

# 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）	キャロットロール トマト煮	ご飯 味噌汁（冬瓜・豆苗）	ご飯 味噌汁（渦巻き麩・長葱）	ご飯 味噌汁（畑菜・エノキ）	ご飯 味噌汁（わかめ・長葱）	ご飯 味噌汁（かぶ・葉）	朝	ご飯 味噌汁（白菜・貝割れ）	ご飯 味噌汁（冬瓜・豆苗）	ご飯 味噌汁（渦巻き麩・長葱）	ご飯 味噌汁（畑菜・エノキ）	ご飯 味噌汁（わかめ・長葱）			
	厚揚げのそぼろ煮 オクラのおかか浸し リンゴジュース	青菜ソテー 牛乳	ツナと野菜の彩りソテー	出し巻き卵 小松菜のわさび醤油和え	魚肉ソーセージと野菜のソテー	肉詰めいなりの煮物 茄子の生姜和え	絹さやの卵とじ カリフラワーの梅おかか和え		厚揚げのそぼろ煮 オクラのおかか浸し リンゴジュース	青菜ソテー 牛乳	出し巻き卵 小松菜のわさび醤油和え	魚肉ソーセージと野菜のソテー	肉詰めいなりの煮物 茄子の生姜和え	絹さやの卵とじ カリフラワーの梅おかか和え		
	ご飯 清汁（とろろ昆布・万葱）	ご飯 コソメスープ（ほうれん草・マッシュ）	ミートスパゲティ（ハンバーグ）	ご飯 卵スープ	ご飯 味噌汁（じゃが芋・万葱）	ご飯 具沢山汁	夏の節分		ご飯 清汁（とろろ昆布・万葱）	ご飯 コソメスープ（ほうれん草・マッシュ）	ミートスパゲティ（ハンバーグ）	ご飯 卵スープ	夏の節分	シーフードカレー		
	白身魚の香味ソースかけ 冬瓜の煮物 ミモザサラダ	照り焼きハンバーグ パンプキンサラダ フルーツポンチ	マカロニサラダ	鶏の唐揚げ そら豆のマリネ ぶどうゼリー	赤魚の照り煮 揚げだし豆腐 浅漬	太巻き・いなり寿司 味噌汁（玉葱・貝割） 胡瓜の茗荷風味	コソメスープ（キャベツ・コーン）		白身魚の香味ソースかけ 冬瓜の煮物 ミモザサラダ	照り焼きハンバーグ パンプキンサラダ フルーツポンチ	マカロニサラダ	鶏の唐揚げ そら豆のマリネ ぶどうゼリー	赤魚の照り煮 揚げだし豆腐 浅漬	太巻き・いなり寿司 味噌汁（玉葱・貝割） 胡瓜の茗荷風味	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	ご飯 味噌汁（おつゆ麩・万葱）	ご飯 コンソメスープ（玉葱・椎茸）	ご飯 鮭の和風ムニエル	牛丼 温泉卵	ご飯 味噌汁（あおさ）	ご飯	夕	ご飯 肉団子の甘酢あん	ご飯 味噌汁（おつゆ麩・万葱）	ご飯 コンソメスープ（玉葱・椎茸）	ご飯 鮭の和風ムニエル	牛丼 温泉卵	ご飯 味噌汁（あおさ）	ご飯	
	もやしの胡麻和え	赤魚の塩焼き	豚肉の炒め物	炊き合わせ	大根のしそ風味和え	鯖のあろし煮	鶏だんごと大根のこっくり煮		もやしの胡麻和え	赤魚の塩焼き	豚肉の炒め物	炊き合わせ	大根のしそ風味和え	鯖のあろし煮	鶏だんごと大根のこっくり煮	冷奴
	きんぴらレンコン	落花生和え	キャベツのコールスロー	漬物（しば漬）	オレンジ	金平ごぼう	ピーマンの味噌炒め		きんぴらレンコン	落花生和え	キャベツのコールスロー	漬物（しば漬）	オレンジ	金平ごぼう	ピーマンの味噌炒め	すいか
	パインアップル	めかぶ	バナナ	コンポート（マンゴー）		ほうれん草のごま和え			パインアップル	めかぶ	バナナ	コンポート（マンゴー）		ほうれん草のごま和え		すいか
	I礼賀 - 1578kcal	I礼賀 - 1403kcal	I礼賀 - 1528kcal	I礼賀 - 1486kcal	I礼賀 - 1488kcal	I礼賀 - 1290kcal	I礼賀 - 1546kcal		I礼賀 - 1578kcal	I礼賀 - 1403kcal	I礼賀 - 1528kcal	I礼賀 - 1486kcal	I礼賀 - 1488kcal	I礼賀 - 1290kcal	I礼賀 - 1546kcal	
蛋白質	53.2 g	蛋白質	55.1 g	蛋白質	51.7 g	蛋白質	58.9 g	蛋白質	63 g	蛋白質	49.2 g	蛋白質	56.7 g	蛋白質	56.7 g	
脂質	39.3 g	脂質	40 g	脂質	48.3 g	脂質	29.7 g	脂質	41.3 g	脂質	36.4 g	脂質	40.9 g	脂質	40.9 g	
炭水化物	247 g	炭水化物	200.8 g	炭水化物	212.7 g	炭水化物	236.4 g	炭水化物	208.1 g	炭水化物	186.5 g	炭水化物	229.8 g	炭水化物	229.8 g	
食塩	8.5 g	食塩	7.1 g	食塩	9.2 g	食塩	7.5 g	食塩	7.7 g	食塩	9.2 g	食塩	8.2 g	食塩	8.2 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・畠菜） 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） ワ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（おつゆ麸・長葱） 鮭の塩焼き 小松菜の生姜醤油和え 牛乳						
