約10分</small>											
	 ひよこ豆 <small>包装形態 真空 調理方法 流水解凍</small>											
	<table border="1"> <thead> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>ナトリウム</th> <th>食塩相当量</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>183.7kcal</td> <td>6.4g</td> <td>11.1g</td> <td>15.2g</td> <td>419.7mg</td> <td>1.1g</td> </tr> </tbody> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	183.7kcal	6.4g	11.1g	15.2g	419.7mg
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量							
183.7kcal	6.4g	11.1g	15.2g	419.7mg	1.1g							
主食とおススメ食材 <b>パン・サラダ菜・ケチャップ</b>												

昼食												
8月16日(金) カレーうどん	 カレーうどんの具 <small>包装形態 脱気 調理方法 湯煎 約10分</small>											
	 HGやわらか豆腐だんご <small>包装形態 脱気 調理方法 湯煎 約15分</small>											
	 小さなねぎ焼 <small>包装形態 真空 調理方法 湯煎 約10分</small>											
	<table border="1"> <thead> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>ナトリウム</th> <th>食塩相当量</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>341.8kcal</td> <td>11.8g</td> <td>17.5g</td> <td>33.1g</td> <td>2328.4mg</td> <td>5.9g</td> </tr> </tbody> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	341.8kcal	11.8g	17.5g	33.1g	2328.4mg
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量							
341.8kcal	11.8g	17.5g	33.1g	2328.4mg	5.9g							
主食とおススメ食材 <b>うどん・しょう油</b>												




夕食												
8月16日(金) カレーうどん	 豚生姜焼き(キット) <small>包装形態 真空 調理方法 湯煎 約10分</small>											
	 サラダ風ポテト卵の花 <small>包装形態 真空 調理方法 流水解凍</small>											
	画像無し 冷凍 わさび昆布 <small>包装形態 真空 調理方法 流水解凍</small>											
	<table border="1"> <thead> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>ナトリウム</th> <th>食塩相当量</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>224.2kcal</td> <td>8.9g</td> <td>11.9g</td> <td>19.8g</td> <td>1340.6mg</td> <td>3.4g</td> </tr> </tbody> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	224.2kcal	8.9g	11.9g	19.8g	1340.6mg
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量							
224.2kcal	8.9g	11.9g	19.8g	1340.6mg	3.4g							
主食とおススメ食材 <b>ご飯</b>												




8月17日(土) 畑のお肉そぼろ丼	 カニかま入かに風味さつま揚昆布仕立 <small>包装形態 真空 調理方法 湯煎 約10分</small>											
	画像なし 味付き くきわかめ <small>包装形態 真空 調理方法 流水解凍</small>											
	 アンサンブルエッグ <small>包装形態 真空 調理方法 湯煎 約15分</small>											
	<table border="1"> <thead> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>ナトリウム</th> <th>食塩相当量</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>145.8kcal</td> <td>5.9g</td> <td>6.6g</td> <td>15.6g</td> <td>518.3mg</td> <td>1.3g</td> </tr> </tbody> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	145.8kcal	5.9g	6.6g	15.6g	518.3mg
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量							
145.8kcal	5.9g	6.6g	15.6g	518.3mg	1.3g							
主食とおススメ食材 <b>ご飯</b>												

8月17日(土) 畑のお肉そぼろ丼	 めばる柚庵焼き <small>包装形態 真空 調理方法 湯煎 約10分</small>											
	 大根のそぼろあん <small>包装形態 真空 調理方法 湯煎 約10分</small>											
	 ほうれん草のごまあえ <small>包装形態 真空 調理方法 流水解凍</small>											
	<table border="1"> <thead> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>ナトリウム</th> <th>食塩相当量</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>111.5kcal</td> <td>10.8g</td> <td>3.4g</td> <td>8.2g</td> <td>459.7mg</td> <td>1.2g</td> </tr> </tbody> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	111.5kcal	10.8g	3.4g	8.2g	459.7mg
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量							
111.5kcal	10.8g	3.4g	8.2g	459.7mg	1.2g							
主食とおススメ食材 <b>ご飯</b>												

