



8月の献立



	07月30日(月)	07月31日(火)	08月01日(水)	08月02日(木)	08月03日(金)	08月04日(土)	08月05日(日)							
朝	食パン クリーム煮 コーンサラダ リンゴジュース	御飯 みそ汁(里芋・えのき) 野菜つみれの煮物 小松菜のお浸し 牛乳	御飯 みそ汁(大根・大根葉) 卵とじ 小松菜のお浸し 牛乳	御飯 みそ汁(もやし・葱) 炒り豆腐 青菜としらすの和え物 野菜ジュース	卵雑炊 野菜炒め 香の物(つぼ漬け) 牛乳	御飯 みそ汁(えのき・うずまさ麩) じゃが芋のそぼろ炒め ほうれん草のお浸し 牛乳	御飯 みそ汁(チンゲン菜・うずまさ麩) とりつくね マカロニサラダ 牛乳							
昼	御飯 みそ汁(玉葱・絹さや) たらの磯部揚げ 青梗菜の煮浸し いんげんのからし和え	御飯 中華スープ(ワカメ・人参) 回鍋肉 海鮮しゅうまい 春雨サラダ	◎ 二の丑 ◎	御飯 みそ汁(白菜・しめじ) 鶏肉の照り焼き かぼちゃの甘煮 きゅうりの酢の物	御飯 みそ汁(玉葱・若布) さわらの塩麴焼き 里芋の煮物 しろなのごま和え	御飯 みそ汁(白菜・油揚げ) 豚肉の生姜焼き さつま芋と昆布の煮物 香の物(しば漬け)	ひき肉と豆のトマトカレー コッスブ(コーン・人参) かぼちゃサラダ ジョア(ブルーベリー)							
夕	御飯 コッスブ(きぬさや・ソウダ) ハバークトマトソースかけ ジャーマンポテト フレンチサラダ	御飯 彩り擬製豆腐 ひじきの五目煮 白菜のゆかり和え フルーツ(メロン)	御飯 みそ汁(里芋・油揚げ) 豚肉のごま味噌炒め キャベツの生姜和え コンポート(洋梨)	御飯 あじの香味焼き 小松菜の炒め物 野菜の甘酢漬け うずら豆	御飯 みそ汁(冬瓜・大根葉) 牛肉のしぐれ煮 もやしと豆苗の炒め物 フルーツ(バナナ)	御飯 中華スープ(たけのこ・コーン) 麻婆豆腐 焼きビーフン コンポート(カクテル)	御飯 さばの塩焼き ごぼうの甘辛炒め オクラのポン酢和え フルーツ(オレンジ)							
一日合計	I値 ⁺ -	1438kcal	I値 ⁺ -	1519kcal	I値 ⁺ -	1471kcal	I値 ⁺ -	1296kcal	I値 ⁺ -	1430kcal	I値 ⁺ -	1638kcal	I値 ⁺ -	1796kcal
	蛋白質	51.2g	蛋白質	56.2g	蛋白質	52.2g	蛋白質	56.6g	蛋白質	53.7g	蛋白質	64.2g	蛋白質	61g
	脂質	36.7g	脂質	40.1g	脂質	38.8g	脂質	17.8g	脂質	45.8g	脂質	38.5g	脂質	53.7g
	炭水化物	220.1g	炭水化物	226.9g	炭水化物	219g	炭水化物	219.9g	炭水化物	193.9g	炭水化物	249.2g	炭水化物	257.8g
	食塩	7.2g	食塩	7.9g	食塩	7.3g	食塩	7g	食塩	8.4g	食塩	7.7g	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06日(月)	08月07日(火)	08月08日(水)	08月09日(木)	08月10日(金)	08月11日(土)	08月12日(日)
朝	食パン マカロニのトマト煮 かに風味サラダ リンゴジュース	御飯 みそ汁(しろな・おつゆ麩) だし巻卵 オクラのお浸し 牛乳	御飯 みそ汁(玉葱・きぬさや) さつま揚げと里芋の煮物 ほうれん草のなめたけ和え 牛乳	御飯 みそ汁(白菜・椎茸) 豆腐の含め煮 キャベツとツナのサラダ 野菜ジュース	御飯 みそ汁(もやし・若布) いかつみれの煮物 小松菜としめじの和え物 牛乳	御飯 みそ汁(白菜・うずまき麩) 豚肉と大根の炒り煮 カリフラワーのごまドレッシング和え 牛乳	御飯 みそ汁(さつま芋・葱) ウイナーと野菜のキャップ炒め しろなのお浸し 牛乳