	ご飯 味噌汁（大根・ワカメ） 豚と青梗菜の塩麹炒め 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 コリヌーブ（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	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	ご飯 三つ葉のおろし和え ライチゼリー	そうめん（オムレツ） バターライス コリヌーブ（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						
	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 コリヌーブ（椎茸・玉葱） 鶏肉のマスター焼 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 焼壳 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（パイン）						
	I礼賀 - 1387kcal	I礼賀 - 1575kcal	I礼賀 - 1978kcal	I礼賀 - 1123kcal	I礼賀 - 1452kcal	I礼賀 - 1330kcal	I礼賀 - 1429kcal						
蛋白質	52.2 g	蛋白質	59.6 g	蛋白質	73 g	蛋白質	40.9 g	蛋白質	54.9 g	蛋白質	46.5 g	蛋白質	57.5 g
脂質	29.9 g	脂質	55.5 g	脂質	57.6 g	脂質	18.7 g	脂質	35.2 g	脂質	33.1 g	脂質	31.5 g
炭水化物	220.7 g	炭水化物	202.3 g	炭水化物	284.2 g	炭水化物	193 g	炭水化物	219.9 g	炭水化物	204.3 g	炭水化物	221.1 g
食塩	8 g	食塩	7.4 g	食塩	7.7 g	食塩	7.1 g	食塩	6.6 g	食塩	7.3 g	食塩	7.8 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	ご飯	ご飯	デニッシュロール	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	味噌汁（玉葱・豆苗）	味噌汁（白菜・おつゆ麺）	味噌汁（畑菜・えのき）	マカロニのクリーム煮	味噌汁（大根・揚げ）	味噌汁（玉葱・椎茸）	味噌汁（渦巻き麺・さや）						
	田舎煮	車麩の煮物	和風チャンブル	ツナサラダ	ワインナーと青菜のソテー	スクランブルエッグ	さつま揚げと野菜の煮浸し						
	かにと胡瓜の和え物	ポパイサラダ	かぶの昆布和え	野菜ジュース	カリフラワーのしそ風味	白菜のなめ茸和え	昆布の煮物						
昼	りんごジュース	牛乳	牛乳		牛乳	牛乳	牛乳						
	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	味噌汁（豆腐・さや）	中華スープ（長葱・ワカメ）	味噌汁（キャベツ・インゲン）	味噌汁（じゃが芋・さや）	味噌汁（小花麩・三つ葉）	清汁（豆腐・しろ菜）	味噌汁（大根・葉）						
	鶏肉のネギ塩だれ	回鍋肉	焼きさば	冷やし豚しゃぶ	鮭の香味焼き	揚げ魚のポン酢おろし	肉団子の黒酢あん						
	きんぴらレンコン	もやしナムル	南瓜の煮物	茄子のピリ辛煮	卵とうふ蟹あんかけ	冬瓜煮	茄子の生姜浸し						
夕	ほうれん草のお浸し	グレープゼリー	海藻サラダ	もろきゅう	甘酢和え	ごぼうと水菜の味噌マヨ	ほうれん草の胡桃和え						
	ご飯	ご飯	ご飯	冷やし中華（焼き魚）	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	カレイの照り焼き	味噌汁（さつまいも・万葱）	鶏もものこってり煮	焼き餃子	コーンスープ	コソリヌーブ（マッシュ・人参）	赤魚の有馬焼き						
	白菜辛味噌炒め	豆腐のふわふわ卵とじ煮	春雨の酢の物	メロン	ハンバーグ	鶏肉のカレー風味焼き	きざみ昆布の炒り煮						
	切干大根のサラダ	ベーコンと小松菜のソテー	漬物（赤しその実）		野菜のマリネ	ビーンズミルク煮	漬物（きゅうり漬）						
コンポート（マンゴー）		大根の浅漬け	すいか		青梅ゼリー	バナナ	パインアップル						
I礼賀 -	1456kcal	I礼賀 -	1486kcal	I礼賀 -	1525kcal	I礼賀 -	1513kcal	I礼賀 -	1593kcal	I礼賀 -	1524kcal	I礼賀 -	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	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	オムレツ	味噌汁（冬瓜・葉）	味噌汁（わかめ・長葱）	味噌汁（おつゆ麩・豆苗）	味噌汁（しろ菜・大根）	味噌汁（玉葱・白玉麩）	味噌汁（もやし・にら）						
