



8月の献立



	07月31日(月)	08月01日(火)	08月02日(水)	08月03日(木)	08月04日(金)	08月05日(土)	08月06日(日)
朝	レーズンロール ミネストローネ オムレツ リンゴジュース	御飯 みそ汁(玉葱・大根葉) 目玉焼き(スクランブル) 小松菜のお浸し 牛乳	御飯 みそ汁(若布・豆苗) 厚揚げの煮物(豆腐の煮物) かかと青梗菜の和え物(小松菜) 牛乳	レーズンロール マカロニのトマト煮 コーンサラダ 野菜ジュース	御飯 みそ汁(玉葱・貝割) がんも冬瓜の煮物(豆腐とキャベツ) 長芋とろろ 牛乳	卵雑炊 野菜炒め 桜だいかん 牛乳	御飯 みそ汁(えのき・うずまき麩) じゃが芋のそぼろ炒め ほうれん草のお浸し(小松菜浸し) 牛乳
昼	御飯 中華スープ(チカゴ菜・椎茸) 回鍋肉 春雨サラダ コンポート(ミックス)	御飯 みそ汁(里芋・長葱) さけのバター醤油焼き 大根とあげの含め煮 コンポート(洋梨)	焼き鶏丼 みそ汁(白菜・しめじ) アスパラとカブの塩炒め コンポート(みかん)	御飯 かき玉汁 さわらの梅肉焼き 切干大根の炒め煮 うずら豆	オムライス[オムレツ] コンソメスープ(キャベツ・コーン) グリーンサラダ コンポート(洋梨)	御飯 みそ汁(さつま芋・葱) 赤魚のおろし煮 なすのみそ炒め フルーツ(バナナ)	土用の丑の日 うな玉丼 清汁(小花麩・貝割れ) 青菜のポン酢和え スイカロール(スイカゼリー)
夕	御飯 めだいの照り焼き ひじきの煮物 いんげんのピナッツ和え 浅漬(白菜)	御飯 清汁(とろろ・三つ葉) 牛肉のごま味噌炒め なすの揚げ浸し 胡瓜の和え物	御飯 みそ汁(かぼちゃ・絹さや) 備蓄:さばの味噌煮 れんこんきんぴら ポテトサラダ	御飯 中華スープ(ごま・若布) 豚肉と野菜のオイスター炒め 春巻き フルーツ(メロン)	御飯 鰯の竜田揚げ 小松菜の炒め物 納豆 うぐいす豆	御飯 鶏肉のカレー風味焼き かぶのコンソメ煮 マカロニサラダ 香の物(しば漬)	御飯 さばの塩焼き 青梗菜の煮浸し ごぼうサラダ 昆布佃煮
一日合計	1442kcal 51.3g 33.5g 231.2g 7g	1662kcal 59.4g 50.3g 236.4g 8.1g	1623kcal 52.7g 42.1g 252.4g 8.4g	1470kcal 55.9g 36.8g 224.7g 6.7g	1524kcal 58.5g 32.4g 244.9g 7.5g	1529kcal 58.2g 39.8g 226.5g 7.1g	1667kcal 68.9g 47.6g 234.5g 10.4g

※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07日(月)	08月08日(火)	08月09日(水)	08月10日(木)	08月11日(金)	08月12日(土)	08月13日(日)
朝	御飯 みそ汁(しろな・若布) だし巻卵 かりフラワーのドレッシング 和え(70) リンゴジュース	御飯 みそ汁(卵・豆苗) さつま揚げといんげんの炒め れん草のなめたけ和え 牛乳	御飯 みそ汁(なす・葱) 高野豆腐の含め煮(豆腐の含め煮) 白菜サラダ 牛乳	黒糖ロール クリーム煮 チンゲン菜ソテー(小松菜) 野菜ジュース	御飯 みそ汁(畑菜・うずまき麴) 野菜つみれとかぶの煮物(豆腐) じゃこの炒め物 牛乳	御飯 みそ汁(さつま芋・ねぎ) ウィンナーソテー しろなのわさび和え(小松菜) 牛乳	御飯 みそ汁(玉葱・若布) 絹さやの卵とじ(スクランブル) 小松菜のごま和え(小松菜お浸し) 牛乳
