

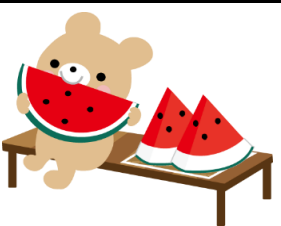


2025友・遊べんとう 8月のメニュー予定



友・遊べんとう ねやがわ

電話 072-812-1128

月	火	水	木	金	土
				1日 520 kcal(235)塩分 2.1 g 蒸し鶏 野菜のカレー炒め こんにゃくの土佐煮 大根の浅漬け	2日 572 kcal(287)塩分 2.3 g さばの塩焼 丸天と玉ねぎの煮物 炒り卵 スパゲティサラダ
4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 616 kcal(331)塩分 3.8 g 炒り鶏 かぼちゃ煮 厚揚げのしょうが焼き 小松菜としめじのポン酢あえ	6日 624 kcal(339)塩分 2.5 g 豚肉の五目野菜炒め 里芋とこんにゃくの田楽 にんじんのツナ炒め おろしあえ	7日 581 kcal(296)塩分 2.3 g ひき肉の肉じゃが 切り干し大根煮 にらとひき肉の卵とじ焼き 青梗菜のごまあえ	8日 552 kcal(267)塩分 2.6 g かれい煮 なすの味噌炒め 洋風きんぴら マカロニサラダ	9日 622 kcal(302)塩分 2.2 g ポークビーンズ がんものうま煮 青梗菜としめじの炒め物 オクラのおかかあえ
11日 (ごはん塩分0.2g) 610 kcal(290)塩分 2.1 g 梅しそご飯・たらのムニエル 昆布とさつま芋の煮物 ささみとピーマンの炒め物 ほうれん草のおかかあえ	12日 575 kcal(290)塩分 2.2 g いんげんと牛肉のしょうが風味 もやしとウィンナーの炒め物 里芋の煮転がし ゆでなすのサラダ	13日 623 kcal(338)塩分 1.5 g 鶏の照り焼き ちくわとこんにゃくの煮物 ほうれん草の卵とじ もやしときゅうりのごまあえ	14日 576 kcal(291)塩分 1.4 g あじの揚げつけ 小松菜とコーンのソテー 糸コンの炒め煮 キャベツのおかかあえ	15日 555 kcal(270)塩分 2.0 g 千草焼き じゃがいもの煮っころがし 人参のきんぴら きゅうりの酢の物	16日 549 kcal(264)塩分 2.0 g なすと豚肉の甘酢炒め ごぼう天と大根の煮物 糸こんにゃくのたらこ炒め ブロッコリーのツナあえ
18日 572 kcal(287)塩分 2.8 g 鶏肉とじゃがいもの煮物 ひじきの煮物 ごぼうの土佐煮 小松菜の辛子あえ	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 きのこのさっと煮 青梗菜のごまみそあえ	20日 649 kcal(364)塩分 2.5 g 鮭のマリネ ねぎみそなす炒め 五目豆 春雨サラダ	21日 566 kcal(281)塩分 2.6 g 焼きとり 野菜炒め 長いもの白煮 ポテトサラダ	22日 564 kcal(279)塩分 2.3 g 豚肉のソテーきのこソース 青梗菜の炒め煮 キャベツのさっと煮 人参と卵の炒めあえ	23日 591 kcal(306)塩分 2.5 g 牛肉と玉ねぎの卵とじ 高野豆腐の含め煮 きのこのオイスター炒め もやしの梅あえ
25日 544 kcal(259)塩分 2.2 g ゆで豚のごまみそかけ なすとししとうの炒め煮 ベーコンじゃが トマトとわかめのサラダ	26日 606 kcal(321)塩分 2.0 g さわらの竜田焼 キャベツとうすあげの煮びたし さつま芋の甘煮 ひじきの南蛮酢	27日 629 kcal(344)塩分 1.8 g 天ぷら みそじゃが しゅうまい コールスロー	28日 568 kcal(283)塩分 2.0 g 筑前煮 厚揚げの甘煮 いんげんのソテー もやしと人参の甘酢あえ	29日 654 kcal(369)塩分 3.7 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 きゅうりと春雨のサラダ	30日 598 kcal(313)塩分 2.9 g 鶏肉の南蛮漬け 小松菜とちくわの炒り煮 いんげんとベーコンのきんぴら コーンサラダ

※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。