

8月の献立

	08月01日(月)	08月02日(火)	08月03日(水)	08月04日(木)	08月05日(金)	08月06日(土)	08月07日(日)
朝	ご飯 味噌汁（白菜・貝割れ） 厚揚げのそぼろ煮 オクラのおかか浸し リンゴジュース	キャロットロール トマト煮 青菜ソテー 牛乳	ご飯 味噌汁（冬瓜・豆苗） ツナと野菜の彩りソテー いんげん白ゴマ和え 牛乳	ご飯 味噌汁（渦巻き麩・長葱） 出し巻き卵 小松菜のわさび醤油和え 野菜ジュース	ご飯 味噌汁（畑菜・エノキ） 魚肉ソーセージと野菜のソテー 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） 絹さやの卵とし いんげんと挽肉の炒め物 牛乳
昼	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 コソメスープ（ほうれん草・マツタケ） 照り焼きハンバーグ パンプキンサラダ フルーツポンチ	ミートスパゲティ（ハンバーグ） 卵スープ マカロニサラダ	ご飯 味噌汁（じゃが芋・万葱） 鶏の唐揚げ そら豆のマリネ ぶどうゼリー	ご飯 具沢山汁 赤魚の照り煮 揚げだし豆腐 浅漬	夏の節分 太巻き・いなり寿司 味噌汁（玉葱・貝割） 胡瓜の茗荷風味 ロールケーキ(ショコラ)	シーフードカレー コソメスープ（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
夕	ご飯 肉団子の甘酢あん もやしの胡麻和え きんぴらレンコン パインアップル	ご飯 味噌汁（おつゆ麩・万葱） 赤魚の塩焼き 落花生和え めかぶ	ご飯 コンソメスープ(玉葱・椎茸) 豚肉の炒め物 キャベツのコールスロー バナナ	ご飯 鮭の和風ムニエル 炊き合わせ 漬物（しば漬） コンポート（マンゴー）	牛丼 温泉卵 大根のしそ風味和え オレンジ	ご飯 味噌汁（あおさ） 鯖のおろし煮 金平ごぼう ほうれん草のごま和え	ご飯 鶏だんごと大根のこっくり煮 冷奴 ピーマンの味噌炒め すいか
	I単位 - 1578kcal	I単位 - 1403kcal	I単位 - 1528kcal	I単位 - 1486kcal	I単位 - 1488kcal	I単位 - 1290kcal	I単位 - 1546kcal
	蛋白質 53.2g	蛋白質 55.1g	蛋白質 51.7g	蛋白質 58.9g	蛋白質 63g	蛋白質 49.2g	蛋白質 56.7g
	脂質 39.3g	脂質 40g	脂質 48.3g	脂質 29.7g	脂質 41.3g	脂質 36.4g	脂質 40.9g
	炭水化物 247g	炭水化物 200.8g	炭水化物 212.7g	炭水化物 236.4g	炭水化物 208.1g	炭水化物 186.5g	炭水化物 229.8g
	食塩 8.5g	食塩 7.1g	食塩 9.2g	食塩 7.5g	食塩 7.7g	食塩 9.2g	食塩 8.2g

※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。

※麺メニューの際、ソフト・ミキサー食の方は()内のメニューとなります。

8月の献立

	08月08日(月)	08月09日(火)	08月10日(水)	08月11日(木)	08月12日(金)	08月13日(土)	08月14日(日)
朝	ご飯 味噌汁（なめこ・万葱） ツナと野菜の彩りソテー 野菜とちくわの煮物 リンゴジュース	黒糖ロール コンソメスープ(白菜・人参) ベーコンエッグ 花野菜サラダ 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（玉葱・しろ菜） ちくわとさつま芋の煮物 オクラのお浸し 野菜ジュース	ご飯 味噌汁（春菊・揚げ） ウインナーと野菜のソテー 温泉卵 牛乳	ご飯 味噌汁（キャベツ・わかめ） がんもの煮物 かぶのなめ茸和え 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
昼	ご飯 味噌汁（大根・ワカメ） 豚と青梗菜の塩麴炒め ひじき煮 胡麻いんげん	十五穀米 清汁（小花麩・三つ葉） 白身魚の味噌焼き 里芋の磯辺和え もずく酢	ご飯 コンソメスープ（白菜・えのき） 豚のバーベキューソース ツナキャベツのソテー ♥デザートセレクト♥	郷土料理＊山梨県 ほうとう 小松菜のきのこ和え ぶどうゼリー	ご飯 味噌汁（ほうれん草・揚げ） 豚かつ 3色なます なすの浅漬け	そうめん（オムレツ） 三つ葉のおろし和え ライチゼリー	バターライス コンソメスープ（かぶ・葉） ロールキャベツトマト煮 シェフサラダ カリフラワーのピクルス
夕	ご飯 味噌汁（キャベツ・豆腐） 鰯の蒲焼き 冬瓜の蟹あん メロン	ご飯 コンソメスープ（椎茸・玉葱） 鶏肉のマスタード焼き シーザーサラダ バナナ	ご飯 ホキフライ ビーフン炒め 小松菜のお浸し フルーツヨーグルト	ご飯 清汁（とろろ昆布・万葱） 鶏肉の山椒焼き 冬瓜の煮物 健康サラダ	ご飯 鰯の煮付け コーンと白菜の炒め物 漬物（赤しその実） コンポート（白桃）	ご飯 麻婆豆腐 焼売 中華サラダ オレンジ	ご飯 清汁（てまり麩・万葱） 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）
	I栄養 - 1387kcal	I栄養 - 1575kcal	I栄養 - 1978kcal	I栄養 - 1123kcal	I栄養 - 1452kcal	I栄養 - 1330kcal	I栄養 - 1429kcal
	蛋白質 52.2g	蛋白質 59.6g	蛋白質 73g	蛋白質 40.9g	蛋白質 54.9g	蛋白質 46.5g	蛋白質 57.5g
	脂質 29.9g	脂質 55.5g	脂質 57.6g	脂質 18.7g	脂質 35.2g	脂質 33.1g	脂質 31.5g
	炭水化物 220.7g	炭水化物 202.3g	炭水化物 284.2g	炭水化物 193g	炭水化物 219.9g	炭水化物 204.3g	炭水化物 221.1g
	食塩 8g	食塩 7.4g	食塩 7.7g	食塩 7.1g	食塩 6.6g	食塩 7.3g	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。