昼	★ 夏の節分 ★ <small>巻きずし・いなりずし(ちらし寿司)</small> 清汁(つみれ・貝割れ) 鶏肉とごぼうの旨煮 マスカットゼリー	御飯 みそ汁(若布・貝割) メヌケの野菜あんかけ 肉じゃが 小松菜のピーナッツ和え	冷やしそば かき揚げ 鶏肉と冬瓜の煮物 サイダーゼリー	御飯 みそ汁(冬瓜・豆苗) あじの生姜醤油焼き かぶの煮物 昆布佃煮	御飯 清汁(はんぺん・豆苗) めだいの葱みそ焼き ごぼうの甘辛炒め コンポート(りんご)	三色丼 みそ汁(玉葱・油揚げ) 白菜の煮浸し きゅうりの塩昆布漬け	御飯 みそ汁(白菜・絹さや) 赤魚の香味蒸し 冬瓜の土佐煮 うずら豆
夕	御飯 豚肉のみそ漬焼き チンゲン菜の煮浸し 納豆 カリフラワーの甘酢漬け	御飯 清汁(白玉麩・さや) 鶏肉の梅みそ焼き 白菜の煮浸し 冷奴	御飯 ぶりのみりん焼き かぼちゃの煮物 ブロッコリーの和風マヨ和え 浅漬け(大根)	御飯 清汁(とろろ・葱) チキンカツ ほうれん草の煮浸し コンポート(洋梨)	御飯 みそ汁(えのき・キャベツ) 牛肉の山椒煮 五目豆腐 オクラのおかか和え	御飯 白身魚のフライ じゃが芋の含め煮 納豆 コンポート(カクテル)	御飯 清汁(あさり・ワカメ) 鶏肉の玉葱ソース 里芋の煮っころがし 青菜とえのきの和え物
一日合計	I値 ⁺ - 1337kcal 蛋白質 48.8g 脂質 29.4g 炭水化物 212.3g 食塩 8.2g	I値 ⁺ - 1454kcal 蛋白質 65.4g 脂質 31.7g 炭水化物 216.6g 食塩 8.2g	I値 ⁺ - 1527kcal 蛋白質 56.4g 脂質 36.2g 炭水化物 237.2g 食塩 7.7g	I値 ⁺ - 1349kcal 蛋白質 51.1g 脂質 23.4g 炭水化物 226g 食塩 7.8g	I値 ⁺ - 1594kcal 蛋白質 57.6g 脂質 44.6g 炭水化物 232.1g 食塩 8.1g	I値 ⁺ - 1582kcal 蛋白質 62.8g 脂質 39.7g 炭水化物 234.7g 食塩 7.3g	I値 ⁺ - 1472kcal 蛋白質 59.3g 脂質 33.5g 炭水化物 226.7g 食塩 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13日(月)	08月14日(火)	08月15日(水)	08月16日(木)	08月17日(金)	08月18日(土)	08月19日(日)							
朝	キャロット食パン クリーム煮 チンゲン菜ソテー(小松菜) リンゴジュース	御飯 みそ汁(白菜・玉葱) 豆腐のそぼろがけ ほうれん草のお浸し 牛乳	御飯 みそ汁(豆腐・しめじ) スクランブルエッグ チンゲン菜とツナの和え物 牛乳	御飯 みそ汁(畑菜・おつゆ麩) 五目がんもの煮物 白菜のゆかり和え 野菜ジュース	御飯 みそ汁(里芋・えのき) 野菜つみれの煮物 いんげんのごま和え 牛乳	御飯 みそ汁(キャベツ・しめじ) 厚揚げの煮物 ほうれん草のピーナッツ和え 牛乳	御飯 みそ汁(豆腐・貝割) オムレツ 秋のなめたけ和え 牛乳							
昼	御飯 清汁(素麺・貝割) 鶏肉のチーズ焼き もやしと人参の炒め物 ブロッコリーサラダ	御飯 みそ汁(椎茸・豆苗) 豚肉のポン酢炒め かぶのかにあんかけ コンポート(マンゴー)	御飯 みそ汁(おつゆ麩・長葱) めだいのバター醤油焼き 冬瓜のそぼろがけ 香の物(しその実漬)	御飯 コンソメスープ(冬瓜・コーン) 鶏肉のトマトソースかけ ベーコンとほうれん草の炒め物 マカロニサラダ	御飯 みそ汁(玉葱・大根葉) かれの揚げ浸し ひじきと大豆の煮物 コンポート(りんご)	御飯 みそ汁(卵・葱) 鶏肉の竜田揚げ さつま芋の煮物 二色和え	郷土料理*神奈川県 海軍カレー コンソメスープ(マツタケ・枝豆) フレンチサラダ ジョア(マスカット)							
