

8月献立表



鶴岡八幡宮の「ぼんぼり祭」



由比ガ浜

株式会社湘南DELI

配食のふれ愛まごころ藤沢鎌倉店

藤沢市鵠沼海岸1-14-18

TEL0466-52-5156

メニューは仕入状況等により予告なく変更となる場合がございます。
予めご了承下さい。

	昼食	夕食		昼食	夕食
8月1日	豚ひき肉と筍と厚揚げの煮物 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 野菜の三杯酢 エネルギー 173kcal 塩分 1.5g	白身魚の磯辺焼き きのこソテー シーザーサラダ(ドレッシング別添え) マーボー茄子 さつま芋と切昆布の煮物 エネルギー 151kcal 塩分 1.7g	8月8日	親子煮 しろ菜のお浸し 肉野菜煮込み スパゲティサラダ エネルギー 181kcal 塩分 1.4g	ホッケの照焼き 春菊のおかか和え 一夜漬(キャベツ・人参) 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 エネルギー 119kcal 塩分 1.4g
8月2日	鶏肉ときのこのトマト煮 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 173kcal 塩分 1.9g	豚さんぴら 中華風もやし炒め きのこの炒り豆腐 牛蒡の胡麻和え エネルギー 177kcal 塩分 1.9g	8月9日	豚肉と春菊のオイスター炒め 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 143kcal 塩分 1.9g	牛肉とエリンギの玉子炒め 大豆のオリーブ炒め 肉じゃがカレー風味 コンニャクの中華和え エネルギー 215kcal 塩分 1.9g
8月3日	豚肉の甘辛炒め ピーマンと竹の子の炒め物 鶏じゃが ゴマドレサラダ エネルギー 174kcal 塩分 1.9g	鶏肉とたけのこのバター醤油焼き 厚揚げの煮物 酢豚風味炒め 小松菜とザーサイの炒め物 エネルギー 186kcal 塩分 1.9g	8月10日	若鶏の利休焼き 大根煮 コーン春雨サラダ ヘルシーチンジャオ ひじき煮 エネルギー 180kcal 塩分 1.8g	ナガメヌケの味噌煮 塩枝豆 小松菜と玉葱のツナ和え 豚肉とゴボウの生姜煮 きんぴら蓮根 エネルギー 177kcal 塩分 1.7g
8月4日	にしんの塩焼き オクラの梅和え きのこ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 エネルギー 216kcal 塩分 1.9g	チキンステーキ(オニオンソース) 人参マリネサラダ ツナのあっさり煮 豚肉とこんにゃく炒め しっとり卵の花 エネルギー 158kcal 塩分 1.4g	8月11日	豚肉と彩り野菜の柚子風味 厚焼き玉子 大根と椎茸の煮物 オクラのおかか和え エネルギー 131kcal 塩分 1.7g	牛肉とブロッコリーのクリーム煮 ジャガ芋のスパイス蒸し 野菜の味噌炒め 春雨の酢の物 エネルギー 156kcal 塩分 1.9g
8月5日	チキンと南瓜のシチュー チンゲン菜と干しエビの塩炒め 大根のうま煮 ごぼうとれんこんの甘酢和え エネルギー 129kcal 塩分 1.4g	ロールキャベツの炊き合せ じゃこピーマン 根菜の五目煮 ほうれん草とハムのクリーム煮 エネルギー 124kcal 塩分 1.6g	8月12日	牛肉とほうれん草の炒め物 お魚厚揚げ 茄子のそぼろ煮 南瓜煮 エネルギー 204kcal 塩分 1.6g	家常豆腐(ジャージャン豆腐) チンゲン菜のごま和え イカ入りつみれの炊き合せ 梅ごぼう エネルギー 118kcal 塩分 1.5g
8月6日	青椒肉絲 牛蒡煮 さつま芋のトマトソース煮 ワカメの土佐酢和え エネルギー 164kcal 塩分 1.8g	鶏肉とナッツのチリソース さつま揚げの味噌炒め 四色豆腐 白菜の中華マリネ エネルギー 187kcal 塩分 1.9g	8月13日	白菜と豚肉のうま煮 厚揚げのかか煮 ポトフ風 マカロニサラダ エネルギー 174kcal 塩分 1.8g	牛肉のネギ塩炒め ツナの玉子炒め ポークビーンズ 大豆五目煮 エネルギー 226kcal 塩分 2.0g
8月7日	豆腐の挽肉包み 小松菜の胡麻和え 大豆・ナス・ピーマンの温サラダ 蒸し鶏とひじきの梅肉和え エネルギー 191kcal 塩分 1.7g	鶏肉と里芋のカレー煮 ミモザサラダ ビーフン炒め コーンと玉葱のおかか炒め エネルギー 185kcal 塩分 1.7g	8月14日	チキンステーキ(醤油ソース) ニンニクの芽とこんにゃくの味噌炒め 切り昆布とさつま揚げの煮もの あさりと野菜の炒め煮 枝豆の白和え エネルギー 180kcal 塩分 2.0g	豚肉とチンゲン菜のピリ辛炒め 大根の甘酢漬け 鶏団子と牛蒡の中華あんかけ キャベツのおかか和え エネルギー 152kcal 塩分 1.8g