8月17日(土) 畑のお肉そぼろ丼	画像なし 畑のお肉そぼろ(生姜風味) <small>包装形態 真空 調理方法 湯煎 約10分</small>											
	 野菜ピーマン <small>包装形態 真空 調理方法 湯煎 約10分</small>											
	画像なし きゅうりと中華くらげの和え物 <small>包装形態 真空 調理方法 流水解凍</small>											
	<table border="1"> <thead> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>ナトリウム</th> <th>食塩相当量</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>141.kcal</td> <td>7.6g</td> <td>4.4g</td> <td>17.8g</td> <td>748.5mg</td> <td>1.9g</td> </tr> </tbody> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	141.kcal	7.6g	4.4g	17.8g	748.5mg
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量							
141.kcal	7.6g	4.4g	17.8g	748.5mg	1.9g							
主食とおススメ食材 <b>ご飯</b>												

8月18日(日)	 手づくりチーズオムレツ <small>包装形態 真空 調理方法 湯煎 約10分</small>											
	 ラ外ウイユ(洋野菜のトマト煮) <small>包装形態 真空 調理方法 湯煎 約10分</small>											
	 のり佃煮 <small>包装形態 真空 調理方法 流水解凍</small>											
	<table border="1"> <thead> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>ナトリウム</th> <th>食塩相当量</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>148.8kcal</td> <td>7.8g</td> <td>8.1g</td> <td>11.0g</td> <td>827.2mg</td> <td>2.1g</td> </tr> </tbody> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	148.8kcal	7.8g	8.1g	11.0g	827.2mg
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量							
148.8kcal	7.8g	8.1g	11.0g	827.2mg	2.1g							
主食とおススメ食材 <b>パン・サラダ菜・トマト</b>												

8月18日(日)	 10種具材の中華旨煮 <small>包装形態 真空 調理方法 湯煎 約10分</small>											
	 さつま芋レモン煮 <small>包装形態 真空 調理方法 湯煎 約5分</small>											
	 大根柚子風味 <small>包装形態 真空 調理方法 湯煎後冷却 約10分</small>											
	<table border="1"> <thead> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>ナトリウム</th> <th>食塩相当量</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>148.9kcal</td> <td>3.1g</td> <td>4.2g</td> <td>25.7g</td> <td>526.1mg</td> <td>1.3g</td> </tr> </tbody> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	148.9kcal	3.1g	4.2g	25.7g	526.1mg
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量							
148.9kcal	3.1g	4.2g	25.7g	526.1mg	1.3g							
主食とおススメ食材 <b>ご飯</b>												



8月18日(日)	 サンマ生姜煮 <small>包装形態 真空 調理方法 湯煎 約10分</small>											
	 かぼちやいとこ煮 <small>包装形態 真空 調理方法 湯煎 約10分</small>											
	 おくらひじきクコの実和え <small>包装形態 脱気 調理方法 流水解凍</small>											
	<table border="1"> <thead> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>ナトリウム</th> <th>食塩相当量</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>209.kcal</td> <td>8.7g</td> <td>9.3g</td> <td>22.5g</td> <td>737.0mg</td> <td>1.9g</td> </tr> </tbody> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	209.kcal	8.7g	9.3g	22.5g	737.0mg
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量							
209.kcal	8.7g	9.3g	22.5g	737.0mg	1.9g							
主食とおススメ食材 <b>ご飯</b>												



# 8月献立一覧









朝食												
8月19日(月)	 <p>FM和風きんぴら包み焼き50P</p> <p>包装形態 真空 調理方法 湯煎 約20分</p>											
	 <p>あさりと昆布の煮物</p> <p>包装形態 真空 調理方法 流水解凍</p>											
	 <p>クリーミーベーコンポテト</p> <p>包装形態 真空 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>ナトリウム</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>149.6kcal</td> <td>9.1g</td> <td>6.2g</td> <td>14.4g</td> <td>555.9mg</td> <td>1.4g</td> </tr> </table> <p>主食とおススメ食材 <b>ご飯</b></p>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	149.6kcal	9.1g	6.2g	14.4g	555.9mg
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量							
149.6kcal	9.1g	6.2g	14.4g	555.9mg	1.4g							

