

8月の献立

					08月01日(土)	08月02日(日)
朝	夏本番です！！ 今月は納涼祭も行われます♪ 暑さに負けず楽しく元気に 過ごしましょう！ 				御飯 赤魚の煮付け &大根と人参の煮物 【UP↑】トロッわかめのお味噌汁 シヨア	御飯 ホッケみりん焼き &かりフラワーおかか 【UP↑】具沢山のお味噌汁 【UP↑】バナナヨーグルト
昼					◆鶏の炙りみそ焼きセット 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) すまし汁	◇メンチカツ定食 御飯 メンチカツ 付)キャベツ なすの和え物 コンポート(洋梨缶) にら玉汁
夕					御飯 さばの塩麹焼き &きんぴらごぼう タマゴサラダ 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 鶏肉のクリーム煮 菜の花のごま和え ぎゅぎゅっとオレンジゼリー
計					1527kcal 56.3g 5.6g	1481kcal 50g 5.1g

※食材料の納品によりメニューが変更になる場合があります。
※国内産のお米を使用しております。
※下線が引いてあるメニューに関してはユニット炊飯不要日です。

8月の献立

	08月03日(月)	08月04日(火)	08月05日(水)	08月06日(木)	08月07日(金)	08月08日(土)	08月09日(日)
朝	御飯 だし巻きたまご &いんげんの炒め物 【UP↑】朝の豚汁 【UP↑】プレーンヨーグルト	御飯 とりつくね &かぼちゃの煮物 【UP↑】具沢山のお味噌汁 【UP↑】バナナヨーグルト	<u>たまご雑炊</u> 紅鮭の塩焼き &カリフラワーおかか ジョア	御飯 さばの味噌煮 &大根と人参の煮物 【UP↑】具沢山のお味噌汁 ジョア	御飯 鶏肉の塩麴焼き &ほうれん草の煮浸し 【UP↑】トロッともずくのお味噌汁 ジョア	御飯 おムネ〜完熟トマトのハヤシソース &ブロッコリーソテー 【UP↑】コンスープ 【UP↑】プレーンヨーグルト	御飯 銀ひらすの煮付け &菜の花の煮浸し 【UP↑】具沢山のお味噌汁 【UP↑】バナナヨーグルト
昼	◇豚の香ばし漬け焼き定食 御飯 豚漬け 付)ソテー オクラの和え物 フルーツ(マンゴー) つみれ汁	●納涼祭● <u>お好み焼き</u> フライドポテト きゅうりの酢の物 すまし汁(麩・みつば) フルーツ(メロン)	◇夏の風物詩!涼麺定食 <u>棒棒鶏涼麺</u> 肉焼売 ぎゅぎゅっとぶどうゼリー ごま油香るワカメスープ	◇そばろ井定食 二色そばろ井 大学芋 ヨーグルト(マンゴーソース) けんちん汁	◇和風おろしハンバーグ御膳 ゆかり御飯 和風おろしハンバーグ 付)キャベツ 冬瓜の煮物 フルーツ(バナナ) 塩ちゃんこスープ	◆八宝菜セット 御飯 八宝菜 いんげんの白ごま和え コンポート(みかん缶) 中華スープ	◇ミートローフランチ 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(プリンムース) 野菜を食べるスープ
夕	御飯 さわらの西京焼き &切干大根煮 納豆 【UP↑】夜のお味噌汁	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 【UP↑】夜のこくま鶏スープ	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 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 まぐろの生姜煮 &青梗菜の煮浸し なすのおかか和え 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 牛焼肉 &野菜炒め たまごサラダ 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 赤魚のみりん焼き &かぼちゃの煮物 オクラの和え物 【UP↑】夜の豚汁	御飯 ぶりの照焼き &ひじきの煮物 卵豆腐 【UP↑】夜のお味噌汁
計	1470kcal 64.6g 5.9g	1453kcal 53.2g 7.3g	1403kcal 59.1g 7.4g	1593kcal 62.1g 5.6g	1428kcal 53g 7.4g	1568kcal 60g 5.5g	1504kcal 61.3g 5.6g