夕	御飯 みそ汁(えのき・油揚げ) しいらの照り焼き 納豆 フルーツ(すいか)	御飯 さばの煮付け れんこんきんぴら キャベツのポン酢和え きょうろびき	御飯 豚肉と野菜の中華炒め 海鮮しゅうまい 中華サラダ フルーツ(バナナ)	御飯 千草焼き 切干大根の炒め煮 キャベツの生姜和え コンポート(カクテル)	御飯 鶏肉のマスタード焼き かぼちゃの煮物 青梗菜のからし和え 香の物(赤しその実漬)	御飯 清汁(白玉麩・大根の葉) あじの山椒焼き 白菜の磯和え フルーツ(メロン)	御飯 みそ汁(大根・おつゆ麩) 鶏肉の柚子こしょうソース なすの含め煮 小松菜のごま和え							
一日合計	I値 ⁺ -	1412kcal	I値 ⁺ -	1541kcal	I値 ⁺ -	1535kcal	I値 ⁺ -	1510kcal	I値 ⁺ -	1602kcal	I値 ⁺ -	1429kcal	I値 ⁺ -	1642kcal
	蛋白質	68.7g	蛋白質	60.9g	蛋白質	62g	蛋白質	57.8g	蛋白質	57.5g	蛋白質	59.2g	蛋白質	63.1g
	脂質	32.7g	脂質	41.8g	脂質	47.7g	脂質	37.2g	脂質	46.4g	脂質	31.3g	脂質	47.1g
	炭水化物	204.9g	炭水化物	220.4g	炭水化物	203.7g	炭水化物	227.5g	炭水化物	231.1g	炭水化物	220.4g	炭水化物	234.6g
	食塩	7g	食塩	7.3g	食塩	6.7g	食塩	7.8g	食塩	7.3g	食塩	7g	食塩	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。

※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20日(月)	08月21日(火)	08月22日(水)	08月23日(木)	08月24日(金)	08月25日(土)	08月26日(日)
朝	黒糖食パン	卵雑炊	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	クラムチャウダー	じゃが芋とツナの炒め物	みそ汁(里芋・豆苗)	みそ汁(わかめ・しめじ)	みそ汁(玉葱・えのき)	みそ汁(うずまき麩・油揚げ)	みそ汁(さつま芋・貝割れ)
	かに風味サラダ	香の物(胡瓜漬け)	野菜炒め	肉詰めいなりの煮物	豆腐のそぼろがけ	厚焼き卵	大根きんぴら
	リンゴジュース	牛乳	オクラのなめたけ和え	白菜のゆかり和え	なすの和風和え	白菜のおかか和え	キャベツの磯和え
	牛乳	牛乳	牛乳	野菜ジュース	牛乳	牛乳	牛乳
昼	御飯	御飯	御飯	麦ご飯	冷やし中華	御飯	シーフードカレー
	みそ汁(若布・豆苗)	コンソメスープ(ほうれん草・えのき)	みそ汁(豆腐・葱)	みそ汁(青梗菜・おつゆ麩)	焼き餃子	清汁(とろろ・葱)	コンソメスープ(小松菜・人参)
	豚肉のにんにく醤油炒め	エビフライ・メンチカツ	赤魚の煮付け	鶏肉の照り焼き	ほうれん草のナムル	たらの南蛮漬け	マカロニサラダ
	里芋の煮物	ブロッコリーソテー	きんぴらごぼう	切干大根の炒め煮	メロンゼリー	五目豆腐	コンポート(黄桃)
	カリフラワーの甘酢漬け	もやしサラダ	きゅうりの酢の物	とろろ芋		青梗菜のお浸し	
夕	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	豆腐ハンバーグ	みそ汁(さつま芋・絹さや)	清汁(はんぺん・貝割れ)	かに入り卵焼き和風あんかけ	さばの塩焼き	コンソメスープ(ミカバヅ・椎茸)	さわらの漬け焼き
	冬瓜の煮物	めだいのみりん焼き	ポークステーキ	あさりと小松菜の炒め物	キャベツの炒め物	ポークチャップ	ベーコンともやしの炒め物