昼食												
8月19日(月)	<p><b>新商品</b></p> <p>白金たらのピカタ</p> <p>包装形態 真空 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	<p>白金たらのピカタの付け合わせ</p> <p>シェフのトマトソース</p> <p>包装形態 真空 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	 <p>花野菜サラダ</p> <p>包装形態 真空 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	 <p>金時人参入りなます</p> <p>包装形態 脱気 調理方法 流水解凍</p> <p>栄養価計 (1食あたり)</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>ナトリウム</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>162.2kcal</td> <td>9.4g</td> <td>4.6g</td> <td>20.4g</td> <td>483.7mg</td> <td>1.2g</td> </tr> </table> <p>主食とおススメ食材 <b>ご飯</b></p>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	162.2kcal	9.4g	4.6g	20.4g	483.7mg
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量							
162.2kcal	9.4g	4.6g	20.4g	483.7mg	1.2g							




夕食												
8月19日(月)	 <p>ハーブチキン</p> <p>包装形態 真空 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	 <p>いか団子の煮物</p> <p>包装形態 脱気 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	 <p>田舎うぐいす豆</p> <p>包装形態 真空 調理方法 流水解凍</p>											
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>ナトリウム</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>190.8kcal</td> <td>12.1g</td> <td>7.5g</td> <td>17.8g</td> <td>461.6mg</td> <td>1.2g</td> </tr> </table> <p>主食とおススメ食材 <b>ご飯</b></p>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	190.8kcal	12.1g	7.5g	17.8g	461.6mg
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量							
190.8kcal	12.1g	7.5g	17.8g	461.6mg	1.2g							

8月20日(火)	 <p>フヨウハイ(かに玉あんかけ)</p> <p>包装形態 真空 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	 <p>ほうれん草のおろしあえ</p> <p>包装形態 脱気 調理方法 流水解凍</p>											
	 <p>4種豆のサラダ</p> <p>包装形態 真空 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>ナトリウム</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>107.4kcal</td> <td>6.8g</td> <td>4.3g</td> <td>10.3g</td> <td>357.6mg</td> <td>0.9g</td> </tr> </table> <p>主食とおススメ食材 <b>ご飯</b></p>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	107.4kcal	6.8g	4.3g	10.3g	357.6mg
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量							
107.4kcal	6.8g	4.3g	10.3g	357.6mg	0.9g							

8月20日(火)	 <p>酢豚風鶏団子</p> <p>包装形態 真空 調理方法 湯煎 約15分</p>											
	 <p>茄子の彩り中華ドレッシング</p> <p>包装形態 真空 調理方法 湯煎 約8分</p>											
	 <p>コールスロー サラダ</p> <p>包装形態 真空 調理方法 流水解凍</p>											
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>ナトリウム</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>246.kcal</td> <td>7.0g</td> <td>13.3g</td> <td>24.8g</td> <td>585.5mg</td> <td>1.5g</td> </tr> </table> <p>主食とおススメ食材 <b>ご飯</b></p>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	246.kcal	7.0g	13.3g	24.8g	585.5mg
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量							
246.kcal	7.0g	13.3g	24.8g	585.5mg	1.5g							

8月20日(火)	 <p>さばいしる干し焼(刻みねぎ入り)</p> <p>包装形態 真空 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	 <p>こうや豆腐の卵とじ</p> <p>包装形態 脱気 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	 <p>山芋のわさび和え</p> <p>包装形態 真空 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>ナトリウム</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>224.2kcal</td> <td>10.6g</td> <td>14.3g</td> <td>11.3g</td> <td>478.7mg</td> <td>1.2g</td> </tr> </table> <p>主食とおススメ食材 <b>ご飯</b></p>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	224.2kcal	10.6g	14.3g	11.3g	478.7mg
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量							
224.2kcal	10.6g	14.3g	11.3g	478.7mg	1.2g							

8月21日(水)	 <p>スティックハンバーグ</p> <p>包装形態 真空 調理方法 湯煎 約15分</p>											
	<p>ハンバーグの付け合わせ</p> <p>ハンバーグソース</p> <p>包装形態 真空 調理方法 湯煎 約7分</p>											
	 <p>豆のトマトソース煮込み</p> <p>包装形態 真空 調理方法 湯煎 約15分</p>											
	 <p>チンゲン菜の胡麻和え</p> <p>包装形態 脱気 調理方法 流水解凍</p> <p>栄養価計 (1食あたり)</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>ナトリウム</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>217.8kcal</td> <td>11.3g</td> <td>9.6g</td> <td>22.3g</td> <td>603.3mg</td> <td>1.5g</td> </tr> </table> <p>主食とおススメ食材 <b>パン・サラダ菜・ケチャップ</b></p>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	217.8kcal	11.3g	9.6g	22.3g	603.3mg
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量							
217.8kcal	11.3g	9.6g	22.3g	603.3mg	1.5g							

