2025年8月

まごころ弁当

					1（金）	2（土）
					豚ひき肉と筍と厚揚げの煮物 白菜のレモン酢和え ニラとあさりの玉子とじ キャベツとウインナーのカレー炒め チンゲン菜と干しエビの塩炒め	鶏肉ときのこのトマト煮 牛蒡の胡麻和え じゃが芋のそぼろあんかけ あさりと玉葱の酒蒸し 小松菜と油揚げの煮浸し
					エネルギー 454kcal 塩分 1.5g	エネルギー 458kcal 塩分 1.9g
3（日）	4（月）	5（火）	6（水）	7（木）	8（金）	9（土）
	にしんの塩焼き オクラの梅和え きのことちくわの和風ソテー 田舎煮 チンゲン菜ともやしのナムル	チキンと南瓜のシチュー きのこソテー バンバンジーサラダ(ドレッシング別添え) 大根のうま煮 ごぼうとれんこんの甘酢和え	豚肉とキャベツのにんにく味噌炒め 白菜の中華マリネ シェルマカロニのペペロン風 さつま芋のトマトソース煮 ワカメの土佐酢和え	さばのソースカツ コーンと玉葱のおかか炒め 蒸し鶏とひじきの梅肉和え 大豆・ナス・ピーマンの温サラダ 小松菜の胡麻和え	ホッケの照焼き 春菊のおかか和え ミニがんも 里芋ときのこのバターコンソメ炒め ぜんまいと竹輪の煮物	豚肉と春菊のオイスター炒め コンニャクの中華和え 大根の煮物洋風仕立て キャベツと鶏肉の華風炒め きくらげの酢の物
	エネルギー 501kcal 塩分 1.9g	エネルギー 433kcal 塩分 1.6g	エネルギー 485kcal 塩分 1.8g	エネルギー 500kcal 塩分 2.2g	エネルギー 478kcal 塩分 1.8g	エネルギー 429kcal 塩分 1.9g
10（日）	11（月）	12（火）	13（水）	14（木）	15（金）	16（土）
	豚肉と彩り野菜の柚子風味 ブロッコリーと人参のソテー 厚焼き玉子 大根と椎茸の煮物 オクラのおかか和え	牛肉とほうれん草の炒め物 梅ごぼう お魚厚揚げ じゃが芋としいたけの煮物 チンゲン菜のごま和え	白菜と豚肉のうま煮 ほうれん草と人参の黒オリーブ入りサラダ 厚揚げのかか煮 ポトフ風 マカロニサラダ			チキンカツ インゲンの利休和え 温野菜サラダ チャーシュー野菜炒め はんぺんの玉子とじ
	エネルギー 416kcal 塩分 1.7g	エネルギー 463kcal 塩分 2.1g	エネルギー 460kcal 塩分 1.8g			エネルギー 484kcal 塩分 1.9g
17（日）	18（月）	19（火）	20（水）	21（木）	22（金）	23（土）
	油淋鶏 キャベツとキノコのガーリックソテー ブロッコリーとカニカマのたまごサラダ おでん風煮物 オクラと昆布のたくあんちらし	焼き鳥風 しろ菜のごま炒め キャベツのピリ辛漬け 野菜の甘酢炒め 大根サラダ(ドレッシング別添え)	豚肉の塩麹焼き 四色なます 切干大根煮 茄子と厚揚げの照り炒め 中華風もやし炒め	牛肉と野菜のオイスター炒め きんぴらごぼう 豆腐の柚子あんかけ 鶏と大根の味噌煮 カリフラワーとブロッコリーの冷菜【6-9月限定】	豚肉と大根のバター醤油風味 南瓜のソテー キャベツのゆかり和え サケじゃが 小松菜の辛子和え	スケソウダラの生姜醤油焼き 大根の梅漬け 海老ポテトサラダ 豆腐の和風煮 枝豆とカニカマの煮物
	エネルギー 488kcal 塩分 2.3g	エネルギー 423kcal 塩分 1.3g	エネルギー 452kcal 塩分 1.8g	エネルギー 449kcal 塩分 1.9g	エネルギー 404kcal 塩分 1.4g	エネルギー 430kcal 塩分 1.7g
24/31（日）	25（月）	26（火）	27（水）	28（木）	29（金）	30（土）
	鶏肉とキャベツの味噌炒め ほうれん草のベーコン和え ナスのトマトソース あさりとじゃが芋のピリ辛醤油仕立て 土佐酢和え(オクラ・人参・竹輪)	焼肉メンチ カリフラワー甘酢和え ビビンバソテー 大根のうま煮 れんこんの生姜炒め	豚しゃぶ じゃが芋と牛蒡の塩きんぴら 山芋のガーリック風味 豆腐のチャンプルー ブロッコリーのベーコンソテー	とんかつ 梅春雨 カニ風味サラダ 筍と玉子の中華風炒め 青物の昆布〆	関西風オムレツ 昆布豆 チンゲン菜ときのこのソテー 根菜の五目煮 ひじきサラダ	ナガメヌケの昆布煮 大根煮 小松菜の錦和え ソーセージのポトフ風 りんごのコンポート
	エネルギー 472kcal 塩分 1.8g	エネルギー 482kcal 塩分 1.8g	エネルギー 457kcal 塩分 1.6g	エネルギー 528kcal 塩分 2.0g	エネルギー 431kcal 塩分 1.6g	エネルギー 428kcal 塩分 1.9g