



2024友・遊べんとう 8月のメニュー予定



友・遊べんとう ねやがわ

電話 072-812-1128

月	火	水	木	金	土
<div style="border: 1px solid blue; padding: 5px; display: inline-block;"> ♣30日の揚げ餃子のあんかけは、新メニューです </div>			1日 565 kcal(280)塩分 1.6 g 蒸し鶏 野菜のカレー炒め しゅうまい 大根の浅漬け	2日 532 kcal(247)塩分 2.0 g さばの塩焼 丸天と玉ねぎの煮物 炒り卵 もやしと人参の甘酢あえ	3日 614 kcal(329)塩分 2.8 g じゃがいもと牛肉の炒め物 ゴーヤと厚揚げのさっぱり煮 ピーマンのじゃこ炒め なます
5日 597 kcal(312)塩分 2.0 g 牛肉と玉ねぎの卵とじ もやしとウインナーの炒め物 里芋の煮転がし オクラのおかかあえ	6日 578 kcal(293)塩分 1.8 g 鶏の照り焼き 里芋とこんにやくの田楽 にんじんのツナ炒め おろしあえ	7日 525 kcal(240)塩分 1.9 g いんげんと牛肉のしょうが風味 切り干し大根煮 ならとひき肉の卵とじ焼き 青梗菜のごまあえ	8日 573 kcal(288)塩分 3.3 g かれい煮 がんものうま煮 洋風きんぴら ゆでなすのサラダ	9日 591 kcal(306)塩分 2.5 g ポークビーンズ ちくわとこんにやくの煮物 青梗菜としめじの炒め物 春雨サラダ	10日 (ごはん塩分0.2g) 496 kcal(176)塩分 1.7 g 梅しそご飯・たらのムニエル 昆布とさつま芋の煮物 糸コンの炒め煮 ほうれん草のおかかあえ
12日 624 kcal(339)塩分 3.0 g 焼きとり ごぼうの土佐煮 厚揚げのしょうが焼き 小松菜の辛子あえ	13日 655 kcal(370)塩分 2.0 g 豚肉の五目野菜炒め なすの味噌炒め ほうれん草の卵とじ もやしときゅうりのごまあえ	14日 650 kcal(365)塩分 1.8 g 鮭のマリネ キャベツとうすあげの煮びたし ささみとピーマンの炒め物 トマトとわかめのサラダ	15日 597 kcal(312)塩分 1.3 g 千草焼き ごぼう天と大根の煮物 人参のきんぴら キャベツのおかかあえ	16日 534 kcal(249)塩分 2.4 g なすと豚肉の甘酢炒め じゃがいもの煮っころがし 糸こんにやくのたらこ炒め ブロッコリーのツナあえ	17日 572 kcal(287)塩分 3.4 g 鶏肉とじゃがいもの煮物 ひじきの煮物 きんぴらごぼう 小松菜としめじのポン酢あえ
19日 518 kcal(233)塩分 3.3 g 豚肉の照り煮 ピーマンとちくわのきんぴら きこのさっと煮 青梗菜のごまみそあえ	20日 642 kcal(357)塩分 2.2 g あじの揚げつけ かぼちゃ煮 五目豆 マカロニサラダ	21日 525 kcal(240)塩分 3.1 g 炒り鶏 野菜炒め こんにやくの煮物 ポテトサラダ	22日 592 kcal(307)塩分 1.6 g 天ぷら みそじゃが えのきとわかめの生姜炒め コールスロー	23日 566 kcal(281)塩分 2.7 g 筑前煮 高野豆腐の含め煮 いんげんとベーコンのきんぴら もやしの梅あえ	24日 530 kcal(245)塩分 2.7 g ゆで豚のごまみそかけ なすとししとうの炒め煮 きこのオイスター炒め きゅうりの酢の物
26日 607 kcal(322)塩分 2.0 g さわらの竜田焼 小松菜とコーンのソテー さつま芋の甘煮 きゅうりと春雨のサラダ	27日 594 kcal(309)塩分 2.9 g ひき肉の肉じゃが 青梗菜の炒め煮 刻みこぶの煮物 人参と卵の炒めあえ	28日 649 kcal(364)塩分 2.0 g 豚肉のソテーきのこソース 厚揚げの甘煮 ベーコンじゃが スパゲティサラダ	29日 655 kcal(370)塩分 3.5 g 焼き肉風炒めもの 高野豆腐の卵とじ ほうれん草と油揚げの炒め物 ひじきの南蛮酢	30日 574 kcal(289)塩分 3.1 g 揚げ餃子のあんかけ 小松菜とちくわの炒り煮 いんげんのソテー コーンサラダ	31日 539 kcal(254)塩分 2.0 g 鶏肉の南蛮漬け 青梗菜のしらす炒め キャベツのさっと煮 わかめとかにかまのあえ物

※食材によりメニューを変更する場合があります ※()内の数値は「ごはんなし」のカロリー、グラムです

食材アレルギー等で、その日の献立が合わない場合は、友・遊にご相談ください。