※麺メニューの際、ソフト・ミキサー食の方は()内のメニューとなります。

8月の献立

	08月15日(月)	08月16日(火)	08月17日(水)	08月18日(木)	08月19日(金)	08月20日(土)	08月21日(日)
朝	ご飯 味噌汁（玉葱・豆苗） 田舎煮 かにと胡瓜の和え物 リンゴジュース	ご飯 味噌汁（白菜・おつゆ麩） 車麩の煮物 ポパイサラダ 牛乳	ご飯 味噌汁（畑菜・えのき） 和風チャンプル かぶの昆布和え 牛乳	デニッシュロール 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（大根・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 牛乳	ご飯 味噌汁（玉葱・椎茸） スクランブルエッグ 白菜のなめ茸和え 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 昆布の煮物 牛乳
昼	ご飯 味噌汁（豆腐・さや） 鶏肉のネギ塩だれ きんぴらレンコン ほうれん草のお浸し	ご飯 中華スープ（長葱・ワカメ） 回鍋肉 もやしナムル グレープゼリー	ご飯 味噌汁（キャベツ・インゲン） 焼きさば 南瓜の煮物 海藻サラダ	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	ご飯 味噌汁（小花麩・三つ葉） 鮭の香味焼き 卵とうふ蟹あんかけ 甘酢和え	ご飯 清汁（豆腐・しろ菜） 揚げ魚のポン酢おろし 冬瓜煮 ごぼうと水菜の味噌マヨ	ご飯 味噌汁（大根・葉） 肉団子の黒酢あん 茄子の生姜浸し ほうれん草の胡桃和え
夕	ご飯 カレイの照り焼き 白菜辛味噌炒め 切干大根のサラダ コンポート（マンゴー）	ご飯 味噌汁（さつま芋・万葱） 豆腐のふわふわ卵とし煮 ベーコンと小松菜のソテー 大根の浅漬け	ご飯 鶏もものこってり煮 春雨の酢の物 漬物（赤しその実） すいか	冷やし中華（焼き魚） 焼き餃子 メロン	ご飯 コーンスープ ハンバーグ 野菜のマリネ 青梅ゼリー	ご飯 コンソメスープ（マッシュ・人参） 鶏肉のカレー風味焼き ビーンズミルク煮 バナナ	ご飯 赤魚の有馬焼き きざみ昆布の炒り煮 漬物（きゅうり漬） パインアップル
	I補† - 1456kcal	I補† - 1486kcal	I補† - 1525kcal	I補† - 1513kcal	I補† - 1593kcal	I補† - 1524kcal	I補† - 1414kcal
	蛋白質 53.4 g	蛋白質 52.9 g	蛋白質 64.2 g	蛋白質 54.6 g	蛋白質 62.7 g	蛋白質 59.7 g	蛋白質 50.6 g
	脂質 28 g	脂質 39.6 g	脂質 38.9 g	脂質 49.8 g	脂質 42.3 g	脂質 45.2 g	脂質 35.2 g
	炭水化物 238.9 g	炭水化物 220.3 g	炭水化物 220.1 g	炭水化物 205.8 g	炭水化物 235.3 g	炭水化物 213.7 g	炭水化物 219.4 g
	食塩 7.4 g	食塩 9 g	食塩 7.8 g	食塩 9.6 g	食塩 8.9 g	食塩 6.5 g	食塩 8.3 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。

