



2019年 8月献立表



コープフーズ株式会社 配食工場事業部

日にち	主 食	副 食	カロリー	蛋白質	脂質	食塩
1日(木)	冷やしきつねうどん	蒸しケーキバナナ風味	372kcal	14.1g	13.3g	2.1g
2日(金)	ご飯	ごま醤油チキン・ミニトマト カップグラタン・揚げじゃがもち・もやしのナムル パンケーキ	370kcal	13.1g	10.2g	1.4g
5日(月)	ご飯	鮭のちゃんちゃん焼き ちくわの磯辺揚げ・がんもの煮物 じゃがいもとウィンナーのソテー わらびもち(きなこ)	375kcal	16.1g	8.5g	1.3g
6日(火)	ご飯	メンチカツ・マカロニソテー チンゲン菜と挽肉のオイスター炒め 焼きもろこしくん・ポテトサラダ パイナップル	375kcal	8.2g	12.3g	1.1g
7日(水)	ご飯	チンジャオロースー・はんぺんフライ いんげんのごま和え・大根のかにかまあなか メロン	376kcal	12.0g	13.2g	1.2g
8日(木)	ご飯	ミートボール酢豚風・ソースやきそば ころころさつまいもサラダ ベルギーワッフル	380kcal	9.3g	9.0g	1.1g
9日(金)	ハヤシライス	ももゼリー	508kcal	9.3g	17.8g	1.6g
13日(火)	夏野菜カレー	レモンゼリー	493kcal	8.8g	12.9g	1.9g
14日(水)	ビビンバ丼	プリン	522kcal	16.0g	13.1g	2.1g
15日(木)	ひやむぎ	チキンナゲット・動物ホットケーキ	396kcal	13.5g	13.5g	3.4g
16日(金)	ご飯	豚肉の甘辛炒め・マカロニとツナのサラダ ブロッコリー・いんげんと高野豆腐の煮物 パイナップル	379kcal	12.7g	13.1g	1.2g
19日(月)	ご飯	鶏肉のマヨ焼き・コーンソテー ミニアメリカンドック・金平ごぼう さつまいもとわかめの煮物 ゴールドキウイ	371kcal	12.6g	10.2g	1.6g
20日(火)	夏野菜カレー	レモンゼリー	493kcal	8.8g	12.9g	1.9g
21日(水)	ご飯	ミニドック&チキンナゲット・リーフレタス ピーファンのごまドレッシング サラダ ブロッコリー・えびと白菜のコンソメ煮 メロン	378kcal	8.7g	11.9g	1.2g
22日(木)	三色丼	スイートポテト	455kcal	11.4g	9.3g	1.2g
23日(金)	ご飯	オムレツ&皮なしウィンナー 星ポテト・ツナとしめじのスパゲティ ほうれん草とハムの和え物 メープルプーチケーキ	373kcal	9.1g	11.4g	1.4g
26日(月)	ご飯	エビフライ・スパゲティソテー かぼちゃしゅうまい・五目炒め煮 白菜とハムのサラダ オレンジ	370kcal	10.2g	8.4g	1.4g
27日(火)	バターロール& チョコクロワッサン	いろいろ野菜のミネストローネ・黄金そだちの玉子焼 いちごゼリー	422kcal	15.7g	14.2g	2.5g
28日(水)	冷やしきつねうどん	蒸しケーキバナナ風味	372kcal	14.1g	13.3g	2.1g
29日(木)	菜めしごはん	鶏の唐揚げ&春巻き リーフレタス・照焼きおさかなボール 小松菜ののり和え・大豆とベーコンのトマト煮 キウイフルーツ	371kcal	9.1g	12.0g	1.3g
30日(金)	ご飯	星のコロッケ&揚げえび団子 リーフレタス・ナポリタン 厚揚げのそぼろあなか メロン	379kcal	9.7g	10.4g	1.2g