	チンゲン菜のお浸し	白菜の和え物	大根とちくわの煮物	春雨サラダ	納豆	カリフラワーソテー	きゅうりとえのきの和え物
	コンポート(黄桃)	フルーツ(オレンジ)	畑菜のおかか和え	昆布佃煮	フルーツ(パイナップル)	野菜サラダ	きょうりぼん
一日合計	I礼 ⁺ -	I礼 ⁺ -	I礼 ⁺ -	I礼 ⁺ -	I礼 ⁺ -	I礼 ⁺ -	I礼 ⁺ -
	1425kcal	1374kcal	1435kcal	1455kcal	1598kcal	1538kcal	1575kcal
	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質
	46.1g	51g	56.4g	55.4g	67.1g	62.7g	52.7g
	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質
28g	38.4g	32.6g	34.3g	48.5g	44.2g	43.7g	
炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物
238.8g	199.5g	222.1g	223.1g	216.6g	213.2g	233.9g	
食塩	食塩	食塩	食塩	食塩	食塩	食塩	食塩
	7.7g	7.9g	8.1g	7.9g	7.8g	8.1g	8.3g

※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27日(月)	08月28日(火)	08月29日(水)	08月30日(木)	08月31日(金)		
朝	食パン ミネストローネ 花野菜サラダ リンゴジュース	御飯 みそ汁(じゃが芋・大根葉) 厚揚げのおろし煮 小松菜のお浸し 牛乳	御飯 みそ汁(大根・大根葉) ちくわの甘辛煮 白菜のごま和え 牛乳	御飯 みそ汁(しめじ・おつゆ麩) 肉詰めいなりの煮物 いんげんのゆず胡椒和え 野菜ジュース	御飯 みそ汁(大根・大根葉) 炒り豆腐 オクラのお浸し 牛乳		
昼	御飯 みそ汁(玉葱・絹さや) しいらの香味焼き ほうれん草のわさび和え うずら豆	御飯 中華スープ(えのき・若布) 八宝菜 揚げ餃子 もやし中華和え	◆ 焼肉の日 ◆ 御飯・味噌汁 焼き肉 ひじきの煮物 デザートセレクト	御飯 コンソメスープ(もやし・人参) ミートローフ 小松菜のソテー コーンサラダ	そうめん[煮魚] はんぺんの磯辺揚げ ほうれん草の煮浸し ゼリー(オレンジ)		
夕	御飯 親子煮 冬瓜のかにあんかけ コールスローサラダ フルーツ(バナナ)	御飯 みそ汁(里芋・油揚げ) ほきのカレー風味焼き なすのポン酢和え コンポート(りんご)	御飯 中華風卵焼き 海鮮しゅうまい 春雨の中華和え フルーツ(パイナップル)	御飯 めだいの煮付け れんこんきんぴら 納豆 フルーツ(メロン)	御飯 中華スープ(たけのこ・コーン) 青椒肉絲 春巻き 白菜のナムル		
一日合計	I栄養 - 1335kcal	I栄養 - 1521kcal	I栄養 - 1732kcal	I栄養 - 1553kcal	I栄養 - 1380kcal	I栄養 - kcal	I栄養 - kcal
	蛋白質 55.2g	蛋白質 56g	蛋白質 57.3g	蛋白質 61.8g	蛋白質 48.8g	蛋白質 g	蛋白質 g
	脂質 22.6g	脂質 40.9g	脂質 50.5g	脂質 39g	脂質 35.2g	脂質 g	脂質 g
	炭水化物 222.3g	炭水化物 223.7g	炭水化物 254.3g	炭水化物 231.1g	炭水化物 209.7g	炭水化物 g	炭水化物 g
	食塩 6.3g	食塩 7.4g	食塩 7.3g	食塩 8.1g	食塩 9.6g	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。