8月21日(水)	 <p>あぶらかれい照煮</p> <p>包装形態 真空 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	 <p>生揚げおかか煮</p> <p>包装形態 真空 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	 <p>子持ち木耳</p> <p>包装形態 真空 調理方法 流水解凍</p>											
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>ナトリウム</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>100.2kcal</td> <td>11.8g</td> <td>1.7g</td> <td>9.0g</td> <td>550.1mg</td> <td>1.4g</td> </tr> </table> <p>主食とおススメ食材 <b>ご飯</b></p>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	100.2kcal	11.8g	1.7g	9.0g	550.1mg
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量							
100.2kcal	11.8g	1.7g	9.0g	550.1mg	1.4g							

8月21日(水)	 <p>味噌焼きポーク</p> <p>包装形態 真空 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	<p>画像なし</p> <p>キャベツと胡瓜の甘酢和え</p>											
	 <p>関西風玉子巻</p> <p>包装形態 真空 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>ナトリウム</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>184.4kcal</td> <td>11.2g</td> <td>11.7g</td> <td>6.5g</td> <td>302.8mg</td> <td>0.8g</td> </tr> </table> <p>主食とおススメ食材 <b>ご飯</b></p>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	184.4kcal	11.2g	11.7g	6.5g	302.8mg
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量							
184.4kcal	11.2g	11.7g	6.5g	302.8mg	0.8g							



# 8月献立一覧









朝食												
8月22日(木)	 <p>半熟風オムレツ</p> <p>包装形態 真空 調理方法 湯煎 約15分</p>											
	 <p>大根と竹輪の煮物</p> <p>包装形態 真空 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	 <p>椎茸佃煮</p> <p>包装形態 真空 調理方法 流水解凍</p>											
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>ナトリウム</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>104.8kcal</td> <td>4.9g</td> <td>5.0g</td> <td>10.0g</td> <td>394.7mg</td> <td>1.0g</td> </tr> </table> <p>主食とおススメ食材 <b>ご飯・サラダ菜・ケチャップ</b></p>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	104.8kcal	4.9g	5.0g	10.0g	394.7mg
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量							
104.8kcal	4.9g	5.0g	10.0g	394.7mg	1.0g							

昼食												
8月22日(木)	<p>新商品</p>  <p>麻婆茄子(赤ピーマン入り)</p> <p>包装形態 真空 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	<p>画像なし</p>  <p>シェフのセロリと野菜のピクルス</p> <p>包装形態 真空 調理方法 流水解凍</p>											
	 <p>ペンネホワイトソース和え</p> <p>包装形態 真空 調理方法 湯煎 約5分</p>											
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>ナトリウム</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>186.8kcal</td> <td>3.4g</td> <td>9.5g</td> <td>19.9g</td> <td>476.5mg</td> <td>1.2g</td> </tr> </table> <p>主食とおススメ食材 <b>ご飯</b></p>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	186.8kcal	3.4g	9.5g	19.9g	476.5mg
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量							
186.8kcal	3.4g	9.5g	19.9g	476.5mg	1.2g							




夕食												
8月22日(木)	 <p>いわしごま生姜味</p> <p>包装形態 真空 調理方法 湯煎 約15分</p>											
	<p>画像なし</p>  <p>国産ごぼうの唐揚げ</p> <p>包装形態 真空 調理方法 自然解凍</p>											
	 <p>かに風味つみれ15g10個入</p> <p>包装形態 真空 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	 <p>かつお風味あん</p> <p>包装形態 真空 調理方法 湯煎 約10分</p> <p>栄養価計 (1食あたり)</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>ナトリウム</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>190.1kcal</td> <td>10.3g</td> <td>7.9g</td> <td>18.1g</td> <td>579.3mg</td> <td>1.5g</td> </tr> </table> <p>主食とおススメ食材 <b>ご飯</b></p>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	190.1kcal	10.3g	7.9g	18.1g	579.3mg
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量							
190.1kcal	10.3g	7.9g	18.1g	579.3mg	1.5g							




