

# ◆◆献立表◆◆ホーム普通・一口大食

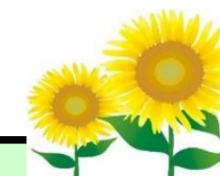


				水曜日 8月1日	木曜日 8月2日	金曜日 8月3日	土曜日 8月4日
朝食				キャロット食パン ジャーマンポテト コーンコールスロー オレンジジュース	御飯 味噌汁(キャベツ) 野菜つみれの含め煮 カリフラワーの和え物 ふりかけ(しそ)	御飯 味噌汁(小松菜・絹さや) ウインナーソーテー 納豆 しば漬け	御飯 味噌汁(里芋・ねぎ) 高野の卵とし 春菊のお浸し のり佃煮
昼食				赤飯 味噌汁(畑菜・玉ねぎ) 鶏肉と夏野菜の揚げだし もやしのごま酢和え パイン缶 (選択)黄桃缶 (選択)バナナ	御飯 清まし汁(じゃが芋・ニラ) サバの煮付け 鶏肉と大根の炒め物 りんご缶	御飯 清まし汁(はんぺん・豆苗) 豚肉の生姜焼き 厚揚げの野菜煮 キウイ	御飯 味噌汁(かぶ) 鮭のマヨネーズ焼き かぼちゃの甘煮 洋梨缶
間食				りんごジュース	吹雪まんじゅう	コーヒー牛乳	いちご牛乳
夕食				御飯 けんちん汁 白身魚のピカタ ほうれん草のわさび和え	御飯 卵スープ 麻婆豆腐 切干大根の炒め煮	御飯 清まし汁(さつま芋・三つ葉) 赤魚の山椒焼き 青菜のピーナツ和え	御飯 モロヘイヤスープ 鶏肉のカレー風味焼き 冬瓜の煮物

栄養価	エネルギー	kcal	エネルギー	kcal	エネルギー	kcal	エネルギー	1543 kcal	エネルギー	1558 kcal	エネルギー	1508 kcal	エネルギー	1524 kcal
	たんぱく質	g	たんぱく質	g	たんぱく質	g	たんぱく質	53.9 g	たんぱく質	57.1 g	たんぱく質	61.0 g	たんぱく質	59.2 g
	脂質	g	脂質	g	脂質	g	脂質	43.5 g	脂質	34.9 g	脂質	38.4 g	脂質	38.0 g
	食塩	g	食塩	g	食塩	g	食塩	7.2 g	食塩	8.1 g	食塩	8.0 g	食塩	7.8 g

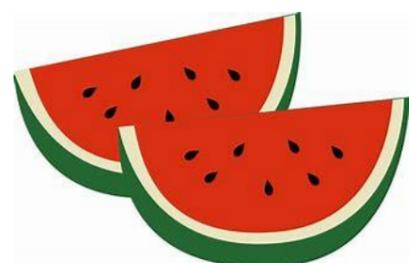


# ◆◆献立表◆◆ホーム普通・一口大食



	日曜日 8月5日	月曜日 8月6日	火曜日 8月7日	水曜日 8月8日	木曜日 8月9日	金曜日 8月10日	土曜日 8月11日
朝食	御飯 味噌汁(畑菜・揚げ) 野菜とひき肉の炒め物 切干大根のサラダ ふりかけ(のり玉)	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・貝割れ) いかつみれの煮物 ブロッコリーの胡麻マヨ和え 干切りたくあん	黒糖食パン チーズスクランブルエッグ チンゲン菜サラダ 牛乳	御飯 味噌汁(揚げ・もやし) イワシの蒲焼き もやしの生姜醤油和え 梅びしお	御飯 味噌汁(白菜・豆苗) 麩の卵とじ オクラの和風和え たいみそ	御飯 味噌汁(キャベツ) 竹輪と野菜の煮浸し 温泉卵 きゅうりの漬物
昼食	海鮮焼きそば 中華スープ(かぶ・葉) 中華サラダ フルーツミックス 〈めん禁〉 御飯 八宝菜	鶏ごぼう御飯 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(白菜・ねぎ) ホキのもろみ焼き ひじきサラダ オレンジ	御飯 コンソメスープ 豚テキ夏野菜添え イタリアンサラダ りんご缶 (選択) みかん缶 (選択) バナナ	御飯 味噌汁(大根・ニラ) アジの香味焼き 里芋の旨煮 白桃缶	ジャージャー麺 中華スープ 大根のカニあんかけ 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(マッシュルーム・コーン) 白身魚のチーズ焼き 白菜サラダ りんご缶
間食	アイスクリーム	和のパンケーキ (きなこ黒蜜)	いちご牛乳	オレンジジュース	シュークリーム	豆乳(コーヒー)	飲むヨーグルト
夕食	御飯 味噌汁(白菜・玉ねぎ) タラの山芋蒸し 金平ごぼう	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 かき玉汁 豚肉の甘辛炒め カニとキュウリの酢の物	御飯 味噌汁(いんげん・エノキ) 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・貝割れ) 鶏肉の照り焼き 茄子のピリ辛煮

