

	8月30日 日曜日	8月31日 月曜日					8月1日 土曜日
朝 食	御飯 野菜入りスクランブルエッグ &いんげんの炒め物 ポタージュ ジョア	御飯 とりつくね &カリフラワーおおか 具沢山のお味噌汁 ジョア	 ※一般食・米飯の成分表記をしています				御飯 赤魚の煮付け &大根と人参の煮物 トロツとわかめのお味噌汁 ジョア
昼 食	御飯 肉団子の甘酢炒め きゅうりと搾菜の和え物 フルーツ(パイン) ごま油香るワカメスープ	御飯 あじのみりん焼き &ひじきの煮物 オクラのおおか和え デザート(いちごムース) えびみそ					ゆかり御飯 豆腐ステーキそぼろあん コロッケ フルーツ(バナナ) 塩ちゃんこスープ
夕 食	御飯 メスケの照焼き &ひじきの煮物 納豆 お味噌汁	御飯 青椒肉絲 青梗菜のナムル お味噌汁					御飯 さばの塩麴焼き &きんぴらごぼう タマゴサラダ お味噌汁
成分	エネルギー 1545 kcal たんぱく質 57.2 g 脂質 40.6 g 塩分 7 g	エネルギー 1418 kcal たんぱく質 59.9 g 脂質 31.7 g 塩分 6.2 g					エネルギー 1683 kcal たんぱく質 60.7 g 脂質 59.0 g 塩分 7.0 g
	8月2日 日曜日	8月3日 月曜日	8月4日 火曜日	8月5日 水曜日	8月6日 木曜日	8月7日 金曜日	8月8日 土曜日
朝 食	御飯 ホッケのみりん焼き &カリフラワーおおか 具沢山のお味噌汁 バニラヨーグルト	御飯 だし巻きたまご &いんげんの炒め物 豚汁 プレーンヨーグルト	御飯 とりつくね &かぼちゃの煮物 具沢山のお味噌汁 バニラヨーグルト	お粥(青菜たまご) 紅鮭の塩焼き &カリフラワーおおか ジョア	御飯 さばの味噌煮 &大根と人参の煮物 具沢山のお味噌汁 ジョア	御飯 オムレツ～完熟トマトのハヤシソース &ブロッコリーソテー コーンスープ プレーンヨーグルト	御飯 鶏肉の塩麴焼き &ほうれん草の煮浸し トロツともずくのお味噌 ジョア
昼 食	御飯 えびブリカツとメンチカツ 付)キャベツ なすとツナの和え物 フルーツ(マンゴー) かき玉汁	菜飯 鶏肉の漬け焼き 付)ソテー オクラの和え物 フルーツ(マンゴー) つみれ汁	◇夏の風物詩！涼麺定食 棒鶏冷やし麺 点心(焼売・餃子) ぎゅぎゅっとぶどうゼリー ごま油香るワカメスープ	御飯 ミートグラタン 卵とキャベツのソテー デザート(いちごムース) 野菜を食べるスープ	二色そぼろ丼 大学芋 ヨーグルト けんちん汁	御飯 鶏の炙りみそ焼き &かぼちゃの煮物 ブロッコリーの和え物 フルーツ(バナナ) のり佃煮	《夏祭り》 そば飯 屋台メニューつくねとポテト オクラとみょうがの浅漬け オレンジゼリー 塩豚汁
夕 食	御飯 鶏肉のクリーム煮 菜の花のお浸し ぎゅぎゅっとオレンジゼリー	御飯 さわらの西京焼き &切干大根煮 納豆 お味噌汁	御飯 豚肉の生姜焼き &野菜炒め ツナとブロッコリーのサラダ こくうま鶏スープ	御飯 豆腐ハンバーグ &具だくさんトマト煮 ほうれん草の和え物 お味噌汁	御飯 まぐろの生姜煮 &青梗菜の煮浸し なすのおおか和え お味噌汁	御飯 牛焼肉 &野菜炒め タマゴサラダ お味噌汁	御飯 赤魚のみりん焼き &かぼちゃの煮物 オクラの和え物 豚汁
成分	エネルギー 1552 kcal たんぱく質 57.0 g 脂質 47.2 g 塩分 5.4 g	エネルギー 1384 kcal たんぱく質 66.9 g 脂質 33.6 g 塩分 6.6 g	エネルギー 1501 kcal たんぱく質 59.8 g 脂質 48.3 g 塩分 7.2 g	エネルギー 1466 kcal たんぱく質 61.0 g 脂質 33.0 g 塩分 6.5 g	エネルギー 1512 kcal たんぱく質 57.8 g 脂質 36.1 g 塩分 5.6 g	エネルギー 1498 kcal たんぱく質 59.7 g 脂質 41.5 g 塩分 5.7 g	エネルギー 1466 kcal たんぱく質 55.3 g 脂質 38.2 g 塩分 6.7 g