8月23日(金)	 <p>肉じゃが</p> <p>包装形態 真空 調理方法 湯煎 約20分</p>											
	 <p>おくら磯わさび風味</p> <p>包装形態 脱気 調理方法 流水解凍</p>											
	 <p>金平れんこん</p> <p>包装形態 真空 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>ナトリウム</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>148.2kcal</td> <td>3.9g</td> <td>7.9g</td> <td>15.3g</td> <td>453.6mg</td> <td>1.2g</td> </tr> </table> <p>主食とおススメ食材 <b>ご飯</b></p>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	148.2kcal	3.9g	7.9g	15.3g	453.6mg
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量							
148.2kcal	3.9g	7.9g	15.3g	453.6mg	1.2g							

8月23日(金)	 <p>やわらか煮魚 プリの甘酢あんかけ</p> <p>包装形態 真空 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	 <p>根菜のごった煮</p> <p>包装形態 脱気 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	 <p>明太子入だし巻玉子</p> <p>包装形態 真空 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>ナトリウム</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>200.4kcal</td> <td>10.2g</td> <td>10.1g</td> <td>15.9g</td> <td>566.7mg</td> <td>1.4g</td> </tr> </table> <p>主食とおススメ食材 <b>ご飯</b></p>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	200.4kcal	10.2g	10.1g	15.9g	566.7mg
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量							
200.4kcal	10.2g	10.1g	15.9g	566.7mg	1.4g							

8月23日(金)	 <p>合鴨団子と野菜の煮物</p> <p>包装形態 脱気 調理方法 湯煎 約17分</p>											
	 <p>キャベツのツナソース</p> <p>包装形態 真空 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	 <p>4種豆のサラダ</p> <p>包装形態 真空 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>ナトリウム</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>151.4kcal</td> <td>7.8g</td> <td>8.3g</td> <td>12.2g</td> <td>638.6mg</td> <td>1.6g</td> </tr> </table> <p>主食とおススメ食材 <b>ご飯</b></p>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	151.4kcal	7.8g	8.3g	12.2g	638.6mg
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量							
151.4kcal	7.8g	8.3g	12.2g	638.6mg	1.6g							

8月24日(土)	 <p>鶏の照焼きスライス</p> <p>包装形態 真空 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	<p>新商品</p>  <p>菜の花のからし和え</p> <p>包装形態 真空 調理方法 流水解凍</p>											
	 <p>関西風玉子巻</p> <p>包装形態 真空 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>ナトリウム</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>178.3kcal</td> <td>12.2g</td> <td>8.6g</td> <td>11.6g</td> <td>755.0mg</td> <td>1.9g</td> </tr> </table> <p>主食とおススメ食材 <b>ご飯・サラダ菜</b></p>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	178.3kcal	12.2g	8.6g	11.6g	755.0mg
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量							
178.3kcal	12.2g	8.6g	11.6g	755.0mg	1.9g							

8月24日(土)	 <p>かに玉(5P)</p> <p>包装形態 真空 調理方法 湯煎 約20分</p>											
	 <p>かぶのクリーム煮</p> <p>包装形態 真空 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	 <p>湯葉入りチンゲン菜</p> <p>包装形態 脱気 調理方法 流水解凍</p>											
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>ナトリウム</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>172.3kcal</td> <td>8.3g</td> <td>8.0g</td> <td>18.4g</td> <td>1320.6mg</td> <td>3.4g</td> </tr> </table> <p>主食とおススメ食材 <b>ご飯</b></p>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	172.3kcal	8.3g	8.0g	18.4g	1320.6mg
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量							
172.3kcal	8.3g	8.0g	18.4g	1320.6mg	3.4g							

8月24日(土)	 <p>たらチーズ衣焼き</p> <p>包装形態 真空 調理方法 湯煎 約15分</p>											
	 <p>五目煮豆</p> <p>包装形態 真空 調理方法 湯煎 約8分</p>											
	 <p>ささげの黒胡麻和え</p> <p>包装形態 真空 調理方法 流水解凍</p>											
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>ナトリウム</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>243.8kcal</td> <td>15.1g</td> <td>13.2g</td> <td>16.2g</td> <td>481.4mg</td> <td>1.2g</td> </tr> </table> <p>主食とおススメ食材 <b>ご飯</b></p>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	243.8kcal	15.1g	13.2g	16.2g	481.4mg
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量							
243.8kcal	15.1g	13.2g	16.2g	481.4mg	1.2g							