栄養価	エネルギー	1602 kcal	エネルギー	1526 kcal	エネルギー	1461 kcal	エネルギー	1473 kcal	エネルギー	1454 kcal	エネルギー	1627 kcal	エネルギー	1493 kcal
	たんぱく質	55.4 g	たんぱく質	55.8 g	たんぱく質	54.7 g	たんぱく質	57.3 g	たんぱく質	56.9 g	たんぱく質	63.4 g	たんぱく質	62.2 g
	脂質	42.7 g	脂質	42.7 g	脂質	36.3 g	脂質	45.8 g	脂質	35.8 g	脂質	40.2 g	脂質	38.1 g
	食塩	8.4 g	食塩	8.7 g	食塩	8.8 g	食塩	6.7 g	食塩	8.1 g	食塩	8.8 g	食塩	7.9 g



# ◆◆献立表◆◆ホーム普通・一口大食



	日曜日 8月12日	月曜日 8月13日	火曜日 8月14日	水曜日 8月15日	木曜日 8月16日	金曜日 8月17日	土曜日 8月18日
朝食	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(たらこ)	御飯 味噌汁(キャベツ・麩) 高野たまご巻き オクラとエノキの梅和え 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(かつお)	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(さつまいも・ニラ) キャベツの炒め物 納豆 つぼ漬け	御飯 味噌汁(もやし・葉) 豆腐のそぼろかけ 小松菜のごまマヨ和え のり佃煮	御飯 味噌汁(里芋・絹さや) がんもの煮物 もやしの二色サラダ ゆずみそ
昼食	御飯 味噌汁(大根・絹さや) 他人煮 とうふチャンプル みかん缶	御飯 味噌汁(ほうれん草・玉葱) タラの香り揚げ 青菜のからし和え キウイ	十五穀ごはん 味噌汁(チンゲン菜・エノキ) 豚肉と大根の煮物 ゴーヤチャンプル パイ缶	御飯 清まし汁(小松菜・ねぎ) サバの味噌煮 キュウリの酢の物 黄桃缶 (選択) りんご缶 (選択) バナナ	御飯 中華スープ 肉野菜炒め かに風味サラダ フルーツミックス	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 フレンチサラダ 福神漬け フルーツヨーグルト
間食	コーヒー牛乳プリン	ずんだどら焼き	いちご牛乳	ぶどうジュース	カスタードケーキ	レモンティー	コーヒー牛乳
夕食	御飯 清まし汁(畑菜・ねぎ) 鮭の柚庵焼き 里芋のずんだ和え	御飯 清まし汁(かまぼこ・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 味噌汁(かぼちゃ) 松風焼き ひじきの煮物	御飯 味噌汁(白菜・揚げ) タラの野菜蒸し 牛肉とごぼうの甘辛煮	御飯 コンソメスープ 鶏肉のしそ風味焼き トマトの甘酢ダレ	御飯 清まし汁(なす・葱) 赤魚の西京漬け焼き きのこの煮浸し

栄養価	エネルギー	1511 kcal	エネルギー	1495 kcal	エネルギー	1577 kcal	エネルギー	1674 kcal	エネルギー	1563 kcal	エネルギー	1423 kcal	エネルギー	1535 kcal
	たんぱく質	62.8 g	たんぱく質	63.2 g	たんぱく質	61.5 g	たんぱく質	70.9 g	たんぱく質	58.9 g	たんぱく質	55.6 g	たんぱく質	50.9 g
	脂質	39.2 g	脂質	36.0 g	脂質	40.1 g	脂質	45.8 g	脂質	42.0 g	脂質	38.4 g	脂質	41.2 g
	食塩	8.6 g	食塩	8.8 g	食塩	8.9 g	食塩	8.6 g	食塩	8.0 g	食塩	7.8 g	食塩	8.2 g