	ミネストローネ	厚揚げと野菜の炒め物	ツナ炒り卵	野菜炒め	つみれの煮物	五目卵焼き	ほうれん草と卵の炒め物						
	リンゴジュース	青菜のしめじ和え	しらすおろし	豆とほうれん草のサラダ	豆サラダ	小松菜の和え物	なめたけおろし和え						
昼	牛乳	牛乳	野菜ジュース	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
	ご飯	ブラジル料理	ご飯	麦ご飯	ご飯	カレーうどん（カレー）	ご飯						
	清汁（とろろ昆布・貝割れ）	バターライス・スープ	コリッスー（玉葱・人参）	味噌汁（白菜・万葱）	華風スープ	生野菜サラダ	清汁（野菜つみれ・貝割）						
	メバルの粕漬焼き	フェジョアーダ	豚肉のトマトソース	鮭の照焼き	スタミナ炒め	ラフランスゼリー	鯖の味噌煮						
	炒り鶏	ダップーリ	ポテトサラダ	白滝の真砂炒め	もやしのナムル		青菜の煮浸し						
夕	チンゲン菜の辛し和え	パイン	かぶのピクルス	とうろろ芋	千切り沢庵		パンプキンサラダ						
	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	春雨スープ	さばの生姜焼き	たらの野菜蒸し	コンソメスープ	鰯の梅しそ焼き	味噌汁（里芋・葉）	手作りつくね						
	豚肉とゴーヤの炒め物	花野菜炒め	揚げだし豆腐	鶏肉の南蛮漬け	精進揚げ	豆腐と魚介の旨煮	ピーナッツ和え						
	中華サラダ	白菜の和え物	モロヘイヤのごま風味和え	五目ひじき	ささみと胡瓜の土佐酢和え	ハムと大根のポン酢和え	桜大根						
	やわらか杏仁	キウイ	オレンジ	コンポート（黄桃）	メロン	茄子炒め	コンポート（マンゴー）						
I礼拝 -	1349kcal	I礼拝 -	1583kcal	I礼拝 -	1580kcal	I礼拝 -	1467kcal	I礼拝 -	1514kcal	I礼拝 -	1468kcal	I礼拝 -	1577kcal
蛋白質	50.2 g	蛋白質	55 g	蛋白質	64.6 g	蛋白質	60.2 g	蛋白質	62.5 g	蛋白質	63.5 g	蛋白質	61.2 g
脂質	31.9 g	脂質	58.1 g	脂質	48.4 g	脂質	31.9 g	脂質	40.4 g	脂質	35.5 g	脂質	47.6 g
炭水化物	206.7 g	炭水化物	203.6 g	炭水化物	213.6 g	炭水化物	228.4 g	炭水化物	216.4 g	炭水化物	216.4 g	炭水化物	218.3 g
食塩	6.7 g	食塩	7.3 g	食塩	7.7 g	食塩	7.9 g	食塩	7.7 g	食塩	9.5 g	食塩	7.5 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 <sup>牛乳</sup>	ご飯 味噌汁（なめこ・大根葉） キャベツの炒め物 大豆と金時豆の甘煮 牛乳										
	焼肉の日	ご飯 わかめスープ	冷やし蕎麦（かき揚げ） 枝豆と海老のかき揚げ										
	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	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	凍豆腐の含め煮 ハスカップゼリー										
	ご飯 豆腐のオーブン焼き 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（おつゆ麺・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） 和風マーぼー茄子 白和え フルーツカクテル										
I礼拝 - 1488kcal		I礼拝 - 1593kcal	I礼拝 - 1583kcal	I礼拝 - kcal									
蛋白質	46.8 g	蛋白質	63 g	蛋白質	57.3 g	蛋白質	g	蛋白質	g	蛋白質	g	蛋白質	g
脂質	33.6 g	脂質	57 g	脂質	40.2 g	脂質	g	脂質	g	脂質	g	脂質	g
炭水化物	240.5 g	炭水化物	197.3 g	炭水化物	243.5 g	炭水化物	g	炭水化物	g	炭水化物	g	炭水化物	g
食塩	6.3 g	食塩	7.3 g	食塩	7.5 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。

※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。