※新商品に関する調理方法は、後日お送りする発注書をご覧くださいませ。





# 8月献立一覧



朝食												
8月25日(日)	<p>南瓜の織部寄せ(5本)</p> <p>包装形態 真空 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	<p>豆こんぶ</p> <p>包装形態 真空 調理方法 流水解凍</p>											
	<p>ほうれん草のごまあえ</p> <p>包装形態 真空 調理方法 流水解凍</p>											
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>ナトリウム</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>146.9kcal</td> <td>9.6g</td> <td>7.5g</td> <td>10.6g</td> <td>481.0mg</td> <td>1.2g</td> </tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	146.9kcal	9.6g	7.5g	10.6g	481.0mg
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量							
146.9kcal	9.6g	7.5g	10.6g	481.0mg	1.2g							
主食とおススメ食材	ご飯											

昼食												
	<p>さんまかつお節煮</p> <p>包装形態 真空 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	<p>里芋の煮ころがし</p> <p>包装形態 真空 調理方法 湯煎 約15分</p>											
	<p>てっぱい(酢味噌和え)</p> <p>包装形態 脱気 調理方法 流水解凍</p>											
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>ナトリウム</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>197.kcal</td> <td>11.7g</td> <td>7.5g</td> <td>19.6g</td> <td>632.9mg</td> <td>1.6g</td> </tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	197.kcal	11.7g	7.5g	19.6g	632.9mg
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量							
197.kcal	11.7g	7.5g	19.6g	632.9mg	1.6g							
主食とおススメ食材	ご飯											

夕食												
	<p>タンドリー(インド風味)チキン</p> <p>包装形態 真空 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	<p>ポテトのハーブクリームソース</p> <p>包装形態 真空 調理方法 湯煎 約20分</p>											
	<p>新商品</p> <p>からし菜のツナ和え</p> <p>包装形態 真空 調理方法 流水解凍</p>											
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>ナトリウム</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>234.8kcal</td> <td>12.0g</td> <td>13.6g</td> <td>15.3g</td> <td>431.1mg</td> <td>1.1g</td> </tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	234.8kcal	12.0g	13.6g	15.3g	431.1mg
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量							
234.8kcal	12.0g	13.6g	15.3g	431.1mg	1.1g							
主食とおススメ食材	ご飯											

8月26日(月)	<p>手づくりチーズオムレツ</p> <p>包装形態 真空 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	<p>シーフレッシュサラダ</p> <p>包装形態 真空 調理方法 流水解凍</p>											
	<p>菜の花のお浸し</p> <p>包装形態 脱気 調理方法 流水解凍</p>											
	<p>天ぷらそば</p> <p>栄養価計 (1食あたり)</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>ナトリウム</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>137.5kcal</td> <td>8.4g</td> <td>8.2g</td> <td>6.9g</td> <td>558.1mg</td> <td>1.4g</td> </tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	137.5kcal	8.4g	8.2g	6.9g	558.1mg
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量							
137.5kcal	8.4g	8.2g	6.9g	558.1mg	1.4g							
主食とおススメ食材	パン・サラダ菜・ケチャップ											

	<p>穴子天ぷら</p> <p>包装形態 脱気 調理方法 自然解凍</p>											
	<p>小女子とたまねぎのかき揚げ</p> <p>包装形態 真空 調理方法 自然解凍</p>											
	<p>南瓜とさつま芋と栗のサラダ</p> <p>包装形態 真空 調理方法 流水解凍</p>											
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>ナトリウム</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>229.3kcal</td> <td>6.2g</td> <td>12.8g</td> <td>21.1g</td> <td>279.9mg</td> <td>0.7g</td> </tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	229.3kcal	6.2g	12.8g	21.1g	279.9mg
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量							
229.3kcal	6.2g	12.8g	21.1g	279.9mg	0.7g							
主食とおススメ食材	そば、そばつゆ											