# ◆◆献立表◆◆ホーム普通・一口大食

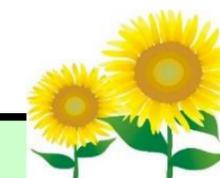


	日曜日 8月19日	月曜日 8月20日	火曜日 8月21日	水曜日 8月22日	木曜日 8月23日	金曜日 8月24日	土曜日 8月25日
朝食	御飯 味噌汁(揚げ・三つ葉) 卵ときのこの炒め物 チンゲン菜の和え物 ふりかけ(さけ)	御飯 味噌汁(白菜・ねぎ) 焼きちくわの甘辛煮 いんげんのマヨネーズ和え 梅びしお	御飯 味噌汁(キャベツ・もやし) エビと野菜の炒め物 納豆 しば漬け	胚芽食パン ソーセージと野菜のスープ煮 カリフラワーサラダ りんごジュース	御飯 味噌汁(かぼちゃ) オムレツ 小松菜としらすのソテー ふりかけ(しそ)	御飯 味噌汁(白菜・絹さや) 厚揚げの煮物 温泉卵 しその実	御飯 味噌汁(里芋・ねぎ) フランク炒め 水菜のサラダ たいみそ
昼食	御飯 味噌汁(チンゲン菜・人参) アジフライ&コロケ カリフラワーの蟹あん 洋梨缶	御飯 味噌汁(じゃが芋・揚げ) 豚肉とピーマンの細切り炒め もやしのナムル パイン缶	冷やしうどん 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 白和え りんご缶 (選択)黄桃缶 (選択)バナナ	十五穀ごはん 味噌汁(モロヘイヤ・葱) サワラの胡麻照り焼き 里芋の粉節煮 パイン缶	御飯 味噌汁(さつま芋・豆苗) 鶏肉と大根のこっくり煮 ツナサラダ 黄桃缶	御飯 清まし汁(豆腐・三つ葉) メダイの生姜焼き 大根の高菜炒め 白桃缶
間食	レモンゼリー	スイスロール(いちご)	豆乳(コーヒー)	飲むヨーグルト	バナナスペシャル	ミルクティー	コーヒー牛乳
夕食	御飯 味噌汁(かぶ) 冷やし豚しゃぶ とろろ芋	御飯 味噌汁(ほうれん草・玉葱) ブリの照り焼き レンコンの金平	御飯 味噌汁(大根・葉) ポークソテー 大根わさびマヨ	御飯 清まし汁(白玉麩・ねぎ) カレーの山椒焼き 冬瓜の蟹あんかけ	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・貝割れ) 塩麩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

栄養価	エネルギー	1568 kcal	エネルギー	1584 kcal	エネルギー	1453 kcal	エネルギー	1550 kcal	エネルギー	1545 kcal	エネルギー	1489 kcal	エネルギー	1501 kcal
	たんぱく質	53.1 g	たんぱく質	55.6 g	たんぱく質	51.6 g	たんぱく質	52.2 g	たんぱく質	55.4 g	たんぱく質	57.8 g	たんぱく質	53.0 g
	脂質	41.6 g	脂質	43.1 g	脂質	36.2 g	脂質	40.6 g	脂質	42.9 g	脂質	40.4 g	脂質	40.3 g
	食塩	8.3 g	食塩	8.9 g	食塩	8.9 g	食塩	8.3 g	食塩	8.1 g	食塩	8.4 g	食塩	8.1 g



# ◆◆献立表◆◆ホーム普通・一口大食



	日曜日 8月26日	月曜日 8月27日	火曜日 8月28日	水曜日 8月29日	木曜日 8月30日	金曜日 8月31日	
朝食	御飯 味噌汁(チンゲン菜・揚げ) 炒り豆腐 オクラの和風和え ふりかけ(たらこ)	御飯 味噌汁(白菜・豆苗) 肉じゃが ホウレン草としめじの和え物 のり佃煮	御飯 味噌汁(畑菜・揚げ) いわしつみれの煮物 大根サラダ 梅びしお	食パン ミネストローネ チーズサラダ 牛乳	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)	御飯 味噌汁(チンゲン菜・揚げ) 湯葉がんもどきの含め煮 温泉卵 桜大根	
昼食	バターライス 卵スープ ロールキャベツ チキンサラダ りんご缶	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	御飯 味噌汁(じゃが芋・ねぎ) ホッケの塩焼き さつま揚げの炒り煮 みかん缶 (選択)りんご缶 (選択)バナナ	挽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 パイ缶	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	サイダーゼリー	今川焼き(こしあん)	ぶどうジュース	りんごジュース	抹茶ワッフル	豆乳(コーヒー)	
夕食	御飯 味噌汁(えのき・インゲン) メダイの梅肉焼き 青菜と桜エビの炒め物	御飯 中華スープ 麻婆豆腐 春菊のごま和え	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・貝割れ) 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(玉葱・コーン) 豆腐とエビの旨煮 もやしのごまマヨ和え	御飯 味噌汁(さつま芋・葱) カレーの香味焼き 春雨サラダ	

栄養価	エネルギー 1431 kcal	エネルギー 1615 kcal	エネルギー 1490 kcal	エネルギー 1590 kcal	エネルギー 1532 kcal	エネルギー 1483 kcal	エネルギー kcal
たんぱく質	55.8 g	56.7 g	53.0 g	60.7 g	57.2 g	59.7 g	たんぱく質 g
脂質	37.5 g	44.5 g	38.1 g	48.0 g	43.2 g	37.8 g	脂質 g
食塩	8.8 g	7.6 g	8.6 g	8.9 g	8.6 g	8.8 g	食塩 g