※麺メニューの際、ソフト・ミキサー食の方は()内のメニューとなります。

8月の献立

	08月22日(月)	08月23日(火)	08月24日(水)	08月25日(木)	08月26日(金)	08月27日(土)	08月28日(日)
朝	ミルクロール オムレツ ミネストローネ リンゴジュース	ご飯 味噌汁（冬瓜・葉） 厚揚げと野菜の炒め物 青菜のしめじ和え 牛乳	ご飯 味噌汁（わかめ・長葱） ツナ炒り卵 しらすおろし 牛乳	ご飯 味噌汁（おつゆ麴・豆苗） 野菜炒め 豆とほうれん草のサラダ 野菜ジュース	ご飯 味噌汁（しろ菜・大根） つみれの煮物 豆サラダ 牛乳	ご飯 味噌汁（玉葱・白玉麴） 五目卵焼き 小松菜の和え物 牛乳	ご飯 味噌汁（もやし・にら） ほうれん草と卵の炒め物 なめたけおろし和え 牛乳
昼	ご飯 清汁（とろろ昆布・貝割れ） メバルの粕漬焼き 炒り鶏 チンゲン菜の辛し和え	ブラジル料理 バターライス・スープ フェジョアード ダッブーリ パイ	ご飯 コンソメスープ（玉葱・人参） 豚肉のトマトソース ポテトサラダ かぶのピクルス	麦ご飯 味噌汁（白菜・万葱） 鮭の照焼き 白滝の真砂炒め とろろ芋	ご飯 華風スープ スタミナ炒め もやしのナムル 千切り沢庵	カレーうどん（カレー） 生野菜サラダ ラフランスゼリー	ご飯 清汁（野菜つみれ・貝割れ） 鯖の味噌煮 青菜の煮浸し パンプキンサラダ
夕	ご飯 春雨スープ 豚肉とゴーヤの炒め物 中華サラダ やわらか杏仁	ご飯 さばの生姜焼き 花野菜炒め 白菜の和え物 キウイ	ご飯 たらの野菜蒸し 揚げだし豆腐 モロヘイヤのごま風味和え オレンジ	ご飯 コンソメスープ 鶏肉の南蛮漬け 五目ひじき コンポート（黄桃）	ご飯 鰯の梅しそ焼き 精進揚げ ささみと胡瓜の土佐酢和え メロン	ご飯 味噌汁（里芋・葉） 豆腐と魚介の旨煮 ハムと大根のポン酢和え 茄子炒め	ご飯 手作りつくね ピーナッツ和え 桜大根 コンポート（マンゴー）
	I単位 - 1349kcal	I単位 - 1583kcal	I単位 - 1580kcal	I単位 - 1467kcal	I単位 - 1514kcal	I単位 - 1468kcal	I単位 - 1577kcal
	蛋白質 50.2g	蛋白質 55g	蛋白質 64.6g	蛋白質 60.2g	蛋白質 62.5g	蛋白質 63.5g	蛋白質 61.2g
	脂質 31.9g	脂質 58.1g	脂質 48.4g	脂質 31.9g	脂質 40.4g	脂質 35.5g	脂質 47.6g
	炭水化物 206.7g	炭水化物 203.6g	炭水化物 213.6g	炭水化物 228.4g	炭水化物 216.4g	炭水化物 216.4g	炭水化物 218.3g
	食塩 6.7g	食塩 7.3g	食塩 7.7g	食塩 7.9g	食塩 7.7g	食塩 9.5g	食塩 7.5g

※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。

※麺メニューの際、ソフト・ミキサー食の方は（）内のメニューとなります。

8月の献立

	08月29日(月)	08月30日(火)	08月31日(水)				
朝	ご飯 味噌汁（じゃが芋・さや） アジの塩焼き チンゲン菜のきのこ和え リンゴジュース	コーヒーロール コンソメスープ(白菜・コーン) スクランブルエッグ 小松菜ソテー 牛乳	ご飯 味噌汁（なめこ・大根菜） キャベツの炒め物 大豆と金時豆の甘煮 牛乳				
昼	焼肉の日 ご飯 中華風細切りスープ 牛焼肉塩だれ 金平ごぼう・杏仁豆腐	ご飯 わかめスープ 鶏肉と野菜のオイスター炒め 厚揚げの甘酢生姜だれ 春雨サラダ	冷やし蕎麦（かき揚げ） 枝豆と海老のかき揚げ 凍豆腐の含め煮 ハスカップゼリー				
夕	ご飯 豆腐のオープン焼き 昆布とがんもの煮物 ハンパンの酢味噌和え コンポート（りんご）	ご飯 清汁（おつゆ麴・しろ菜） カレイの揚げおろし煮 白菜味噌炒め メロン	ご飯 中華スープ（長葱・ワカメ） 和風マーボー茄子 白和え フルーツカクテル				
	I補† - 1488kcal	I補† - 1593kcal	I補† - 1583kcal	I補† - kcal	I補† - kcal	I補† - kcal	I補† - kcal
	蛋白質 46.8g	蛋白質 63g	蛋白質 57.3g	蛋白質 g	蛋白質 g	蛋白質 g	蛋白質 g
	脂質 33.6g	脂質 57g	脂質 40.2g	脂質 g	脂質 g	脂質 g	脂質 g
	炭水化物 240.5g	炭水化物 197.3g	炭水化物 243.5g	炭水化物 g	炭水化物 g	炭水化物 g	炭水化物 g
	食塩 6.3g	食塩 7.3g	食塩 7.5g	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。

※麺メニューの際、ソフト・ミキサー食の方は()内のメニューとなります。