	<p>さばの味噌煮</p> <p>包装形態 真空 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	<p>茄子といんげんの煮物</p> <p>包装形態 脱気 調理方法 流水解凍</p>											
	<p>白花豆</p> <p>包装形態 真空 調理方法 流水解凍</p>											
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>ナトリウム</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>242.kcal</td> <td>9.0g</td> <td>12.4g</td> <td>22.4g</td> <td>394.0mg</td> <td>1.0g</td> </tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	242.kcal	9.0g	12.4g	22.4g	394.0mg
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量							
242.kcal	9.0g	12.4g	22.4g	394.0mg	1.0g							
主食とおススメ食材	ご飯											

8月27日(火)	<p>HGたらバーグ</p> <p>包装形態 真空 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	<p>たらバーグの付け合わせ</p> <p>ペシャメルソース</p> <p>包装形態 真空 調理方法 湯煎 約7分</p>											
	<p>塩あみ枝豆</p> <p>包装形態 真空 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	<p>玉葱と人参のマリネ</p> <p>包装形態 真空 調理方法 流水解凍</p>											
<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>ナトリウム</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>194.9kcal</td> <td>8.9g</td> <td>10.8g</td> <td>15.2g</td> <td>552.3mg</td> <td>1.4g</td> </tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	194.9kcal	8.9g	10.8g	15.2g	552.3mg	1.4g
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量							
194.9kcal	8.9g	10.8g	15.2g	552.3mg	1.4g							
主食とおススメ食材	ご飯											

	<p>回鍋肉(キット)</p> <p>包装形態 真空 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	<p>鶏そぼろとチンゲン菜の中華あんかけ</p> <p>包装形態 真空 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	<p>ハム入り玉子</p> <p>包装形態 真空 調理方法 湯煎 約20分</p>											
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>ナトリウム</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>211.8kcal</td> <td>9.4g</td> <td>12.6g</td> <td>14.5g</td> <td>611.2mg</td> <td>1.6g</td> </tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	211.8kcal	9.4g	12.6g	14.5g	611.2mg
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量							
211.8kcal	9.4g	12.6g	14.5g	611.2mg	1.6g							
主食とおススメ食材	ご飯											


	<p>牛肉コロッケ</p> <p>包装形態 真空 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	<p>フキ入り炊き合わせ</p> <p>包装形態 脱気 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	<p>ほうれん草の紫蘇の実和え</p> <p>包装形態 脱気 調理方法 流水解凍</p>											
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>ナトリウム</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>209.8kcal</td> <td>7.5g</td> <td>12.2g</td> <td>17.3g</td> <td>469.8mg</td> <td>1.2g</td> </tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	209.8kcal	7.5g	12.2g	17.3g	469.8mg
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量							
209.8kcal	7.5g	12.2g	17.3g	469.8mg	1.2g							
主食とおススメ食材	ご飯											



# 8月献立一覧






朝食							
8月28日(水)		さつま揚げとじゃが芋の煮物	包装形態	真空	調理方法	湯煎 約10分	
		白菜とほし海老の煮浸し	包装形態	真空	調理方法	湯煎 約15分	
		しらすとわかめの酢の物	包装形態	真空	調理方法	流水解凍	
	栄養価計 (1食あたり)		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム
主食とおススメ食材		ご飯					

昼食							
8月28日(水)		黒メヌケ塩焼き	包装形態	真空	調理方法	湯煎 約15分	
		切干し大根煮	包装形態	真空	調理方法	湯煎 約8分	
	画像なし	からし菜のおかか和え	包装形態	真空	調理方法	流水解凍	
	栄養価計 (1食あたり)		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム
主食とおススメ食材		ご飯					




夕食							
8月28日(水)		マーボー春雨豆腐	包装形態	真空	調理方法	湯煎 約10分	
	新商品	中華風もやし炒め	包装形態	真空	調理方法	湯煎 約10分	
		ごぼうの煮物	包装形態	真空	調理方法	湯煎 約10分	
	栄養価計 (1食あたり)		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム
主食とおススメ食材		ご飯					




8月29日(木)		和風炒り豆腐包み焼き(たれ付き)	包装形態	真空	調理方法	湯煎 約20分	
		チンゲン菜の胡麻和え	包装形態	脱気	調理方法	流水解凍	
		きのこのさつと煮	包装形態	真空	調理方法	湯煎 約10分	
	栄養価計 (1食あたり)		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム
主食とおススメ食材		ご飯					