※食材料の納品によりメニューが変更になる場合があります。

※国内産のお米を使用しております。

※下線が引いてあるメニューに関してはユニット炊飯不要日です。

8月の献立

	08月10日(月)	08月11日(火)	08月12日(水)	08月13日(木)	08月14日(金)	08月15日(土)	08月16日(日)
朝	御飯 鶏肉の焦がし醤油 &ほうれん草の煮浸し 【UP↑】具沢山のお味噌汁 【UP↑】バナナヨーグルト	御飯 だし巻きたまご &かりん粉おかか 【UP↑】具沢山のお味噌汁 【UP↑】バナナヨーグルト	<u>たまご雑炊</u> 照焼きチン &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 【UP↑】具沢山のお味噌汁 【UP↑】バナナヨーグルト	御飯 銀鮭の塩焼き &ブロッコリーの炒め物 【UP↑】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 &ソー 【UP↑】ポタージュ 【UP↑】プレーンヨーグルト	御飯 あじのみりん焼き &かりん粉おかか 【UP↑】朝の豚汁 【UP↑】プレーンヨーグルト
昼	◇あじの南蛮漬け定食 御飯 あじの南蛮漬け 冬瓜の炒め煮 ぎゅぎゅつとマンゴーゼリー けんちん汁	◇肉豆腐定食 御飯 肉豆腐 ツナときゅうりの和え物 フルーツ(バナナ) つみれ汁	◇鮭のタルタル焼き定食 御飯 サーモンのタルタル焼き 付)ポタリタン 茄子のペペロン炒め ヨーグルト(マンゴーソース) 野菜を食べるスープ	◇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 コンポート(みかん缶) 乳酸菌飲料	◇夏祭り <u>そば飯</u> 屋台メニューつくねとポテト オクラの浅漬け 季節すいかゼリー 塩豚汁	◆銀ひらすの醤油麹焼きセット 御飯 銀ひらすの醤油麹焼き &青梗菜の煮浸し 人参のツナマヨサラダ デザート(プリンムース) すまし汁	◇おでかけランチ(吉野家) 御飯 牛皿 パン♪キンサラダ コンポート(黄桃缶) のっぺい汁
夕	御飯 麻婆なす 青梗菜のナムル 【UP↑】夜のこくうま鶏スープ	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 【UP↑】夜の豚汁	御飯 ピーマンの肉詰め &野菜ソー 大根の甘酢和え 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 さばの塩焼き &ひじきの煮物 納豆 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 かれいの煮付け &かぼちゃの煮物 なすのおおかか和え 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 筑前煮 春菊のごま和え 【UP↑】夜のお味噌汁	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 【UP↑】夜のお味噌汁
計	1455kcal 56.4g 6.4g	1545kcal 66g 6.9g	1539kcal 58.5g 6.7g	1542kcal 56.8g 6g	1601kcal 63.6g 6.9g	1502kcal 64g 6.2g	1592kcal 62.4g 6.5g

※食材料の納品によりメニューが変更になる場合があります。

※国内産のお米を使用しております。

※下線が引いてあるメニューに関してはユニット炊飯不要日です。

8月の献立

	08月17日(月)	08月18日(火)	08月19日(水)	08月20日(木)	08月21日(金)	08月22日(土)	08月23日(日)
朝	御飯 だし巻きたまご &菜の花の煮浸し 【UP↑】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 【UP↑】具沢山のお味噌汁 【UP↑】フレンチヨーグルト	<u>たまご雑炊</u> 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 【UP↑】トロとわかめのお味噌汁 【UP↑】フレンチヨーグルト	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 【UP↑】コンスープ 【UP↑】バナナヨーグルト	御飯 とりつくね &白菜の煮浸し 【UP↑】具沢山のお味噌汁 【UP↑】バナナヨーグルト	御飯 ぶりの照焼き &かぼちゃの煮物 【UP↑】朝の豚汁 ジョア
昼	◇さばの塩焼き定食 御飯 さばの塩焼き 付)大根おろし バナナ炒め ぎゅぎゅっとマンゴーゼリー お吸い物(素麺)	◇特製!天津飯〜甘酢が決め手♪ 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 もずくのかき揚げ ヨーグルト(マンゴーソース) アサージュ	◇揚げ出し豆腐御膳 ゆかり御飯 揚げ出し豆腐 菜の花のごま和え フルーツ(バナナ) 塩ちゃんこスープ	◇肉うどん定食 <u>肉うどん</u> 具) なすの和え物 コンポート(みかん缶)	◆あじのみりん焼きセット 御飯 あじのみりん焼き &ひじきの煮物 オクラのおかか和え デザート(プリンムース) すまし汁	◇お肉を食べよう!ランチ チャーシュー丼 きゅうりの浅漬け フルーツ(パイン) 野菜たっぷりスープ
夕	御飯 豚じゃが オクラの和え物 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 ぶりと大根の煮物 納豆 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 豚の角煮 &青梗菜の煮浸し カリフラワーの和え物 【UP↑】夜のこくうま鶏スープ	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 【UP↑】夜のお味噌汁	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 【UP↑】夜の豚汁	御飯 八宝菜 いんげんの白ごま和え 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 銀ひらすの煮付け &里芋の煮物 納豆 【UP↑】夜のお味噌汁
計	1593kcal 61.4g 6.5g	1519kcal 63.4g 7.2g	1588kcal 60.6g 6.7g	1521kcal 59.4g 6.8g	1591kcal 64.1g 7.1g	1548kcal 60.8g 6g	1471kcal 55.1g 5.3g

