



献立表



					8月 1日(金)	8月 2日(土)	8月 3日(日)
朝					御飯 味噌汁(なめこ) トマトチキンビーンズ スパサラダ 牛乳	御飯 味噌汁(しいたけ) オムレツ ツナサラダ 牛乳	御飯 味噌汁(ほうれん草) 里芋の煮物 白菜のポン酢和え 牛乳
昼食					御飯 すまし汁(はんぺん) 肉じゃが キャベツのおかか和え 果物	御飯 味噌汁(さといも) 魚のレモン醤油蒸し 茄子と鶏肉炒め メロンフルーチェ	御飯 すまし汁(もみじ麩) 赤魚のかば焼き ピーマンの炒め煮 キャベツののり和え
夕食					御飯 すまし汁(豆腐) 鮭のあんかけ 冬瓜の煮物 ほうれん草の胡麻和え	御飯 すまし汁(えのき) 牛肉のオイスターソース炒め サツマイモの甘煮 なます	御飯 コンソメスープ(コーン) 鶏肉のおろしかけ 青梗菜とかにかまの煮物 もやしの青じそ和え
おやつ					ヨーグルト	しっとりまんじゅう	ストロベリーババロア
					エネルギー 1342kcal 蛋白質 53.6g 脂質 29.6g 塩分 7.9g	エネルギー 1584kcal 蛋白質 56.5g 脂質 50.5g 塩分 7.9g	エネルギー 1293kcal 蛋白質 51.9g 脂質 26.4g 塩分 7.8g



献立表



	8月 4日(月)	8月 5日(火)	8月 6日(水)	8月 7日(木)	8月 8日(金)	8月 9日(土)	8月 10日(日)
朝	御飯 味噌汁(かぼちゃ) 野菜のコンソメ煮 ほうれん草の白和え 牛乳	御飯 味噌汁(しめじ) もやしソテー 小松菜のおかか和え 牛乳	御飯 味噌汁(キャベツ) 肉団子の照り焼き シラスのおろし和え 牛乳	クリームパン キノココンソメスープ 卵サラダ 牛乳	御飯 味噌汁(サツマイモ) がんもの煮物 キャベツとコーン和え 牛乳	御飯 味噌汁(おくら) ネギ入り卵焼き 玉ねぎのマヨ和え 牛乳	御飯 味噌汁(かぼちゃ) 豆腐のそぼろあんかけ キャベツサラダ 牛乳
昼 食	御飯 味噌汁(大根) 牛肉の卵とじ 味噌ポテト オクラのなめたけ和え	チキンカレー マカロニサラダ フルーツヨーグルト 	御飯 味噌汁(里芋) 豚肉の生姜焼き 厚揚げの煮物 ひじきサラダ	御飯 中華スープ 麻婆豆腐 ギョーザ みかんフルーチェ	御飯 味噌汁(白菜) 鶏のから揚げ インゲンとちくわの煮物 枝豆ツナサラダ	御飯 すまし汁(手毬麩) 白身魚のフライ カリフラワーベーコン炒め 果物	御飯 すまし汁(はんぺん) 鶏肉のみそ焼き ほうれん草と揚げの煮びたし モズク和え
夕 食	御飯 オニオンスープ イワシの梅煮 ひじき煮豆 果物	御飯 すまし汁(卵豆腐) あじのつけ焼き 大根のきんぴら 白菜のゆかり和え	御飯 すまし汁(えのき) 鶏モモの照り焼き ほうれん草の卵炒め 果物	御飯 味噌汁(小松菜) 焼きサバのおろしかけ かぼちゃのいとし煮 オクラの青じそ和え	御飯 すまし汁(とろろ昆布) 白身魚のみそ焼き ささみとピーマン炒め 果物	御飯 コンソメスープ(枝豆) ポークチャップ じゃがいもの煮物 スパサラダ	御飯 味噌汁(春菊) 鮭の塩焼き 春雨とピーマン炒め 果物
お や つ	冷しぜんざい	プチシュー	アイスクリーム	水ようかん	酒まんじゅう	アセロラゼリー	グレープゼリー
	エネルギー 1501kcal 蛋白質 56.8g 脂質 33.0g 塩分 9.0g	エネルギー 1350kcal 蛋白質 50.6g 脂質 36.2g 塩分 7.8g	エネルギー 1387kcal 蛋白質 62.1g 脂質 37.0g 塩分 8.7g	エネルギー 1535kcal 蛋白質 53.1g 脂質 51.4g 塩分 7.0g	エネルギー 1516kcal 蛋白質 66.3g 脂質 34.3g 塩分 7.5g	エネルギー 1453kcal 蛋白質 52.6g 脂質 36.6g 塩分 8.5g	エネルギー 1357kcal 蛋白質 60.8g 脂質 27.2g 塩分 9.2g



