



8月の献立



	07月27日(月)	07月28日(火)	07月29日(水)	07月30日(木)	07月31日(金)	08月01日(土)	08月02日(日)
朝	ご飯 味噌汁(わかめ・玉葱) 厚焼き卵 ひじき煮 牛乳	ご飯 味噌汁(もやし・葉) 肉詰めいなりの含め煮 なめ草おろし 牛乳	ご飯 味噌汁(畑菜・えのき) さつま揚げと野菜炒め物 うの花 牛乳	ご飯 味噌汁(さつま芋・長葱) 高野の卵とじ 茄子の生姜和え 野菜ジュース	ご飯 味噌汁(かぶ・葉) 肉団子と野菜の煮物 キャベツのしその実和え 牛乳	ご飯 味噌汁(おつゆ麩・玉葱) さんまの蒲焼 小松菜としいたけのお浸し 牛乳	バターロール コッスルブ(椎茸・玉葱) ウイナー ポテト添え ツナサラダ 牛乳
昼	ご飯 コッスルブ(ほうれん草・しいた) ミートローフ 花野菜のタルタルソース シークワーサーゼリー	菜飯 清汁(かまぼこ・水菜) 肉豆腐 焼きなす コンポート(洋梨)	ご飯 豚汁 メンチカツ&コロケ 春雨のサラダ グレープゼリー	ご飯 冷汁 蒸鶏の香味ソースかけ フロコリーとしめじのソテー 豆ヘルシーサラダ	ご飯 清汁(花麩・貝割れ) 鯖の生姜焼き オクラの土佐煮 ポテトサラダ	ご飯 春雨スープ 豚肉の四川風炒め 焼売 コンポート(みかん)	海老かきあげ丼 味噌汁(長葱・わかめ) 切干大根の煮物 白菜の浅漬け
夕	ご飯 味噌汁(茄子・玉葱) 鱈の立田揚げ ちんげん菜の和風あえ オレンジ	ご飯 白身魚のバター醤油焼き 里芋の煮物 野菜のマリネ ジュース	ご飯 味噌汁(なめこ・長葱) ポークステーキ 冬瓜のつや煮 コンポート(みかん)	ご飯 味噌汁(わかめ・玉葱) 鮭のマヨネーズ焼き 冷奴 すいか	ご飯 味噌汁(大根・あげ) ひりょうず 金平ごぼう バナナ	ご飯 味噌汁(あおさ) 干草焼き 大豆と昆布の煮物 キウイ	ご飯 味噌汁(里芋・揚げ) 白身魚のピカタ とうふチャンプル 青梅ゼリー
	I補給 - 1691kcal	I補給 - 1641kcal	I補給 - 1729kcal	I補給 - 1571kcal	I補給 - 1539kcal	I補給 - 1577kcal	I補給 - 1628kcal
	蛋白質 65.2g	蛋白質 65g	蛋白質 55.1g	蛋白質 67.9g	蛋白質 60.1g	蛋白質 62g	蛋白質 59.7g
	脂質 52.8g	脂質 46.5g	脂質 46.3g	脂質 44.8g	脂質 41.8g	脂質 48.6g	脂質 53.3g
	炭水化物 232.7g	炭水化物 233.2g	炭水化物 264.5g	炭水化物 217.3g	炭水化物 220.8g	炭水化物 213.9g	炭水化物 220.7g
	食塩 7.4g	食塩 8g	食塩 8.6g	食塩 8.5g	食塩 8.8g	食塩 8g	食塩 8.7g

