

◆◆献立表◆◆ホーム普通・一口大食

	日曜日	月曜日	火曜日 8月1日	水曜日 8月2日	木曜日 8月3日	金曜日 8月4日	土曜日 8月5日
朝食			御飯 味噌汁(キャベツ) 野菜つみれの含め煮 カリフラワーの和え物 ふりかけ(しそ)	キャロット食パン ジャーマンポテト コーンコールスロー オレンジジュース	御飯 味噌汁(小松菜・エノキ) さつま揚げと野菜の炒め物 納豆 しば漬け	御飯 味噌汁(里芋・ねぎ) 高野の卵とし 春菊のお浸し たいみそ	御飯 味噌汁(大根・揚げ) 野菜とひき肉の炒め物 ポテトサラダ ふりかけ(のり玉)
昼食			赤飯 味噌汁(畑菜・玉ねぎ) 鶏肉と夏野菜の揚げだし もやしの胡麻酢和え りんご缶	御飯 味噌汁(じゃが芋・ニラ) サバの煮付け 鶏肉と大根の炒め物 バナナ	御飯 清まし汁(はんぺん・豆苗) 豚肉の生姜焼き 厚揚げの野菜あんかけ キウイ	御飯 味噌汁(かぶ) 鮭のマヨネーズ焼き 里芋のずんだ和え 洋梨缶	御飯 春雨スープ 豚キムチ炒め 海老シューマイ フルーツミックス
間食			いちご牛乳	気になる野菜(白ぶどう)	吹雪まんじゅう	ジョア(マスカット)	コーヒー牛乳
夕食			御飯 けんちん汁 白身魚のピカタ ひじきのサラダ	御飯 卵スープ 麻婆豆腐 白菜サラダ	御飯 味噌汁(さつま芋・三つ葉) 赤魚の山椒焼き ほうれん草の胡麻和え	御飯 モロヘイヤのスープ 鶏肉のカレー風味焼き 冬瓜の煮物	御飯 味噌汁(白菜・玉ねぎ) タラの山芋蒸し 金平ごぼう

栄養価	エネルギー	kcal	エネルギー	kcal	エネルギー	1547 kcal	エネルギー	1568 kcal	エネルギー	1474 kcal	エネルギー	1517 kcal	エネルギー	1608 kcal
	たんぱく質	g	たんぱく質	g	たんぱく質	58.3 g	たんぱく質	49.8 g	たんぱく質	59.5 g	たんぱく質	65.7 g	たんぱく質	55.4 g
	脂質	g	脂質	g	脂質	35.9 g	脂質	50.6 g	脂質	29.0 g	脂質	37.8 g	脂質	45.0 g
	食塩	g	食塩	g	食塩	7.7 g	食塩	7.2 g	食塩	7.2 g	食塩	7.6 g	食塩	7.6 g