献立表



	8月 11日(月)	8月 12日(火)	8月 13日(水)	8月 14日(木)	8月 15日(金)	8月 16日(土)	8月 17日(日)
朝	御飯 味噌汁(玉ねぎ) 切り干し大根の煮物 人参と蒸し鶏のサラダ 牛乳	御飯 味噌汁(里芋) 大根のそぼろ煮 白菜のおひたし 牛乳	御飯 味噌汁(白菜) 野菜ソテー サツマイモサラダ 牛乳	あんパン スクランブルエッグ マカロニソテー 牛乳 	御飯 味噌汁(キャベツ) 高野豆腐の含め煮 しらすおろし 牛乳	御飯 味噌汁(玉ねぎ) 白菜のクリーム煮 ごぼうサラダ 牛乳	御飯 味噌汁(白菜) 茄子のあんかけ とろろ芋 牛乳
昼	御飯 味噌汁(じゃがいも) すき焼き	御飯 味噌汁(さつまいも) 鮭のムニエル風	赤飯 すまし汁(花麴) 豆腐ハンバーグ和風ソース	御飯 味噌汁(かぼちゃ) ひらすの西京焼き	御飯 トマトスープ 魚のピカタ	豚丼 味噌汁(根菜) 青梗菜とちくわの炒め物	御飯 すまし汁(手毬麴) タラの野菜あんかけ
食	オクラのおかか和え イチゴフルーチェ	ゴーヤチャンプル ほうれん草のナムル	あらめの煮物 ゴーヤのウサチ	里芋と大根の煮物 フルーチェ	じゃがいものツナ煮 果物	みかんフルーチェ	切り昆布の煮物 大根サラダ
夕	御飯 すまし汁(手毬麴) イワシの山椒煮	御飯 すまし汁(かにかま) 和風おろしハンバー	御飯 赤だし ほっけの塩焼き	御飯 すまし汁(えのき) 豚の甘辛煮	御飯 味噌汁(もやし) 鶏肉とピーマン炒め	御飯 すまし汁(春菊) 海老の中華煮	御飯 コンソメスープ(コーン) つくねの煮物
食	茄子のみそ炒め うぐいす豆煮	ブロッコリーとツナのソテー 果物	ごぼう炒め ピーマンのおかか和え	茄子の揚げ煮 白菜の柚味噌和え	ビーフンソテー キャベツのもろみ和	ほうれん草のサラダ 果物	きゅうりの梅和え 果物
おやつ	カフェオレゼリー	リンゴゼリー	デミケーキ	丸ボーロ	梅ゼリー	吹雪まんじゅう	ピーチゼリー
	エネルギー 1564kcal 蛋白質 57.5g 脂質 43.5g 塩分 7.9g	エネルギー 1309kcal 蛋白質 52.4g 脂質 26.4g 塩分 8.3g	エネルギー 1344kcal 蛋白質 47.3g 脂質 32.2g 塩分 9.5g	エネルギー 1626kcal 蛋白質 58.6g 脂質 40.4g 塩分 6.0g	エネルギー 1342kcal 蛋白質 52.2g 脂質 24.2g 塩分 8.8g	エネルギー 1386kcal 蛋白質 50.4g 脂質 28.7g 塩分 10.1g	エネルギー 1434kcal 蛋白質 50.5g 脂質 32.7g 塩分 7.1g