昼	御飯 みそ汁(小松菜・油揚げ) たらの野菜あんかけ じゃが芋のバター炒め 香の物(胡瓜漬け)	冷やしそば[御飯] かき揚げ 鶏肉と大根の煮物 ハスカップゼリー	御飯 みそ汁(冬瓜・豆苗) 揚げ鶏のタルタルソース カリフラワーソテー コールスローサラダ	御飯 赤だし(豆腐・なめこ) めだいの塩麴焼き ほうれん草のからし和え フルーツ(バナナ)	御飯 みそ汁(しめじ・油揚げ) 鶏肉の照り焼き 炒り煮 納豆	いなり寿司[ちらし粥] みそ汁(ほうれん草・おつゆ麴) さんまの昆布煮 冬瓜のかにあんかけ	御飯 清汁(とろろ・みつば) 豚肉のみそ漬焼き ブロッコリーサラダ 香の物(しば漬け)
夕	御飯 鶏肉の梅みそ焼き 冬瓜の土佐煮 冷奴 フルーツ(キウイ)	御飯 ぶりのみりん焼き かぼちゃの煮物 ブロッコリーのボン酢和え 浅漬け(白菜)	御飯 味噌汁(もやし・揚げ) 中華風卵焼き 肉しゅうまい コンポート(みかん)	御飯 みそ汁(白菜・うずまき麴) 牛肉の山椒煮 里芋の煮っころがし 白菜のおかか和え	御飯 エビフライ・コロッケ 豚肉と大根の炒め煮 トマトサラダ フルーツカクテル	御飯 わかめスープ 麻婆豆腐 焼きビーフン フルーツ(オレンジ)	御飯 鮭の香味蒸し 筍と人参の炒め物 なすの揚げ浸し フルーツ(すいか)
一日合計	エネルギー 1447kcal 蛋白質 56.5g 脂質 21.7g 炭水化物 249.9g 食塩 7g	エネルギー 1506kcal 蛋白質 58.9g 脂質 34.6g 炭水化物 235.4g 食塩 7g	エネルギー 1672kcal 蛋白質 61.9g 脂質 49.1g 炭水化物 237.4g 食塩 7.8g	エネルギー 1525kcal 蛋白質 57.3g 脂質 39.8g 炭水化物 229.3g 食塩 7.7g	エネルギー 1633kcal 蛋白質 62.5g 脂質 37.6g 炭水化物 254.9g 食塩 7.8g	エネルギー 1399kcal 蛋白質 52.2g 脂質 37.7g 炭水化物 208.8g 食塩 7.7g	エネルギー 1552kcal 蛋白質 62.6g 脂質 44.1g 炭水化物 219.1g 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14日(月)	08月15日(火)	08月16日(水)	08月17日(木)	08月18日(金)	08月19日(土)	08月20日(日)
朝	御飯 みそ汁(キャベツ・椎茸) ちくわの含め煮(たらの含め煮) ほうれん草のお浸し リンゴジュース	御飯 みそ汁(豆腐・しめじ) オムレツ 青梗菜の和え物(小松菜) 牛乳	御飯 みそ汁(冬瓜・大根葉) がんもの煮物(豆腐の煮物) 白菜の梅しそ和え 牛乳	胚芽ロール マカロニのトマト煮(野菜のトマ) 花野菜サラダ 野菜ジュース	御飯 みそ汁(玉葱・若布) 厚揚げの煮物(豆腐) ほうれん草のピリナツ和え 牛乳	御飯 みそ汁(青菜・油揚げ) スクランブルエッグ もやしの和え物(キャベツ) 牛乳	御飯 みそ汁(畑菜・白玉麩) 野菜つみれとかぶの煮物(豆腐) オクラのなめたけ和え(胡瓜) 牛乳
昼	クリームパスタ(御飯・シチュー) コンソメスープ(卵・マッシュルーム) かぼちゃサラダ フルーツ(バナナ)	御飯 清汁(うずまき麩・葱) さわらの西京焼き さつま芋と昆布の煮物 コンポート(黄桃)	御飯 コンソメスープ(じゃが芋・玉葱) チキンピカタ マカロニサラダ コンポート(りんご)	小松菜の酢飯混ぜご飯 清汁(はんぺん・三つ葉) ほっけの塩焼き ひじきの煮物	御飯 みそ汁(卵・葱) 豚肉のボン酢炒め ポテトサラダ コンポート(みかん)	シーフードカレー コンソメスープ(マッシュ・白菜) 野菜サラダ デザートセレクト	御飯 みそ汁(さつま芋・貝割) 赤魚の煮付け 大根の甘辛炒め フルーツ(バナナ)