◆◆献立表◆◆ホーム普通・一口大食

	日曜日 8月6日	月曜日 8月7日	火曜日 8月8日	水曜日 8月9日	木曜日 8月10日	金曜日 8月11日	土曜日 8月12日
朝食	御飯 味噌汁(さつま芋) 鮭の塩焼き チンゲン菜のきのこ和え ゆずみそ	御飯 味噌汁(もやし・カイワレ) いかつみれの煮物 ブロッコリーおかか和え 干切たくあん	御飯 味噌汁(厚揚げ・玉葱) サンマの蒲焼き もやしの生姜醤油和え 梅びしお	黒糖食パン ソーセージと野菜のスープ煮 チンゲン菜サラダ 野菜ジュース	御飯 味噌汁(白菜・豆苗) 麩の卵とじ オクラの和風和え のり佃煮	御飯 味噌汁(かぶ) 竹輪と野菜の煮浸し 温泉卵 キュウリの漬物	御飯 味噌汁(じゃが芋・揚げ) がんと大根の煮物 ゆかり和え ふりかけ(かつお)
昼食	鶏ごぼうご飯 味噌汁(もやし・豆苗) かに玉甘酢あん 白菜とエノキの梅風味 マンゴー缶	御飯 清まし汁(茄子・ねぎ) ホキのもろみ焼き 豆腐チャンプル オレンジ	御飯 コンソメスープ 豚テキ夏野菜添え シェルマカロニサラダ 白桃缶	御飯 味噌汁(大根・ニラ) アジの香味焼き 里芋の旨煮 バナナ	ジャージャー麺 中華スープ 大根の蟹あんかけ 黄桃缶 〈めん禁〉 御飯 肉団子の黒酢あん	御飯 コンソメスープ 白身魚のチーズ焼き 切干大根の炒め煮 りんご缶	御飯 味噌汁(なす・絹さや) 他人煮 ほうれん草のわさび和え みかん缶
間食	アイスクリーム	マドレーヌ	オレンジジュース	飲むヨーグルト	クレープ(抹茶)	ジョア(ストロベリー)	豆乳(コーヒー)
夕食	御飯 清まし汁(ホウレン草・人参) 肉豆腐 茄子とピーマンの味噌炒め	御飯 味噌汁(かぼちゃ) 豚肉の焼き肉炒め カニとキュウリの酢の物	御飯 味噌汁(いんげん) 赤魚の煮付け キャベツ炒め	御飯 清まし汁(小花麩・三つ葉) 鶏肉のトマトソース ブロッコリーソテー	御飯 味噌汁(もやし・葱) 白身魚の竜田揚げ いんげんの胡麻和え	御飯 味噌汁(白菜・カイワレ) 鶏肉の照り焼き スパゲティサラダ	御飯 清まし汁(畑菜・ねぎ) 鮭の柚庵焼き かぼちゃの甘煮

栄養価	エネルギー	1688 kcal	1503 kcal	1424 kcal	1534 kcal	1600 kcal	1477 kcal	1513 kcal
	たんぱく質	56.6 g	58.4 g	53.7 g	56.5 g	60.6 g	63.6 g	61.0 g
	脂質	56.1 g	40.2 g	33.2 g	40.2 g	41.4 g	32.6 g	38.4 g
	食塩	8.9 g	8.7 g	7.5 g	7.4 g	9.0 g	8.0 g	8.0 g

◆◆献立表◆◆ホーム普通・一口大食

	日曜日 8月13日	月曜日 8月14日	火曜日 8月15日	水曜日 8月16日	木曜日 8月17日	金曜日 8月18日	土曜日 8月19日
朝食	御飯 味噌汁(キャベツ・麩) 高野のたまご巻き 小松菜の胡麻マヨ和え たいみそ	御飯 味噌汁(里芋・ねぎ) 肉詰めいなりの煮物 豆とほうれん草のサラダ ふりかけ(たらこ)	御飯 味噌汁(さつまいも・ニラ) キャベツの炒め物 納豆 つぼ漬け	食パン クリームシチュー 花野菜サラダ ジョア	御飯 味噌汁(大根・葉) 豆腐のそぼろかけ オクラとエノキの梅和え のり佃煮	御飯 味噌汁(里芋・絹さや) がんもの煮物 ほうれん草の白和え ゆずみそ	御飯 味噌汁(白菜・インゲン) 卵ときのこの炒め物 チンゲン菜の和え物 ふりかけ(さけ)
昼食	御飯 味噌汁(ほうれん草・玉葱) タラの香り揚げ 冬瓜の蟹あんかけ キウイ	十五穀ごはん 味噌汁(チンゲン菜) 豚肉と大根の煮物 ゴーヤチャンプル パイン缶	御飯 かき玉汁 サバの味噌煮 ひじきの煮物 フルーツミックス	御飯 中華スープ 肉野菜炒め 春巻き マンゴー缶	御飯 味噌汁(豆腐・玉ねぎ) 鮭のマスタード焼き かぶの薄くず煮 みかん缶	夏野菜カレー コンソメスープ 生野菜サラダ 福神漬け フルーツヨーグルト	御飯 味噌汁(小松菜・人参) アジフライ&クロquette カリフラワーの蟹あん 洋梨缶
間食	杏仁豆腐	ずんだどら焼き	野菜ジュース	いちご牛乳	エクレア	コーヒー牛乳	ジョア(ピーチ)
夕食	御飯 清まし汁(カマボコ・三つ葉) 厚揚げと鶏肉の旨煮 菜畑和え	御飯 味噌汁(なす・絹さや) サワラのピリ辛焼き レンコンの胡麻炒め	御飯 清まし汁(白玉麩・小松菜) 松風焼き キュウリの酢の物	御飯 味噌汁(白菜・厚揚げ) タラの野菜蒸し 牛肉とゴボウの甘辛煮	御飯 コンソメスープ 鶏肉のしそ風味焼き トマトの甘酢だれ	御飯 清まし汁(なす・長ねぎ) 赤魚の西京漬け焼き きのこの煮浸し	御飯 味噌汁(かぶ) 冷やし豚しゃぶ とろろ芋