※食材の納品によりメニューが変更となる場合がございます。ご了承ください。

※国内産のお米を使用しております。





8月の献立



	08月03日(月)	08月04日(火)	08月05日(水)	08月06日(木)	08月07日(金)	08月08日(土)	08月09日(日)
朝	ご飯 味噌汁(もやし・わかめ) 鰯つみれの煮物 ブロッコリーのお浸し 牛乳	ご飯 味噌汁(南瓜・長葱) 厚揚げのそぼろ煮 小松菜のお浸し 牛乳	ご飯 味噌汁(大根・葉) ちくわとちんげん菜のさっと煮 卵の花 牛乳	黒糖ロール クリーム煮 チンゲン菜ソテー 野菜ジュース	ご飯 味噌汁(白菜・わかめ) はんぺんと青菜の煮浸し かに風味和え 牛乳	ご飯 味噌汁(なめこ・長葱) 卵と玉ねぎの炒め物 カリフラワーの和え物 牛乳	ご飯 味噌汁(もやし・豆苗) 野菜とちくわの煮物 きのこの煮浸し 牛乳
昼	冷やし中華 焼き餃子・えび水晶包み やわらか杏仁	ご飯 コッスル-フ(椎茸・玉葱) メンチカツ&コロケ 夏野菜サラダ コンポート(白桃)	土用の丑の日 うな玉丼 味噌汁(豆腐・ワカメ) 山菜巾着と野菜の煮物 シークワサーゼリー	ご飯 かき玉汁 メヌケの当座煮 厚揚げの野菜あんかけ 大根サラダ	ご飯 清汁(とろろ昆布・万葱) 白身魚の香味ソースかけ 冬瓜の煮物 ミモザサラダ	ご飯 コッスル-フ(ほうれん草・コーン) 和風ハンバーグ 南瓜サラダ フルーツカクテル	ひじきご飯 味噌汁(玉葱・わかめ) 鱈の漬け焼き さつま芋のレモン煮 浅漬け
夕	ご飯 味噌汁(キャベツ・えのき) 豚肉の生姜焼き じゃが芋のまさご和え コンポート(りんご)	ご飯 たらの薬味蒸し れんこんのピリ辛炒め ささ身と豆苗の胡麻和え オレンジジュース	ご飯 味噌汁(長葱・もやし) カレーの煮付け 海老と白菜のソテー コンポート(みかん)	ご飯 味噌汁(あおさ) 鶏肉の照り焼き 麩とキャベツの味噌炒め コンポート(黄桃)	ご飯 味噌汁(白玉麩・畑菜) 肉団子の甘酢あん もやしの胡麻和え メロン	ご飯 味噌汁(おつゆ麩・貝割れ) ほっけの塩焼き 落花生和え 昆布佃煮	ご飯 コッスル-フ(玉葱・人参・コーン) ポークソテー キャベツのコールスロー バナナ
	I補給 - 1715kcal	I補給 - 1644kcal	I補給 - 1619kcal	I補給 - 1361kcal	I補給 - 1421kcal	I補給 - 1710kcal	I補給 - 1503kcal
	蛋白質 63.9g	蛋白質 62.9g	蛋白質 63.3g	蛋白質 59.5g	蛋白質 52.7g	蛋白質 62.5g	蛋白質 61.1g
	脂質 45.9g	脂質 41.5g	脂質 43.2g	脂質 31.1g	脂質 35.6g	脂質 64.5g	脂質 33.9g
	炭水化物 254.5g	炭水化物 249.5g	炭水化物 236.2g	炭水化物 201.7g	炭水化物 216.3g	炭水化物 213.4g	炭水化物 233.2g
	食塩 9.1g	食塩 6.9g	食塩 11.6g	食塩 7g	食塩 8.8g	食塩 7.7g	食塩 8.1g

