

8月の献立






	07月29日(月)	07月30日(火)	07月31日(水)	08月01日(木)	08月02日(金)	08月03日(土)	08月04日(日)	
朝	御飯 とりつくね &野菜炒め 【UP↑】具沢山のお味噌汁 牛乳	御飯 マルのあおさおろし煮 【UP↑】朝の豚汁 ヨーグルト	御飯 野菜入りスクランブルエッグ &いんげんソテー 【UP↑】コンスープ 牛乳	御飯 銀鮭の塩焼き &ブロッコリー人参炒め 【UP↑】具沢山のお味噌汁 ヨーグルト	御飯 ひき肉と玉葱のオムレツ &具たくさんトマト煮込み 【UP↑】具沢山のお味噌汁 ヨーグルト	御飯 赤魚の煮付け &大根の煮物 【UP↑】5種野菜のお味噌汁 ヨーグルト	御飯 だし巻きたまご &白菜の煮浸し 【UP↑】具沢山のお味噌汁 牛乳	
昼	御飯 みそ汁(うずまさ麩・貝割れ) あじの塩焼き 茄子の煮物 選択食	🍷 納涼祭 🍷 お好み焼き すまし汁(麩・みつば) フライドポテト、ミートボール 胡瓜の酢の物、スイカ	卵雑炊 カレーの生姜煮 小松菜とえのきの和え物 ゆずムース	赤飯 赤だし味噌汁(なめこ・葱) 豚肉の生姜焼き あさりと冬瓜の煮物 ピーチゼリー	🥬 キャベツの日 🥬 御飯、中華スープ(玉葱・大根葉) キャベツメンチ 白菜のゆかり和え 柚子ムース	🍯 はちみつの日 🍯 トウモロコシ御飯 みそ汁(厚揚げ・長葱) 牛肉のしぐれ煮、しろなの和え物 蜂蜜レモンゼリー	御飯 みそ汁(もやし・大根葉) 豚肉のオニオンソース ほうれん草の炒め物 つば漬け	
夕	御飯 かに玉 焼きビーフン 白菜の中華和え マンゴープリン	御飯 たらの香り揚げ レバー炒め 冷奴 フルーツ缶(黄桃)	御飯 チキンカツ ちくわと玉葱炒め煮 酢大豆 フルーツ缶(マンゴー)	御飯 ぶりのバター醤油焼き なすの煮物 畑菜とえのきの和え物 浅漬け(かぶ)	御飯 棒棒鶏 かに焼売 中華サラダ ザーサイ	御飯 白身魚の塩麴焼き 里芋の煮物 納豆 うぐいす豆	御飯 あじの照りだれ焼き かぶの煮物 きゅうりの塩昆布和え フルーツ缶(洋梨)	
1 日 合 計	エネルギー	1539kcal	1461kcal	1440kcal	1580kcal	1470kcal	1487kcal	1465kcal
	蛋白質	51.7g	62.7g	57.8g	56.8g	46.8g	66.4g	56g
	脂質	43g	46.7g	42g	56.3g	43.1g	28.2g	45g
	炭水化物	247.8g	205.1g	217.5g	225.3g	236.6g	255.4g	219.9g
	食塩相当	6.9g	6.8g	6.5g	7g	6g	7g	7.1g