夕	御飯 鯖の煮付け れんこんきんぴら 白菜の酢の物 香の物(つぼ漬け)	御飯 中華スープ(チゲン菜・椎茸) 豚肉と野菜の中華炒め 海鮮しゅうまい 中華サラダ	御飯 しいらの照り焼き 切干大根の炒め煮 キャベツの生姜和え きゃらぶき	御飯 味噌汁(豆腐・椎茸) 鶏肉の玉葱ソース かぼちゃの煮物 フルーツ(パイナップル)	御飯 あじの山椒焼き 鶏肉とごぼうの旨煮 しろなのお浸し 浅漬(白菜)	御飯 鶏肉の柚子こしょうソース 里芋の煮物 納豆 うずら豆	御飯 豆腐ハンバーグ なすとピーマンの炒め物 ほうれん草のお浸し 香の物(きゅうり漬)
一日合計	エネルギー 1637kcal 蛋白質 51.3g 脂質 31.8g 炭水化物 280g 食塩 9.6g	エネルギー 1596kcal 蛋白質 58g 脂質 37.5g 炭水化物 249.3g 食塩 7.1g	エネルギー 1522kcal 蛋白質 62.2g 脂質 32.9g 炭水化物 236.6g 食塩 7.5g	エネルギー 1406kcal 蛋白質 58.3g 脂質 29.9g 炭水化物 222.7g 食塩 7.1g	エネルギー 1601kcal 蛋白質 62.7g 脂質 40.5g 炭水化物 239.9g 食塩 7.7g	エネルギー 1648kcal 蛋白質 65.4g 脂質 41.1g 炭水化物 246.2g 食塩 8g	エネルギー 1519kcal 蛋白質 53.3g 脂質 34.4g 炭水化物 244g 食塩 7.4g

※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21日(月)	08月22日(火)	08月23日(水)	08月24日(木)	08月25日(金)	08月26日(土)	08月27日(日)
朝	御飯 みそ汁(冬瓜・葱) じゃが芋とツナの炒め物 小松菜の磯和え リンゴジュース	卵雑炊 肉野菜炒め 香の物(たくあん) 牛乳	御飯 みそ汁(しめじ・絹さや) 高野豆腐の含め煮(豆腐) しろなの梅和え(小松菜) 牛乳	デニッシュロール クリーム煮 かに風味サラダ 野菜ジュース	御飯 みそ汁(豆苗・油揚げ) 厚焼き卵 いんげんのゆず胡椒和え 牛乳	御飯 みそ汁(さつま芋・葱) がんもの煮物(豆腐) ほうれん草のなめだけ和え 牛乳	御飯 みそ汁(うまい菜・うずまき麩) 肉団子 白菜サラダ 牛乳
昼	御飯 清汁(えのき・大根葉) 牛肉のしぐれ煮 もやしのポン酢和え ジョア(ブルーベリー)	郷土料理＊沖縄県 御飯 アーサー汁(青さのり) チャンプル もずく酢・コンポート(パイナップル)	御飯 赤だし(豆腐・なめこ) 鶏肉の照り焼き 冬瓜の土佐煮 コンポート(黄桃)	冷やし中華[御飯・煮魚] 焼き餃子 ほうれん草のナムル グレープゼリー	御飯 清汁(とろろ・三つ葉) かれいの南蛮漬け 白菜のおかか和え フルーツ(バナナ)	チキンピラフ[ケチャップライス] コンソメスープ(畑菜・コーン) キッシュ風オムレツ ピクルス ジョア(ピーチ)	御飯 みそ汁(玉葱・絹さや) 鮭のムニエル しろなのからし和え コンポート(みかん)