※食材の納品によりメニューが変更となる場合がございます。ご了承ください。

※国内産のお米を使用しております。





8月の献立



	08月10日(月)	08月11日(火)	08月12日(水)	08月13日(木)	08月14日(金)	08月15日(土)	08月16日(日)
朝	ご飯 味噌汁(渦巻き麩・長葱) 出し巻き卵 いんげんと挽肉の炒め物 牛乳	ご飯 味噌汁(畑菜・エノキ) 魚肉ソーゼーと野菜のソテー 茄子の生姜和え 牛乳	ご飯 味噌汁(わかめ・長葱) 肉詰めいなりの煮物 カリフラワーの梅おかか和え 牛乳	ご飯 味噌汁(かぶ・葉) 絹さやの卵とじ 小松菜のわさび醤油和え 野菜ジュース	ご飯 味噌汁(なめこ・万葱) ツナと野菜の彩りソテー キャベツのしその実和え 牛乳	コーヒーロール ココス(ほうれん草・マッシュ) ウインナーソテー ほたてサラダ 牛乳	ご飯 味噌汁(茄子・畑菜) 豆腐のそぼろかけ キャベツのあっさり漬 牛乳
	ご飯 味噌汁(じゃが芋・万葱) 鶏の唐揚げ カリフラワーの蟹あん 青菜のお浸し	ご飯 具沢山汁 メヌケの照り煮 揚げだし豆腐 きゅうり漬	ご飯 卵スープ 鶏肉のパン粉焼き マカロニサラダ コンポート(黄桃)	夏野菜シーフードカレー ココス(キャベツ・コーン) グリーンサラダ フルーツ&キャロットゼリー	ご飯 味噌汁(大根・ワカメ) 牛肉の焼肉風炒め ひじき煮 胡麻いんげん	十五穀米 清汁(小花麩・水菜) 白身魚の味噌焼き 里芋の磯辺和え もずく酢	ご飯 味噌汁(白菜・えのき) ポークジンジャー ピーマン炒め コンポート(みかん)
	ご飯 鯖のおろし煮 金平ごぼう ほうれん草のごま和え 茶福豆	牛丼 味噌汁(白玉麩・さや) 温泉卵 大根のしそ風味和え オレンジ	そうめん 天ぷら チンゲン菜のゴマ味噌和え コンポート(洋梨)	ご飯 鶏だんごと大根のこっくり煮 トマト冷奴 ちんげん菜のお浸し すいか	ご飯 味噌汁(白菜・葉) 鱈の梅しそ焼き 冬瓜の蟹あん バナナ	ご飯 ココス(椎茸・玉葱) 鶏肉のマスタード焼き シーザーサラダ メロン	ご飯 味噌汁(長葱・もやし) 白身魚フライ 小松菜のお浸し フルーツヨーグルト
	I補給 - 1536kcal 蛋白質 66.3g 脂質 39.4g 炭水化物 219.9g 食塩 8.3g	I補給 - 1531kcal 蛋白質 59.8g 脂質 46.3g 炭水化物 209.8g 食塩 8.9g	I補給 - 1552kcal 蛋白質 55.1g 脂質 42.8g 炭水化物 228.3g 食塩 9.3g	I補給 - 1417kcal 蛋白質 49.7g 脂質 27.5g 炭水化物 238.2g 食塩 8.9g	I補給 - 1407kcal 蛋白質 56.8g 脂質 33.6g 炭水化物 214.6g 食塩 8.5g	I補給 - 1484kcal 蛋白質 63.2g 脂質 50.8g 炭水化物 186.4g 食塩 8.3g	I補給 - 1561kcal 蛋白質 66.7g 脂質 38.5g 炭水化物 229.5g 食塩 7.8g