※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05日(月)	08月06日(火)	08月07日(水)	08月08日(木)	08月09日(金)	08月10日(土)	08月11日(日)	
朝	御飯 鶏肉の炭火焼き &いんげんソテー 【UP↑】具沢山のお味噌汁 ヨーグルト	御飯 さば味噌煮 &ほうれん草の煮浸し 【UP↑】朝の豚汁 ヨーグルト	御飯 オムレットマトハヤソース &野菜炒め 【UP↑】コンスープ 牛乳	御飯 とりつくね &ブロッコリー人参炒め 【UP↑】具沢山のお味噌汁 牛乳	御飯 ぶりの照焼き &カリフラワーおかか 【UP↑】具沢山のお味噌汁 ヨーグルト	御飯 野菜入りスクランブルエッグ &具だくさんトマト煮込み 【UP↑】5種野菜のお味噌汁 ヨーグルト	御飯 銀鮭の塩焼き &ほうれん草浸し 【UP↑】具沢山のお味噌汁 ジョア	
昼	卵雑炊 カレーの煮付け ちくわと蓮根のみそ炒め うずら豆 	御飯 かき玉汁 鶏肉のパン粉焼き マカロニサラダ フルーツ(パイナップル)	 パナナの日 御飯 みそ汁(しろな・長葱) 白身魚のレモン蒸し かぼちゃサラダ、バナナ	冷やしそば  かき揚げ 鶏肉と大根の煮物 グレープゼリー	 ハンバーグの日 御飯、桜だいこん みそ汁(じゃが芋・葱) おろしハンバーグ 春雨の中華和え	御飯 みそ汁(玉葱・大根葉) 鮭の葱醤油焼き がんもの煮物 昆布佃煮	●みんなの日曜日● ココイチ特製カレー トッピング)コロッケ 福神漬  野菜ジュース	
夕	御飯 豚肉のポン酢炒め 茄子のトマト煮 二色和え フルーツ缶(マンゴー)	御飯 鮭の大葉焼き ごぼうの旨煮 オクラのおかか和え 青しその実漬け	御飯 豚肉のオyster炒め 焼売 青梗菜のナムル ふりかけ(しそ)	御飯 千草焼き もやしのソテー 畑菜のわさび和え 金時豆	御飯 カレーの生姜煮 筑前煮 青梗菜のお浸し 抹茶ムース	御飯 鶏肉のマスタード焼き ごぼうの甘辛炒め 納豆 フルーツ缶(カクテル)	●みんなの日曜日● 焼き豚ごはん 温泉卵 オクラおろし和え 和風きなこプリン	
1日合計	エネルギー	1474kcal	1515kcal	1570kcal	1550kcal	1459kcal	1599kcal	1889kcal
	蛋白質	49.4g	63.5g	59.3g	61.1g	50.4g	58.8g	52.5g
	脂質	53.9g	48.8g	47.4g	46.1g	39.2g	42.1g	60.9g
	炭水化物	203.6g	220.2g	241.3g	235.5g	232.1g	254.2g	290.8g
	食塩相当	6.3g	6.4g	6.6g	7.1g	6.7g	7.3g	6g