8月29日(木)		チキンのホワイトシチュー	包装形態	真空	調理方法	湯煎 約10分	
		チキン入り皮無しフランク40g	包装形態	真空	調理方法	湯煎 約10分	
		マカロニサラダ	包装形態	真空	調理方法	湯煎後冷却 約10分	
	栄養価計 (1食あたり)		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム
主食とおススメ食材		ご飯					

8月29日(木)		ぶり大根	包装形態	真空	調理方法	湯煎 約10分	
		ひじきの煮物	包装形態	真空	調理方法	湯煎 約8分	
		おさつの甘露煮	包装形態	真空	調理方法	湯煎 約10分	
	栄養価計 (1食あたり)		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム
主食とおススメ食材		ご飯					

8月30日(金) 鶏井		具たっぷりスペイン風オムレツ	包装形態	真空	調理方法	湯煎 約15分	
		豆と野菜の挽き肉カレー	包装形態	真空	調理方法	湯煎 約10分	
		椎茸佃煮	包装形態	真空	調理方法	流水解凍	
	栄養価計 (1食あたり)		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム
主食とおススメ食材		パン・サラダ菜・トマト					

8月30日(金)		さわら照り煮	包装形態	真空	調理方法	湯煎 約10分	
		高野豆腐の田舎煮	包装形態	脱気	調理方法	湯煎 約10分	
		わかめと大根のサラダ	包装形態	脱気	調理方法	流水解凍	
	栄養価計 (1食あたり)		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム
主食とおススメ食材		ご飯					

8月30日(金)		鶏めしの素	包装形態	真空	調理方法	湯煎後冷まし 約10分	
		鶏そぼろ	包装形態	真空	調理方法	湯煎 約10分	
		じゃがいものチーズ炒め風	包装形態	真空	調理方法	湯煎 約20分	
	栄養価計 (1食あたり)		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム
主食とおススメ食材		ご飯					

※新商品に関する調理方法は、後日お送りする発注書をご覧くださいませ。






# 8月献立一覧



朝食																		
8月31日(土)		白身魚と野菜の煮物																
	包装形態	真空	調理方法	湯煎 約10分														
		あみの甘露煮																
	包装形態	脱気	調理方法	流水解凍														
	大根の炒め煮																	
包装形態	真空	調理方法	湯煎 約10分															
<table border="1"> <thead> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>ナトリウム</th> <th>食塩相当量</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>89.2</td> <td>7.3g</td> <td>0.6g</td> <td>14.4g</td> <td>715.6mg</td> <td>1.8g</td> </tr> </tbody> </table>							エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	89.2	7.3g	0.6g	14.4g	715.6mg	1.8g
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量													
89.2	7.3g	0.6g	14.4g	715.6mg	1.8g													
主食とおススメ食材		ご飯																

昼食																		
	治部煮																	
包装形態	真空	調理方法	湯煎 約10分															
	厚焼玉子																	
包装形態	真空	調理方法	湯煎 約20分															
	うの花																	
包装形態	真空	調理方法	湯煎 約8分															
<table border="1"> <thead> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>ナトリウム</th> <th>食塩相当量</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>190.1kcal</td> <td>12.8g</td> <td>8.0g</td> <td>16.34</td> <td>411.5mg</td> <td>1.0g</td> </tr> </tbody> </table>							エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	190.1kcal	12.8g	8.0g	16.34	411.5mg	1.0g
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量													
190.1kcal	12.8g	8.0g	16.34	411.5mg	1.0g													
主食とおススメ食材		ご飯																

夕食																		
	にしん甘露煮																	
包装形態	真空	調理方法	湯煎 約10分															
	豆腐と野菜のいり煮																	
包装形態	脱気	調理方法	湯煎 約10分															
	キャベツの甘酢和え																	
包装形態	真空	調理方法	流水解凍															
<table border="1"> <thead> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>ナトリウム</th> <th>食塩相当量</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>197.9kcal</td> <td>11.4g</td> <td>11.0g</td> <td>12.0g</td> <td>553.8mg</td> <td>1.4g</td> </tr> </tbody> </table>							エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	197.9kcal	11.4g	11.0g	12.0g	553.8mg	1.4g
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量													
197.9kcal	11.4g	11.0g	12.0g	553.8mg	1.4g													
主食とおススメ食材		ご飯																