※食材の納品によりメニューが変更となる場合がございます。ご了承ください。

※国内産のお米を使用しております。





8月の献立



	08月17日(月)	08月18日(火)	08月19日(水)	08月20日(木)	08月21日(金)	08月22日(土)	08月23日(日)
朝	ご飯 味噌汁(厚揚げ・玉葱) ちくわとさつま芋の煮物 オクラのお浸し 牛乳	ご飯 味噌汁(じゃが芋・長葱) ウインナーと野菜のソテー 温泉卵 牛乳	ご飯 味噌汁(あおさ) がんもの煮物 かぶの昆布和え 牛乳	パンプキンロール マカロニのクリーム煮 ツナサラダ 野菜ジュース	ご飯 味噌汁(玉葱・豆苗) 田舎煮 かにと胡瓜の和え物 牛乳	ご飯 味噌汁(おつゆ麩・長葱) 鮭の塩焼き 小松菜の生姜醤油和え 牛乳	ご飯 味噌汁(あおさ) 厚揚げと野菜の炒め物 かぶのゆかり和え 牛乳
昼	ご飯 華風スープ スタミナ炒め もやしのナムル コンポート(りんご)	ご飯 味噌汁(ほうれん草・揚げ) 豚かつ 3色なます フルーチェ	ハヤシライス コンソメスープ チキンサラダ ジョア	ご飯 中華スープ(長葱・ワカメ) 回鍋肉 もやしの和え物 グレープゼリー	ご飯 味噌汁(豆腐・さや) 鶏肉のネギ塩だれ 金平ごぼう ほうれん草のお浸し	バターライス ソウルフード(かぶ・葉) きのこあんかけハンバーグ ポテトサラダ アイスクリーム選択	ご飯 味噌汁(キャベツ・畑菜) 焼きさば 南瓜の煮物 海藻サラダ
夕	ご飯 味噌汁(豆腐・わかめ) 鶏肉の山椒焼き 夏野菜の煮物 健康サラダ	ご飯 清汁(小花麩・貝割れ) 鱈の煮付け しめじと白菜の和え物 コンポート(黄桃)	ご飯 麻婆豆腐 焼売 中華サラダ オレンジ	ご飯 味噌汁(卵・マツ・エノキ) 海老と春雨の炒め物 信田巻き煮 コンポート(パイナップル)	ご飯 味噌汁(とろろ昆布・えのき) カレイの照り焼き 切干大根の炒め煮 コンポート(白桃)	ご飯 味噌汁(さつま芋・万葱) 豆腐のふわふわ卵とじ煮 ベーコンと小松菜のソテー フルーツミックス	ご飯 味噌汁(玉葱・椎茸) 鶏もものこってり煮 春雨の酢の物 すいか
	I補給 - 1608kcal	I補給 - 1558kcal	I補給 - 1609kcal	I補給 - 1456kcal	I補給 - 1468kcal	I補給 - 1725kcal	I補給 - 1495kcal
	蛋白質 66g	蛋白質 56.8g	蛋白質 63.7g	蛋白質 57.1g	蛋白質 56.8g	蛋白質 62.1g	蛋白質 64.7g
	脂質 40.8g	脂質 43.5g	脂質 43.9g	脂質 40.7g	脂質 35.4g	脂質 57.8g	脂質 37.1g
	炭水化物 236g	炭水化物 225.7g	炭水化物 232.2g	炭水化物 208.7g	炭水化物 221.6g	炭水化物 231g	炭水化物 217.8g
	食塩 8g	食塩 6.9g	食塩 8.5g	食塩 7.2g	食塩 8.2g	食塩 8g	食塩 8.9g