※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12日(月)	08月13日(火)	08月14日(水)	08月15日(木)	08月16日(金)	08月17日(土)	08月18日(日)	
朝	御飯 鶏肉の照焼 &いんげんソテー 【UP↑】具沢山のお味噌汁 牛乳	御飯 銀ひらすの煮付け &大根と人参の煮物 【UP↑】朝の豚汁 ヨーグルト	御飯 ひき肉と玉葱のオムレツ &野菜炒め 【UP↑】コンソープ 牛乳	御飯 赤魚の煮付け &白菜の煮浸し 【UP↑】具沢山のお味噌汁 ヨーグルト	御飯 だし巻きたまご &ブロッコリー炒め 【UP↑】5種野菜のお味噌汁 ヨーグルト	御飯 さばの塩焼き &カリフラワーおかか 【UP↑】具沢山のお味噌汁 ヨーグルト	御飯 オムレツトマトソース &いんげんソテー 【UP↑】具沢山のお味噌汁 牛乳	
昼	御飯 みそ汁(さつま芋・にら) 白身魚の香味蒸し 冬瓜のかにあんかけ きやらぶき	✽お盆✽精進料理 山菜ごはん、野菜味噌汁 高野豆腐の野菜あんかけ 菜の花の胡麻和え お漬物	御飯 みそ汁(椎茸・絹さや) 赤魚の煮付け かぶの煮物 うずら豆	中華雑炊 豚肉と野菜の中華炒め えび焼売 浅漬(大根)	冷やしきつねうどん 甘酢唐揚げ ほうれん草の和え物 	御飯 みそ汁(しろな・貝割れ) 白身魚の南蛮漬け 大豆とひじきの煮物 赤しその実漬け	御飯 みそ汁(厚揚げ・葱) 豚肉のさっぱり炒め さつま芋の甘煮 二色和え	
夕	御飯 お好み焼き風たまご焼き なすの揚げ浸し 青梗菜としらすの和え物 フルーツ缶(洋梨)	麦飯 牛肉コロッケ 五目豆腐 とろろ プリンムース 	御飯 鶏肉の竜田揚げ れんこんきんぴら しろなのからし和え フルーツ缶(パイン)	御飯 ぶりの照り焼き いんげん炒め 小松菜の和え物 フルーツ缶(黄桃)	御飯 鶏肉のゆず醤油ソース 青菜の煮浸し 納豆 フルーツ缶(マンゴー)	御飯 鶏肉のトマトソースかけ かぼちゃの煮物 青梗菜のナムル ふりかけ(たらこ)	御飯 鮭の山椒焼き 鶏肉とごぼうの旨煮 白菜の磯風味 フルーツ缶(カナル)	
1 日 合 計	エネルギー	1449kcal	1410kcal	1518kcal	1468kcal	1519kcal	1468kcal	1576kcal
	蛋白質	55.4g	45g	55.6g	53.8g	60g	53.7g	58.4g
	脂質	40g	34.3g	40.4g	56g	45.5g	40.2g	45.5g
	炭水化物	228g	241.9g	245.8g	198.8g	224.6g	234.3g	247.1g
	食塩相当	6.4g	6.9g	5.9g	7.1g	7.6g	6.1g	5.9g

※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19日(月)	08月20日(火)	08月21日(水)	08月22日(木)	08月23日(金)	08月24日(土)	08月25日(日)	
朝	御飯 鶏肉の炭火焼き &野菜炒め 【UP↑】具沢山のお味噌汁 ヨーグルト	御飯 銀鮭の塩焼き &ほうれん草の煮浸し 【UP↑】朝の豚汁 ヨーグルト	御飯 野菜入りスクランブルエッグ &具だくさんトマト煮込み 【UP↑】コンスープ 牛乳	御飯 とりつくね &白菜の煮浸し 【UP↑】具沢山のお味噌汁 牛乳	御飯 赤魚の煮付け &カリフラワーおかか 【UP↑】具沢山のお味噌汁 ヨーグルト	御飯 ひき肉と玉葱のオムレツ &ブロッコリー炒め 【UP↑】5種野菜のお味噌汁 ヨーグルト	御飯 ぶりの照焼き &いんげんソテー 【UP↑】具沢山のお味噌汁 牛乳	
昼	郷土料理*宮城県 御飯、はっと汁 鱈の西京焼き 笹かまぼこ ずんだどら焼き	シーフードカレー ハムサラダ 福神漬 シリア	漬物の日 御飯、みそ汁(玉葱・にら) メンチカツ ブロッコリーサラダ 浅漬け(白菜・胡瓜)	暑気払いの日 トマトリゾット ベーコンキッシュ風 マカロニサラダ フルーツ(西瓜)	御飯 みそ汁(おつゆ麩・長葱) 鶏肉の照り焼き 冬瓜の煮物 バナナムース	冷やし中華 餃子 青梗菜のナムル	御飯 お吸物(とろろ・葱) タンドリーチキン ほうれん草のお浸し いちごゼリー	
夕	御飯 中華風卵焼き なすの含め煮 小松菜のごま和え フルーツ缶(白桃)	御飯 豆腐ハンバーグ 焼きビーフン 納豆 フルーツ缶(洋梨)	御飯 白身魚のみりん焼き れんこんの旨煮 もやしのポン酢和え フルーツ缶(みかん)	御飯 カレーの野菜あんかけ さつま揚げとかぶの煮物 畑菜のおかか和え うずら豆	御飯 さばの塩レモン焼き なすの中華炒め 春雨サラダ たいみそ	御飯 ポークステーキ ちくわと里芋の煮物 キャベツの香味和え フルーツ缶(マンゴー)	御飯 白身魚の揚げ浸し 野菜ソテー レタスサラダ 昆布佃煮	
1日合計	エネルギー	1464kcal	1562kcal	1588kcal	1569kcal	1519kcal	1466kcal	1478kcal
	蛋白質	54g	56.9g	53.6g	57.5g	55.9g	48.7g	56.7g
	脂質	37.5g	38.7g	46.9g	48.8g	50.4g	33.2g	44.2g
	炭水化物	237.4g	254.1g	249.8g	235.3g	222.6g	250.1g	227.4g
	食塩相当	5.9g	7.9g	6.5g	6.2g	5.9g	7.7g	6.5g