栄養価	エネルギー	1554 kcal	1620 kcal	1510 kcal	1680 kcal	1431 kcal	1562 kcal	1589 kcal
	たんぱく質	63.1 g	62.3 g	65.7 g	62.2 g	57.5 g	52.6 g	57.0 g
	脂質	43.8 g	41.4 g	34.4 g	52.6 g	37.2 g	41.4 g	40.0 g
	食塩	8.7 g	8.9 g	8.9 g	7.8 g	8.4 g	8.5 g	8.4 g

◆◆献立表◆◆ホーム普通・一口大食

	日曜日 8月20日	月曜日 8月21日	火曜日 8月22日	水曜日 8月23日	木曜日 8月24日	金曜日 8月25日	土曜日 8月26日
朝食	御飯 味噌汁(厚揚げ・三つ葉) 焼きちくわの甘辛煮 インゲンのマヨネーズ和え 梅びしお	御飯 味噌汁(キャベツ) エビと野菜の炒め物 納豆 しば漬け	御飯 味噌汁(南瓜・玉ねぎ) オムレツ 小松菜としらすのソテー ふりかけ(しそ)	胚芽食パン チーズスクランブルエッグ ポテトサラダ ジョア(ストロベリー)	御飯 味噌汁(白菜・絹さや) 厚揚げの煮物 温泉卵 しその実	御飯 味噌汁(里芋・ねぎ) フランク炒め カリフラワーサラダ たいみそ	御飯 味噌汁(ほうれん草) 炒り豆腐 オクラの和風和え ふりかけ(たらこ)
昼食	御飯 味噌汁(じゃが芋・揚げ) 豚肉とピーマンの細切り炒め もやしナムル バナナ	冷やしそば かき揚げ じゃが芋のそぼろ煮 みかん缶 〈めん禁〉 御飯/味噌汁	御飯 さつま汁 ハンバーグ 冷奴 パイン缶	十五穀ごはん 味噌汁(モロヘイヤ) サワラの胡麻照り焼き 里芋粉ぶし煮 フルーツミックス	御飯 味噌汁(さつま芋・三つ葉) 鶏肉と大根のこっくり煮 冷やしトマト 黄桃缶	御飯 清まし汁(豆腐・三つ葉) カジキの生姜焼き 大根の高菜炒め 白桃缶	バターライス 卵スープ ロールキャベツ パンプキンサラダ りんご缶
間食	シャーベット(メロン)	スイスロール(バニラ)	飲むヨーグルト	コーヒー牛乳	メイプルケーキ	ジョア(プレーン)	ぶどうジュース
夕食	御飯 味噌汁(ほうれん草・玉葱) ブリの照り焼き れんこん金平	御飯 味噌汁(大根・葉) ポークソテー さつま芋サラダ	御飯 清まし汁(小花麩・長ねぎ) カレーの山椒焼き 青菜のからし和え	御飯 華風スープ 牛肉のオイスター炒め 中華サラダ	御飯 清まし汁(なると・カイワレ) 塩麹魚と野菜の重ね蒸し ほうれん草ソテー	御飯 味噌汁(もやし・ニラ) 豚肉の甘辛炒め 白菜のポン酢和え	御飯 味噌汁(茄子・インゲン) メダイの梅肉焼き 青菜と桜えびの炒め物