※食材の納品によりメニューが変更となる場合がございます。ご了承ください。

※国内産のお米を使用しております。





8月の献立



	08月24日(月)	08月25日(火)	08月26日(水)	08月27日(木)	08月28日(金)	08月29日(土)	08月30日(日)
朝	ご飯 味噌汁(白菜・万葱) 車麩の煮物 ポパイサラダ 牛乳	ご飯 味噌汁(キャベツ・揚げ) ウインナーと青菜のソテー カリフラワーのしそ風味和え 牛乳	ご飯 味噌汁(玉葱・椎茸) チーズスクランブルエッグ オクラのなめ茸和え 牛乳	ご飯 味噌汁(渦巻き麩・さや) さつま揚げと野菜の煮浸し もやしのごま和え 野菜ジュース	レースンロール ミネストローネ えびと青菜のサラダ 牛乳	ご飯 味噌汁(もやし・葉) 和風チャンプル 青菜のしめじ和え 牛乳	ご飯 味噌汁(おつゆ麩・豆苗) ツナ炒り卵 しらすおろし 牛乳
昼	ご飯 味噌汁(じゃが芋・さや) 冷やし豚しゃぶ 茄子のピリ辛煮 もろきゅう	枝豆ご飯 清汁(とろろ昆布・貝割れ) 鮭の香味焼き 卵とうふ 野沢菜漬	ご飯 清汁(豆腐・ほうれん草) かじきのポン酢おろし 冬瓜の葛煮 ごぼうと水菜のサラダ	ご飯 味噌汁(大根・葉) 肉団子の黒酢あん 揚げ茄子 ほうれん草の胡桃和え	ご飯 清汁(小花麩・わかめ) 白身魚の味噌焼き 炒り鶏 チンゲン菜のお浸し	ご飯 味噌汁(白玉麩・長葱) ミックスフライ 金平ポテト 胡瓜の酢の物	ご飯 コッパムブ(玉葱・人参・コーン) 豚肉のトマトソース シェフサラダ かぶのピクルス
夕	ご飯 白身魚の香り揚げ あさりと大根の炒め物 昆布佃煮 メロン	ご飯 コッパムブ(ほうれん草・マッシュ) 煮こみハンバーグ 野菜のマリネ コンポート(りんご)	ご飯 味噌汁(畑菜・白玉麩) 鶏肉のカレー風味焼き 豆たっぷりサラダ バナナ	ご飯 味噌汁(しめじ・万葱) メヌケの有馬焼き きざみ昆布の炒り煮 コンポート(パイナップル)	ご飯 春雨スープ 豚肉とゴーヤの炒め物 キャベツの中華サラダ やわらか杏仁	やきにくの日 焼肉丼 華風スープ もやしのナムル 味付け海苔	ご飯 味噌汁(さつま芋・万葱) たらの野菜蒸し 揚げだし豆腐 バナナ
	I補給 - 1541kcal	I補給 - 1463kcal	I補給 - 1501kcal	I補給 - 1382kcal	I補給 - 1441kcal	I補給 - 1571kcal	I補給 - 1528kcal
	蛋白質 58.8g	蛋白質 61.5g	蛋白質 71.5g	蛋白質 47.1g	蛋白質 61g	蛋白質 59.9g	蛋白質 64.4g
	脂質 46.8g	脂質 36.1g	脂質 35.8g	脂質 28g	脂質 40.9g	脂質 46.1g	脂質 40.4g
	炭水化物 214.2g	炭水化物 216.6g	炭水化物 216.5g	炭水化物 231.1g	炭水化物 199.3g	炭水化物 221.4g	炭水化物 217.2g
	食塩 7.6g	食塩 9g	食塩 7.8g	食塩 8.7g	食塩 7.8g	食塩 8.3g	食塩 7.6g

※食材の納品によりメニューが変更となる場合がございます。ご了承ください。

※国内産のお米を使用しております。





8月の献立



08月31日(月)													
朝	ご飯												
	味噌汁 (長葱・もやし)												
	野菜炒め												
	豆とほうれん草のサラダ 牛乳												
昼	麦ご飯												
	味噌汁 (白菜・万葱)												
	鮭の塩焼き												
	白滝と人参の炒り煮 とろろ芋												
夕	ご飯												
	味噌汁 (しめじ・揚げ)												
	鶏肉の南蛮漬け												
	五目ひじき コンポート (黄桃)												
I補† -	1543kcal	I補† -	kcal	I補† -	kcal	I補† -	kcal	I補† -	kcal	I補† -	kcal	I補† -	kcal
蛋白質	64.8g	蛋白質	g	蛋白質	g	蛋白質	g	蛋白質	g	蛋白質	g	蛋白質	g
脂質	38.1g	脂質	g	脂質	g	脂質	g	脂質	g	脂質	g	脂質	g
炭水化物	228.5g	炭水化物	g	炭水化物	g	炭水化物	g	炭水化物	g	炭水化物	g	炭水化物	g
食塩	8.6g	食塩	g	食塩	g	食塩	g	食塩	g	食塩	g	食塩	g

※食材の納品によりメニューが変更となる場合がございます。ご了承ください。

※国内産のお米を使用しております。