献立表



	8月 18日(月)	8月 19日(火)	8月 20日(水)	8月 21日(木)	8月 22日(金)	8月 23日(土)	8月 24日(日)
朝	御飯 味噌汁(オクラ) 大豆煮 白菜のポン酢和え 牛乳	御飯 味噌汁(小松菜) 鶏と根菜の煮物 キャベツの和え物 牛乳	御飯 味噌汁(里芋) 小松菜のコンソメ煮 ブロッコリーの胡麻和え 牛乳	チョコパン ソーセージソテー マカロニサラダ 牛乳	キャロットパン 豆乳スープ オムレツ 牛乳	御飯 味噌汁(えのき) 里芋と厚揚げの煮物 なめたけおろし 牛乳	御飯 味噌汁(大根) 厚焼き玉子 キャベツのおひたし 牛乳
昼食	冷やし中華 から揚げ ミックスフルーツ 	ロコモコ丼 ポテトスープ ツナと白菜の旨煮 果物	御飯 雷汁 鰯の幽庵焼き きんぴら大根 ほうれん草のピーナツ和え	御飯 味噌汁(えのき) チキンの青じそソース 冬瓜の煮物 玉ねぎの和風サラダ	ハヤシライス チキンナゲット フルーチェ	御飯 すまし汁(はんぺん) 鮭の南蛮たれかけ 菜種和え 果物	御飯 そば汁(そば) 豚じゃが 青梗菜と油揚げの煮物 果物
夕食	御飯 味噌汁(ほうれん草) かに玉風あんかけ カリフラワーの煮びたし 菜の花の辛し和え	御飯 のっぺい汁風 ほっけの塩焼き 茄子の吉野煮 もやしとちくわのナムル	御飯 味噌汁(もやし) 野菜炒め オクラのおかか和え 果物	御飯 すまし汁(そうめん) ぶりの甘酢あんかけ ひじき入りサラダ 果物	御飯 すまし汁(とろろ昆布) 豚肉の梅煮 高野豆腐の含め煮 ピーマンのおかか和え	御飯 味噌汁(なめこ) 白身魚のトマト煮 ブロッコリーの葛煮 スパサラダ	御飯 味噌汁(しいたけ) 赤魚の煮つけ 大根の煮物 オクラとモズクの和え物
おやつ	ヨーグルトの黒蜜かき氷	せんべい	ドーナツ	紫芋饅頭	アイス風	かぼちゃのババロア	レモンティーゼリー
	エネルギー 1288kcal 蛋白質 57.0g 脂質 20.7g 塩分 8.9g	エネルギー 1334kcal 蛋白質 51.1g 脂質 32.2g 塩分 7.7g	エネルギー 1377kcal 蛋白質 58.4g 脂質 33.8g 塩分 7.5g	エネルギー 1483kcal 蛋白質 50.4g 脂質 36.7g 塩分 7.2g	エネルギー 1459kcal 蛋白質 58.5g 脂質 53.0g 塩分 9.2g	エネルギー 1330kcal 蛋白質 53.5g 脂質 23.1g 塩分 7.8g	エネルギー 1216kcal 蛋白質 53.5g 脂質 16.1g 塩分 7.3g



献立表



	8月 25日(月)	8月 26日(火)	8月 27日(水)	8月 28日(木)	8月 29日(金)	8月 30日(土)	8月 31日(日)
朝	御飯 味噌汁(豆腐) 鶏団子の甘辛煮 ツナサラダ 牛乳	御飯 味噌汁(かぼちゃ) 切り干し大根の炒め煮 キャベツの和風サラダ 牛乳	御飯 味噌汁(じゃがいも) スクランブルエッグ パンプキンサラダ 牛乳	クリームパン ベーコンスープ マカロニソテー 牛乳	御飯 味噌汁(しめじ) きんぴら大根 ほうれん草のおひたし 牛乳	ジャムパン スナッPEndウのコンソメスープ 卵サラダ 牛乳	御飯 味噌汁(玉ねぎ) ちくわとじゃがいもの煮物 春雨サラダ 牛乳
昼	御飯 味噌汁(エリンギ) 鮭のタルタル焼き ごぼうの煮物 果物	海老ピラフ 卵スープ ロールキャベツ 杏仁ムース	御飯 野菜汁 赤魚の西京漬け 茄子とシーチキンの煮物 果物	御飯 味噌汁(さつまいも) チンジャオロース ほうれん草ソテー ミックスフルーツ	肉そば カニと豆腐のふんわり天 オクラとトマトのサラダ 	チラシ寿司 味噌汁(しいたけ) 鶏ささみしそ巻きフライ 果物	御飯 すまし汁(かまぼこ) 牛肉の甘辛炒め もやしのソテー 果物
食	御飯 ポテトスープ 鶏肉の照り焼き 海老と小松菜のソテー 白菜の酢味噌和え	御飯 すまし汁(かにかま) サバの味噌煮 カリフラワーとベーコン炒め オクラとしめじの和え物	御飯 コンソメスープ(エリンギ) 酢どり風 小松菜ソテー 大根サラダ	御飯 味噌汁(大根) ほきの塩焼き ブロッコリーとハムの炒め物 キャベツのポン酢和え	御飯 すまし汁(小松菜) 鮭の和風あんかけ シュウマイ 卵豆腐	御飯 わかめスープ 豚肉のくわ焼き 白菜の煮物 キャベツのナムル	御飯 キノココンソメスープ ぶりの照り焼き ほうれん草の卵炒め 冷ややっこ
おやつ	カスタードケーキ	カスタードケーキ	キャロットゼリー	レモンスカッシュ	チョコレートムース	寒天ミルクプリン	クリームコンフェ
	エネルギー 1479kcal 蛋白質 60.5g 脂質 39.3g 塩分 9.1g	エネルギー 1479kcal 蛋白質 60.5g 脂質 39.3g 塩分 9.1g	エネルギー 1483kcal 蛋白質 53.6g 脂質 43.4g 塩分 6.8g	エネルギー 1451kcal 蛋白質 51.6g 脂質 45.9g 塩分 8.6g	エネルギー 1392kcal 蛋白質 60.4g 脂質 35.2g 塩分 8.3g	エネルギー 1399kcal 蛋白質 53.6g 脂質 34.3g 塩分 8.3g	エネルギー 1484kcal 蛋白質 54.9g 脂質 48.9g 塩分 7.9g