



# 2021年8月お弁当献立表



月 2	火 3	水 4	木 5	金 6	土 7
ごはん 魚のみそバター焼き 玉ねぎのソテー きゅうりの甘酢和え 厚揚げと根菜の炒め煮 きんぴらごぼう E11キ - 526kcal 蛋白質 18.9g 食塩 1.9g	ごはん 揚魚のチリソース マカロニサラダ モロッコ豆の炒めもの 椎茸と昆布の佃煮 煮豆 フルーツ E11キ - 569kcal 蛋白質 21.5g 食塩 3.2g	ごはん ヒレカツ きゅうりの酢の物 なすの煮物 ゆで卵 ひじき煮 E11キ - 523kcal 蛋白質 24.5g 食塩 1.9g	わかめごはん 魚のカレー照焼き 福袋煮(卵) オクラのごま和え コールスローサラダ(キャベツ) ブドウ豆(煮豆) フルーツ E11キ - 553kcal 蛋白質 21.5g 食塩 2g	ごはん(ごましそ昆布ふりかけ) エスカベッシュ(魚) なすのそぼろ煮 南瓜の煮物 卵焼き ほうれん草のツナ和え E11キ - 522kcal 蛋白質 19.5g 食塩 2g	ごはん 鮭の塩焼き かき揚げ 卵焼き なめ茸のおろし和え 鶏と野菜の炊合せ フルーツ E11キ - 524kcal 蛋白質 21.7g 食塩 1.8g
9	10	11	12	13	14
ごはん 牛焼き肉 ゆで卵 そうめんかぼちゃの酢の物 焼きなすの生姜しょうゆ和え 芋づるの炒め煮 E11キ - 569kcal 蛋白質 20.2g 食塩 1.7g	ごはん 鶏肉の塩胡椒焼 にんじんの梅のり和え 田舎煮 えびマヨ フルーツ E11キ - 560kcal 蛋白質 22.9g 食塩 1.6g	ごはん 魚のフライ きゅうりのごま酢和え なすの含め煮 きんぴら大豆 フルーツ E11キ - 542kcal 蛋白質 18.7g 食塩 1.6g	ごはん 魚の照り焼き 炒りおから かぼちゃのそぼろあん 浅漬け風サラダ 卵焼き 煮豆 E11キ - 543kcal 蛋白質 20.6g 食塩 1.9g	ごはん 豚肉の香味炒め えびチリ きゅうりの中華和え 贅沢煮 ポテトフライ フルーツ E11キ - 545kcal 蛋白質 23.3g 食塩 2.3g	お盆休み 
16	17	18	19	20	21
ごはん 赤魚の山椒みそ焼き 牛肉とピーマンの炒め物 割り干し大根の旨煮 ごぼうときゅうりのごま酢和え かぼちゃの煮物 卵焼き E11キ - 534kcal 蛋白質 24.8g 食塩 2.3g	ごはん 魚の竜田揚げ いんげんと鶏ののり和え スパゲティサラダ なすの田舎煮 いかとズッキーニの炒め物 E11キ - 534kcal 蛋白質 22.9g 食塩 1.5g	しぐれ寿司 えび天 コーンとオクラのサラダ 南瓜の煮物 E11キ - 577kcal 蛋白質 19.2g 食塩 2.5g	しそごはん 魚のソース焼き 白和え なすのそぼろ煮 コーンのかき揚げ フルーツ E11キ - 524kcal 蛋白質 19.2g 食塩 2.3g	ごはん 鶏の照り焼き ごぼうサラダ きゅうりの甘酢炒め 卵焼き 南瓜の煮物 フルーツ E11キ - 563kcal 蛋白質 23g 食塩 1.9g	ごはん 魚の西京焼き 甘酢和え 筑前煮 人参サラダ なすの辛し和え 煮豆 E11キ - 565kcal 蛋白質 21.3g 食塩 2.3g
23	24	25	26	27	28
ごはん 鶏のから揚げ えびと春雨の中華炒め じゃが芋の生姜煮 きゅうりとごぼうのサラダ いんげんと人参のきんぴら E11キ - 534kcal 蛋白質 20.9g 食塩 1.8g	ごはん 焼き豚 焼き餃子 焼きなす ポテトサラダ 五目ひじき煮 フルーツ E11キ - 615kcal 蛋白質 22.8g 食塩 2.2g	生姜ごはん 鮭の塩焼 肉じゃが そうめんかぼちゃの酢の物 なすの香味炒め フルーツ E11キ - 564kcal 蛋白質 18.6g 食塩 2g	ごはん 魚と野菜のフリッター 五目煮豆 モロッコ豆のピーナツ和え ゴーヤの佃煮 春雨の中華和え ゆで卵 E11キ - 566kcal 蛋白質 18.3g 食塩 1.4g	ごはん(ごましそ昆布ふりかけ) すき焼き風煮 トマトのおろし和え きゅうりの酢の物 卵焼き E11キ - 591kcal 蛋白質 19.8g 食塩 1.8g	炊込ごはん ミートローフ じゃが芋の七味煮 いかとピーマンの炒め物 揚げ出し茄子 フルーツ E11キ - 477kcal 蛋白質 16.2g 食塩 1.7g
30	31	 <p>～シフォンケーキ・プリン販売日のご案内～</p> <p>8月4日(水)・11日(水)・20日(金)・27日(金)・9月3日(金)</p> <p>夕食弁当と一緒に配達させていただきます。 ご希望の方は3日前までにお知らせください。</p> 			
ごはん 魚の塩焼き 野菜フライ きゅうりの酢の物 肉味噌 フルーツ E11キ - 515kcal 蛋白質 19.2g 食塩 1.9g	鮭ずし えびと野菜天 なめたけのおろし和え 焼きなす フルーツ E11キ - 504kcal 蛋白質 17.5g 食塩 1.4g				

※食材の都合により変更する場合がございます。ご了承ください。

医療法人社団 井上医院  
デイケアセンターCasa  
TEL 079-664-0124