※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26日(月)	08月27日(火)	08月28日(水)	08月29日(木)	08月30日(金)	08月31日(土)		
朝	御飯 鶏肉の照り焼き &野菜炒め 【UP↑】具沢山のお味噌汁 牛乳	御飯 めばるの煮付け &ほうれん草の煮浸し 【UP↑】朝の豚汁 ヨーグルト	御飯 だし巻きたまご &いんげんソテー 【UP↑】具沢山のお味噌汁 牛乳	御飯 銀鮭の塩焼き &大根と人参の煮物 【UP↑】具沢山のお味噌汁 ヨーグルト	御飯 オムレツトマトハヤシソース &カリフラワーおかか 【UP↑】コンスープ ヨーグルト	御飯 銀ひらすの煮付け &白菜の煮浸し 【UP↑】5種野菜のお味噌汁 ヨーグルト	 	
昼	御飯 みそ汁(小松菜・人参) 鮭の漬け焼き なすとピーマンの炒め物 ふりかけ(しそ)	御飯 コンスープ ミートローフ 小松菜の和え物 コーヒーゼリー	御飯 みそ汁(玉葱・絹さや) たらのしそ塩麴焼き 牛肉とごぼうの旨煮 キャベツのくるみ和え	🍖焼肉の日🍖 御飯、中華スープ(春雨・大根葉) 焼肉風炒め きゅうりと昆布の中華和え 選択食 	御飯 みそ汁(おつゆ麴・貝割れ) チキンカツ ポテトサラダ パパバロア	🌱野菜の日🌱 御飯、中華スープ(玉葱・しいたけ) 麻婆茄子 あさりと冬瓜の中華煮 野菜ジュース		
夕	御飯 ポークチャップ かぶの洋風煮 しろなとえのきの和え物 きやらぶき	御飯 白身魚のチーズ焼き 青菜炒め物 人参サラダ フルーツ缶(白桃) 	御飯 豚肉の味噌炒め 冬瓜のかにあんかけ なすのポン酢和え パインゼリー	十五穀米 さばの煮付け れんこんきんぴら ブロッコリーサラダ うぐいす豆	御飯 赤魚のみりん焼き がんもの煮物 トマトサラダ フルーツ缶(みかん)	御飯 ぶりの香味焼き 里芋の煮ころがし しろなのからし和え フルーツ缶(黄桃)	 	
1 日 合 計	エネルギー	1493kcal	1586kcal	1565kcal	1488kcal	1594kcal	1537kcal	
	蛋白質	59.6g	59.5g	58.6g	67g	58.9g	56.3g	
	脂質	48.2g	43.9g	52.1g	41g	40.4g	47.3g	
	炭水化物	218.3g	249.4g	230g	230.8g	257.3g	235.5g	
	食塩相当	6g	6.1g	6.8g	6g	5.9g	6.5g	

※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。