	8月9日 日曜日	8月10日 月曜日	8月11日 火曜日	8月12日 水曜日	8月13日 木曜日	8月14日 金曜日	8月15日 土曜日
朝 食	御飯 銀ひらすの煮付け &菜の花の煮浸し 具沢山のお味噌汁 バニラヨーグルト	御飯 鶏肉の焦がし醤油 &ほうれん草の煮浸し 具沢山のお味噌汁 バニラヨーグルト	御飯 だし巻きたまご &カリフラワーおおか 具沢山のお味噌汁 ジョア	お粥(梅しそかつお) 照焼きチキン &いんげんの炒め物 ジョア	御飯 めばるの煮付け &里芋の煮物 具沢山のお味噌汁 バニラヨーグルト	御飯 銀鮭の塩焼き &ブロッコリーの炒め物 豆腐とわかめのお味噌汁 ジョア	御飯 野菜入りスクランブルエッグ &ソテー ポタージュ プレーンヨーグルト
昼 食	御飯 ミートローフ 付)ジャーマンポテト 人参サラダ デザート(プリン) 野菜を食べるスープ	御飯 あじの南蛮漬け 油麴と冬瓜の煮物 ぎゅぎゅっとマンゴーゼリー けんちん汁	御飯 肉豆腐 ツナときゅうりの和え物 フルーツ(パイン) つみれ汁	御飯 サーモンのタルタル焼き 付)ナポリタン 茄子のペペロン炒め ヨーグルト 野菜を食べるスープ	◇肉うどん定食 肉うどん (具)豚肉、玉葱、人参 なすと大葉の和え物 デザート(ビタミンゼリー)	御飯 八宝菜 いんげんの白ごま和え フルーツ(マンゴー) 金山寺みそ	◇THE・定番！ポークカレー カレーライス 彩りサラダ～人参ソース フルーツ(オレンジ) 乳酸菌飲料
夕 食	御飯 ぶりの照焼き &ひじきの煮物 卵豆腐 お味噌汁	御飯 麻婆なす 青梗菜のナムル こくうま鶏スープ	御飯 赤魚の味噌煮 &大根と人参の煮物 ブロッコリーの白ごま和え 豚汁	御飯 ピーマンの肉詰め &野菜ソテー 大根の甘酢和え お味噌汁	御飯 さばの塩焼き &ひじきの煮物 納豆 お味噌汁	御飯 かれいの煮付け &かぼちゃの煮物 なすのおおか和え お味噌汁	御飯 筑前煮 春菊のごま和え お味噌汁
成分	エネルギー 1480 kcal たんぱく質 60.5 g 脂質 41.0 g 塩分 5.6 g	エネルギー 1450 kcal たんぱく質 59.8 g 脂質 40.5 g 塩分 6.4 g	エネルギー 1522 kcal たんぱく質 64.9 g 脂質 45.7 g 塩分 7.1 g	エネルギー 1557 kcal たんぱく質 64.7 g 脂質 44.8 g 塩分 6.8 g	エネルギー 1546 kcal たんぱく質 57.7 g 脂質 56.1 g 塩分 6.9 g	エネルギー 1416 kcal たんぱく質 58.3 g 脂質 38.1 g 塩分 5.4 g	エネルギー 1554 kcal たんぱく質 58.6 g 脂質 40.9 g 塩分 6.8 g
	8月16日 日曜日	8月17日 月曜日	8月18日 火曜日	8月19日 水曜日	8月20日 木曜日	8月21日 金曜日	8月22日 土曜日
朝 食	御飯 あじのみりん焼き &カリフラワーおおか 豚汁 プレーンヨーグルト	御飯 だし巻きたまご &菜の花の煮浸し 具沢山のお味噌汁 ジョア	御飯 鶏肉の梅しそ焼き &野菜炒め 具沢山のお味噌汁 プレーンヨーグルト	お粥(青菜たまご) 銀鮭の塩焼き &いんげんの炒め物 ジョア	御飯 赤魚の煮付け &里芋の煮物 トロツとわかめのお味噌汁 プレーンヨーグルト	御飯 オムレツ～トマトハヤシソース &ブロッコリーの炒め物 コーンスープ バニラヨーグルト	御飯 とりつくね &白菜の煮浸し 具沢山のお味噌汁 バニラヨーグルト
昼 食	◇おでかけランチ(吉野家) 御飯 牛皿 パンプキンサラダ フルーツ缶(キウイ) のっぺい汁	御飯 さばの塩焼き 付)大根おろし レバニラ炒め ぎゅぎゅっとマンゴーゼリー お吸い物(素麺)	天津飯 点心(焼売) 小松菜のナムル ごま油香るワカメスープ	《旅するランチ～沖縄～》 タコライス 白身魚フライ マンゴーヨーグルト もずくのスープ	ゆかり御飯 揚げ出し豆腐 菜の花のごま和え デザート(オレンジゼリー) 塩ちゃんこスープ	御飯 銀ひらすの醤油麴焼き &青梗菜の煮浸し 人参のツナマヨサラダ デザート(プリン) 金山寺みそ	御飯 スパニッシュオムレツ 付)いんげん 春雨のたらこ炒め フルーツ缶(黄桃) クラムチャウダー