夕	御飯 めだいのみりん焼き 炒り煮 白菜の和え物 フルーツ(オレンジ)	御飯 味噌汁(葉・もやし) ゆで豚のごまだれがけ ブロッコリーのおかか和え フルーツ(すいか)	御飯 かに入り卵焼き和風あんかけ 小松菜のベーコンソテー 納豆 浅漬け(白菜)	御飯 さばの塩焼き きんぴらごぼう キャベツの香味和え フルーツ(キウイ)	御飯 みそ汁(玉葱・えのき) 豚肉の葱塩炒め ぜんまい煮 フレンチサラダ	御飯 たらの漬け焼き 切干大根の炒め煮 きゅうりと若布の和え物 白花豆	御飯 ポークチャップ もやしのカレーソテー マカロニサラダ 香の物(しば漬)
一日合計	I栄養 - 1652kcal 蛋白質 55.2g 脂質 39.3g 炭水化物 262.1g 食塩 6.8g	I栄養 - 1420kcal 蛋白質 51.8g 脂質 37g 炭水化物 211.2g 食塩 7.2g	I栄養 - 1536kcal 蛋白質 66.1g 脂質 35.5g 炭水化物 233g 食塩 7.6g	I栄養 - 1537kcal 蛋白質 63g 脂質 36.1g 炭水化物 236.2g 食塩 8.3g	I栄養 - 1564kcal 蛋白質 60.5g 脂質 40.1g 炭水化物 236g 食塩 7.9g	I栄養 - 1598kcal 蛋白質 65.4g 脂質 33.8g 炭水化物 252.7g 食塩 8.6g	I栄養 - 1589kcal 蛋白質 61.9g 脂質 39.8g 炭水化物 236.6g 食塩 7.4g

※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28日(月)	08月29日(火)	08月30日(水)	08月31日(木)			
朝	御飯 みそ汁(じゃが芋・大根葉) 厚揚げの煮物(豆腐) 小松菜のお浸し リンゴジュース	御飯 みそ汁(畑菜・おつゆ麴) ちくわの含め煮(たら) いんげんのごま和えりれん草浸し 牛乳	御飯 みそ汁(なす・葱) 目玉焼き もやしの和え物(キャベツ) 牛乳	レーズンロール ミネストローネ オムレツ 野菜ジュース			
昼	中華丼[御飯・八宝菜] 中華スープ(えのき・若布) かに焼売 杏仁フルーツ	御飯 清汁(はんぺん・貝割れ) 焼肉の日:焼き肉 ひじきの煮物 青菜のお浸し	御飯 コンソメスープ(小松菜・コー) ミートローフ きのこソテー コンポート(パイナップル)	そうめん[御飯・煮魚] もずく酢 ほうれん草の煮浸し フルーツカクテル			
夕	御飯 さわらのみそバター焼き きざみ昆布の炒り煮 納豆 きょうろぶき	御飯 あじの香味焼き ほうれん草の磯和え 香の物(しその実漬) フルーツ(オレンジ)	御飯 かれいの煮付け れんこんきんぴら なます 昆布佃煮	御飯 中華スープ(葱・椎茸) 青椒肉絲 春巻き 白菜のナムル			
一日合計	エネルギー 1544kcal 蛋白質 56.1g 脂質 33.1g 炭水化物 250.2g 食塩 6.9g	エネルギー 1475kcal 蛋白質 62g 脂質 32.6g 炭水化物 228.1g 食塩 6.9g	エネルギー 1533kcal 蛋白質 62.1g 脂質 30.8g 炭水化物 248.5g 食塩 7.2g	エネルギー 1289kcal 蛋白質 44.8g 脂質 31.6g 炭水化物 203.6g 食塩 10g	エネルギー kcal 蛋白質 g 脂質 g 炭水化物 g 食塩 g	エネルギー kcal 蛋白質 g 脂質 g 炭水化物 g 食塩 g	エネルギー kcal 蛋白質 g 脂質 g 炭水化物 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。