	昼食	夕食		昼食	夕食		昼食	夕食
8月15日金	鶏肉の野菜あんかけ エネルギー 192kcal 塩分 1.7g	豚肉と豆腐の玉子とじ 冬瓜のあんかけ じゃが芋と鶏肉の炭火焼風炒め 三色炒め煮 エネルギー 128kcal 塩分 1.2g	8月22日金	豚肉と大根のバター醤油風味 キャベツのゆかり和え サケじゃが 小松菜の辛子和え エネルギー 119kcal 塩分 1.4g	ごぼう入り鶏団子煮 青菜と蒲鉾の和え物 豚肉と筍の炒め煮 南瓜のソテー エネルギー 132kcal 塩分 1.1g	8月29日金	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 エネルギー 145kcal 塩分 1.6g	豚肉とえのきのトマトソース炒め 切干とベーコンの煮物 茄子のそぼろ煮 春菊のお浸し エネルギー 179kcal 塩分 2.0g
8月16日土	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 198kcal 塩分 1.9g	豚すき 彩りしんじょう ナスとイタリアン野菜の塩炒め ゴーヤとツナのサラダ エネルギー 178kcal 塩分 1.9g	8月23日土	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 144kcal 塩分 1.7g	牛肉とポテトのガリバタソース ほうれん草のおひたし 白菜麻婆 こんにゃくと春菊の甘辛煮 エネルギー 178kcal 塩分 2.0g	8月30日土	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 インゲンのピーナッツ和え エネルギー 133kcal 塩分 2.0g	豚肉とピーマンのペッパー炒め キャベツと挽肉の玉子炒め あざりと玉葱のにんにく醤油 りんごのコンポート エネルギー 186kcal 塩分 1.6g
8月17日日	肉豆腐 キャベツとハムの中巻炒め 鶏大豆の和風トマト煮 わかめと水くわいの酢の物 エネルギー 186kcal 塩分 1.9g	いかの天ぷらカレー南蛮 白菜の煮浸し ほうれん草のナムル 焚チャンプルー 里芋とこんにゃくの味噌煮 エネルギー 177kcal 塩分 2.0g	8月24日日	鶏のさっぱりお酢煮 ビーマンとナスの炒め物 ビーフンの塩炒め 青菜のおろし和え エネルギー 144kcal 塩分 1.8g	豚肉と青菜のたまご炒め じゃが芋の梅おかか 彩り炒り豆腐 ほうれん草のベーコン和え エネルギー 161kcal 塩分 1.8g	8月31日日	牛肉ときのこの柚子風味炒め 切干大根の酢の物 鶏豆腐 ほうれん草のツナ和え エネルギー 199kcal 塩分 2.0g	洋風ロールキャベツ(コンソメ) ピースソテー イタリアン野菜とマカロニのサラダ 味噌田楽 きのこのおひたし エネルギー 106kcal 塩分 1.8g
8月18日月	牛肉とインゲンの炒め物 蒸し鶏と大根の甘酢サラダ 豚きんぴら 小松菜のおひたし エネルギー 157kcal 塩分 1.9g	豚肉の中華風どり辛炒め 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 エネルギー 138kcal 塩分 1.9g	8月25日月	鶏肉とキャベツの味噌炒め ナスのトマトソース あざりとじゃが芋のどり辛醤油仕立て 土佐酢和え(オクラ・人参・竹輪) エネルギー 186kcal 塩分 1.8g	牛蒡と牛肉のカレーマヨネーズ風 エノキ草の煮浸し 野菜のバジル炒め 白滝のおかか煮 エネルギー 153kcal 塩分 1.8g			
8月19日火	焼き鳥風 キャベツのどり辛漬け 野菜の甘酢炒め 大根サラダ エネルギー 138kcal 塩分 1.3g	アジのバター醤油風味 白菜のレモン酢和え 無限なす ひじきと挽肉の炒め物 しろ菜のごま炒め エネルギー 183kcal 塩分 1.9g	8月26日火	牛とじ煮 茄子のお浸し 大根のたま煮 れんこんの生姜炒め エネルギー 171kcal 塩分 1.6g	鶏肉と根菜の甘辛生姜煮 青菜の彩り和え 豆腐しんじょの炊き合せ 冬瓜のエビあんかけ エネルギー 152kcal 塩分 1.7g			
8月20日水	豚肉の塩麹焼き 切干大根煮 茄子と厚揚げの照り炒め 中華風もやし炒め エネルギー 166kcal 塩分 1.8g	鶏の照焼き キャベツとキノコのガーリックソテー ビーンズサラダ チーズオムレツ 四色なます エネルギー 201kcal 塩分 2.0g	8月27日水	豚しゃぶ 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 エネルギー 171kcal 塩分 1.6g	鶏肉とインゲンの味噌ダレ焼き 浅炊ふき オクラソーセージ大豆ソテー じゃが芋と牛蒡の塩きんぴら エネルギー 187kcal 塩分 1.7g			
8月21日木	牛肉と野菜のオイスター炒め 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 エネルギー 163kcal 塩分 1.9g	豚肉のジンギスカン風 ズッキーニとインゲンのソテー マーボー豆腐 きんぴらごぼう エネルギー 162kcal 塩分 1.7g	8月28日木	とんかつ しば漬 カニ風味サラダ 筍と玉子の中華風炒め 青物の昆布め エネルギー 243kcal 塩分 2.0g	ハッシュドビーフ 小松菜のおかか和え 洋風けんちん煮 しっとり卵の花 エネルギー 139kcal 塩分 1.9g			



光明寺の蓮



光明寺の蓮