栄養価	エネルギー	1575 kcal	1614 kcal	1547 kcal	1543 kcal	1469 kcal	1522 kcal	1460 kcal
	たんぱく質	57.1 g	51.7 g	51.7 g	61.1 g	56.6 g	59.1 g	53.7 g
	脂質	43.0 g	41.5 g	41.5 g	48.9 g	36.8 g	39.9 g	36.0 g
	食塩	8.8 g	7.8 g	7.8 g	7.5 g	8.5 g	7.8 g	8.8 g

◆◆献立表◆◆ホーム普通・一口大食

	日曜日 8月27日	月曜日 8月28日	火曜日 8月29日	水曜日 8月30日	木曜日 8月31日	金曜日	土曜日
朝食	御飯 味噌汁(白菜・揚げ) 肉じゃが ほうれん草としめじの和え物 のり佃煮	御飯 味噌汁(畑菜・厚揚げ) いわしつみれの煮物 大根サラダ 梅びしお	御飯 味噌汁(じゃが芋・ニラ) 鶏肉と野菜の煮浸し キャベツのしその実和え ふりかけ(のり玉)	食パン ミネストローネ マカロニサラダ 牛乳	御飯 味噌汁(なす・揚げ) 湯葉がんもどきの含め煮 納豆 桜大根		
昼食	御飯 味噌汁(かぶ) アジの蒲焼き 三色きんぴら マンゴー缶	御飯 具だくさん汁 鶏肉の辛子味噌焼き 青菜のナムル 黄桃缶	ひき肉と豆のトマトカレー コンソメスープ 野菜サラダ 福神漬け フルーツヨーグルト	御飯 味噌汁(じゃが芋・葱) ホッケの塩焼き さつま揚げの炒り煮 バナナ	御飯 清まし汁(豆腐・三つ葉) 鶏肉の南蛮漬け 五目ひじき オレンジ		
間食	フルーチェ(いちご)	今川焼き(こしあん)	りんごジュース	気になる野菜(パイン)	抹茶ワッフル		
夕食	御飯 中華スープ 麻婆ナス 夏野菜サラダ	御飯 味噌汁(かぼちゃ・豆苗) サバの煮付け キュウリの酢の物	御飯 味噌汁(白菜・カイワレ) 豚ロース和風おろしソース がんもの煮物	御飯 中華スープ(もやし・人参) 豆腐とエビの旨煮 春菊のごま和え	御飯 味噌汁(さつま芋・葱) カレイの香味焼き 春雨サラダ		

栄養価	エネルギー	1602 kcal	エネルギー	1537 kcal	エネルギー	1596 kcal	エネルギー	1617 kcal	エネルギー	1469 kcal	エネルギー	kcal	エネルギー	kcal
	たんぱく質	55.5 g	たんぱく質	55.8 g	たんぱく質	56.3 g	たんぱく質	57.8 g	たんぱく質	57.8 g	たんぱく質	g	たんぱく質	g
	脂質	47.2 g	脂質	39.2 g	脂質	47.2 g	脂質	53.5 g	脂質	36.9 g	脂質	g	脂質	g
	食塩	7.7 g	食塩	8.6 g	食塩	8.7 g	食塩	8.0 g	食塩	9.0 g	食塩	g	食塩	g