※食材料の納品によりメニューが変更になる場合があります。

※国内産のお米を使用しております。

※下線が引いてあるメニューに関してはユニット炊飯不要日です。

8月の献立

	08月24日(月)	08月25日(火)	08月26日(水)	08月27日(木)	08月28日(金)	08月29日(土)	08月30日(日)
朝	御飯 赤魚の味噌煮 &大根と人参の煮物 【UP↑】トロツわかめのお味噌汁 【UP↑】バナナヨーグルト	御飯 鶏肉の塩麴焼き &カリフラワーおかか 【UP↑】具沢山のお味噌汁 【UP↑】プレーンヨーグルト	<u>たまご雑炊</u> 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 【UP↑】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 【UP↑】具沢山のお味噌汁 【UP↑】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 【UP↑】朝の豚汁 【UP↑】バナナヨーグルト	御飯 野菜入りスクランブルエッグ &いんげんの炒め物 【UP↑】ポタージュ ジョア
昼	◇洋食屋さんの和風ハンバーグランチ 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	◇豆腐チャンプル定食 御飯 豆腐のチャンプル 天ぷら(2種) デザート(メロンムース) ワタンスープ	◇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 コンポート(みかん缶) 乳酸菌飲料	◇季節のランチ～夏～ <u>洋風炊き込みご飯</u> 赤魚の夏野菜ソース 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 味噌かつ 付)キャベツ 夏野菜の涼風おろし和え ぎゅぎゅっとぶどうゼリー 冬瓜汁	◆牛焼肉セット 御飯 牛焼肉 &野菜炒め カリフラワーのおかかマヨ デザート(プリンムース) すまし汁	◇肉団子の甘酢炒め定食 御飯 肉団子の甘酢炒め きゅうりと搾菜の和え物 コンポート(洋梨缶) ごま油香るワカメスープ
夕	御飯 ホッケみりん焼き &きんぴらごぼう 卵豆腐 【UP↑】夜のお味噌汁	麦ごはん 牛肉のしぐれ煮 &ほうれん草 とろろ 【UP↑】夜の豚汁	御飯 たらのニール &ブロッコリーソテー いんげんの白ごま和え 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 鶏のさっぱり煮 菜の花の和え物 【UP↑】夜のこくうま鶏スープ	御飯 さばの塩焼き &かぼちゃの煮物 オクラの梅肉和え 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 親子煮 ブロッコリーの和え物 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 メダカの照焼き &ひじきの煮物 納豆 【UP↑】夜のお味噌汁
計	1407kcal 54.8g 6.5g	1483kcal 58.8g 6.6g	1495kcal 56.5g 7g	1507kcal 62.6g 7.5g	1527kcal 56g 6.8g	1500kcal 58.2g 6.2g	1610kcal 57.9g 7g

※食材料の納品によりメニューが変更になる場合があります。

※国内産のお米を使用しております。

※下線が引いてあるメニューに関してはユニット炊飯不要日です。

8月の献立

08月31日(月)						
朝	御飯 とりつくね &カリフラワーおかか 【UP↑】具沢山のお味噌汁 ショア					
昼	◇野菜たっぷり洋食ランチ 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(バナナ) コンソメスープ					
夕	御飯 青椒肉絲 青梗菜のナムル 【UP↑】夜のお味噌汁					
計	1569kcal 56.5g 7.1g					

※食材料の納品によりメニューが変更になる場合があります。
 ※国内産のお米を使用しております。
 ※下線が引いてあるメニューに関してはユニット炊飯不要日です。