夕 食	御飯 キャベツの重ね蒸し &具だくさんトマト煮 ほうれん草の和え物 お味噌汁	御飯 豚じゃが オクラの和え物 お味噌汁	御飯 ぶりと大根の煮物 納豆 お味噌汁	御飯 豚の角煮 &青梗菜の煮浸し カリフラワーの和え物 こくうま鶏スープ	御飯 炭火焼きチキン～香味ソース &じゃが芋のきんぴら タマゴサラダ お味噌汁	御飯 めばるの中華蒸し &大根と人参の煮物 青梗菜のナムル 豚汁	御飯 八宝菜 いんげんの白ごま和え お味噌汁
成分	エネルギー 1546 kcal たんぱく質 61.4 g 脂質 49.9 g 塩分 6.5 g	エネルギー 1584 kcal たんぱく質 64.6 g 脂質 49.4 g 塩分 6.6 g	エネルギー 1541 kcal たんぱく質 65.3 g 脂質 44.9 g 塩分 7.3 g	エネルギー 1522 kcal たんぱく質 67.9 g 脂質 44.5 g 塩分 6.8 g	エネルギー 1475 kcal たんぱく質 58.1 g 脂質 42.4 g 塩分 6.9 g	エネルギー 1437 kcal たんぱく質 62.0 g 脂質 37.6 g 塩分 5.4 g	エネルギー 1692 kcal たんぱく質 60.4 g 脂質 60.1 g 塩分 7.4 g
	8月23日 日曜日	8月24日 月曜日	8月25日 火曜日	8月26日 水曜日	8月27日 木曜日	8月28日 金曜日	8月29日 土曜日
朝 食	御飯 ぶりの照焼き &かぼちゃの煮物 豚汁 ジョア	御飯 赤魚の味噌煮 &大根と人参の煮物 トロツとわかめのお味噌汁 バニラヨーグルト	御飯 鶏肉の塩麴焼き &カリフラワーおおか 具沢山のお味噌汁 プレーンヨーグルト	お粥(梅しそかつお) 銀鮭の塩焼き &じゃが芋のきんぴら ジョア	御飯 だし巻きたまご &青梗菜の煮浸し 具沢山のお味噌汁 ジョア	御飯 豆腐ハンバーグ &野菜のトマト煮込み 具沢山のお味噌汁 プレーンヨーグルト	御飯 さわらの西京焼き &ほうれん草の煮浸し 豚汁 バニラヨーグルト
昼 食	チャーシュー丼 温卵のせ きゅうりの浅漬け フルーツ(パイン) 野菜たっぷりスープ	御飯 和風ハンバーグステーキ 付)ナポリタン 玉ねぎのマリネ フルーツ(バナナ) パンプキンスープ	御飯 豆腐チャンプル 天ぷら(2種) デザート(メロンムース) ワンタンスープ	◇こだわりのビーフカレー ビーフカレー コールスローサラダ フルーツ(オレンジ) 乳酸菌飲料	《季節のランチ～夏～》 炊き込みコーンご飯 赤魚の夏野菜添え 彩り野菜のタルタル和え フルーツ(マンゴー) クリームスープ	《旅するランチ～愛知～》 御飯 味噌ひれかつ 付)キャベツ 涼風おろし和え ぎゅぎゅっとぶどうゼリー 冬瓜汁	御飯 牛焼肉 &野菜炒め カリフラワーのおおかマヨ デザート(プリン) のり佃煮
夕 食	御飯 銀ひらすの煮付け &里芋の煮物 納豆 お味噌汁	御飯 ホッケのみりん焼き &きんぴらごぼう 卵豆腐 お味噌汁	御飯 牛肉のしぐれ煮 &ほうれん草 とろろ 豚汁	御飯 たらのムニエル &ブロッコリーソテー いんげんの白ごま和え お味噌汁	御飯 鶏のさっぱり煮 菜の花の和え物 こくうま鶏スープ	御飯 さばの塩焼き &かぼちゃの煮物 オクラの梅肉和え お味噌汁	御飯 親子煮 ブロッコリーの和え物 お味噌汁
成分	エネルギー 1490 kcal たんぱく質 60.2 g 脂質 43.9 g 塩分 5.7 g	エネルギー 1481 kcal たんぱく質 59.9 g 脂質 37.3 g 塩分 6.7 g	エネルギー 1436 kcal たんぱく質 54.7 g 脂質 32.4 g 塩分 7 g	エネルギー 1488 kcal たんぱく質 57.6 g 脂質 39.0 g 塩分 6.3 g	エネルギー 1477 kcal たんぱく質 65.3 g 脂質 40.5 g 塩分 8.2 g	エネルギー 1480 kcal たんぱく質 55.6 g 脂質 39.4 g 塩分 6.9 g	エネルギー 1493 kcal たんぱく質 58.5 g 脂質 44.9 g 塩分 5.8 g