

◆◆ 献立表 ◆◆ 普通・一口大食

曜日 日付		土曜日 8月1日
朝食		ごはん あかうおにつ 赤魚の煮付け だいこん 大根と人参の煮物 みそしる とろっとわかめのお味噌汁 ジョア 
昼食		ごはん とりあぶや 鶏の炙りみそ焼き&かぼちゃの煮物 あもの ブロッコリーの和え物 かん りんご缶 じる つみれ汁
間食		いちごゼリー
夕食		ごはん しおこうじゃ さばの塩麴焼き きりぼしだいこんに 切干大根煮 タマゴサラダ よるみそしる 夜のお味噌汁
エネルギー		1496kcal
たんぱく質		53.9g
脂質		43.7g
食塩相当量		5.6g

◆◆ 献立表 ◆◆ 普通・一口大食

曜日 日付	日曜日 8月2日	月曜日 8月3日	火曜日 8月4日	水曜日 8月5日	木曜日 8月6日	金曜日 8月7日	土曜日 8月8日
朝食	ごはん ホッケみりん焼き カリフラワーおかか ぐだくさんみそしる 具沢山味噌汁 バニラヨーグルト	ごはん だし巻きたまご いんげんの炒め物 あさ どんじる 朝の豚汁 プレーンヨーグルト	ごはん とりつくね かぼちゃの煮物 ぐだくさんみそしる 具沢山味噌汁 バニラヨーグルト	あおなたまごかゆ 青菜卵粥 べにざけ しおや 紅鮭の塩焼き カリフラワーおかか ジョア	ごはん サバの味噌煮 だいこん 大根と人参の煮物 ぐだくさんみそしる 具沢山味噌汁 ジョア	ごはん とりにく しおこうじや 鶏肉の塩麴焼き ほうれん草の煮びたし みそしる とろっともずくのお味噌汁 ジョア	ごはん オムレツハヤシソース ブロッコリーソテー コーンスープ プレーンヨーグルト
昼食	ごはん あじフライ つけあわせ 付)キャベツ なすの和え物 おうとうかん 黄桃缶 にら玉汁	ごはん 豚漬け オクラとみょうがの和え物 マンゴー つみれ汁	ごはん たらの味噌マヨ焼き がんもと冬瓜の煮物 デザート 野菜を食べる卵スープ	ばんばんじーりょめん 棒棒鶏涼麵 ぎょうざ 餃子 ぶどうゼリー ワカメスープ	ごはん チキン南蛮 さつま芋レモン煮 ヨーグルト けんちん汁	ごはん 豆腐ステーキ ミートボール パイ缶 塩ちゃんこスープ	ごはん 八宝菜 いんげんの白ごま和え みかん缶 ワンタンスープ
間食	まっちゃ 抹茶ムース	ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう コーヒー牛乳プリン	レモンゼリー	こくとう 黒糖ムース	ようかんムース	とうにゅう 豆乳プリン
夕食	ごはん 鶏肉のクリーム煮 菜の花の胡麻和え オレンジゼリー	ごはん さわらの西京焼き 切干大根煮 納豆 夜のお味噌汁	ごはん 豚肉の生姜焼き ツナとブロッコリーのサラダ 野菜炒め こくうま鶏スープ	ごはん 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 夜のお味噌汁	ごはん まぐろの生姜煮 青梗菜の煮浸し なすのおかか和え 夜のお味噌汁	ごはん 牛焼肉 野菜炒め タマゴサラダ 夜のお味噌汁	ごはん 赤魚のみりん焼き かぼちゃの煮物 オクラの和え物 夜の豚汁
エネルギー	1521kcal	1532kcal	1520kcal	1523kcal	1599kcal	1499kcal	1600kcal
たんぱく質	52.4g	68.1g	64.6g	63.7g	59.5g	59.7g	60.1g
脂質	45.8g	42.8g	44.3g	39.8g	41.9g	40.6g	48.8g
食塩相当量	5.0g	6.1g	7.4g	7.3g	5.7g	5.9g	5.9g

◆◆ 献立表 ◆◆ 普通・一口大食

曜日 日付	日曜日 8月9日	月曜日 8月10日	火曜日 8月11日	水曜日 8月12日	木曜日 8月13日	金曜日 8月14日	土曜日 8月15日
朝食	ごはん ぎんにつけ 銀ひらすの煮付 な はな に 菜の花の煮びたし ぐだくさんみそしる 具沢山味噌汁 バナラヨーグルト 	ごはん とりにく こ じょうゆ 鶏肉の焦がし醤油 そう に ほうれん草の煮びたし ぐだくさんみそしる 具沢山味噌汁 バナラヨーグルト	ごはん ま だし巻きたまご  カリフラワーおかか ぐだくさんみそしる 具沢山味噌汁 ジョア	うめ かゆ 梅しそかつお粥 て や 照り焼きチキン いた もの いんげんの炒め物 ジョア	ごはん につ メバルの煮付け さといも にもの 里芋の煮物 ぐだくさんみそしる 具沢山味噌汁 バナラヨーグルト	ごはん ぎんざけ しおや 銀鮭の塩焼き いた もの ブロッコリーの炒め物 とうふ みそしる 豆腐とわかめの味噌汁 ジョア 	ごはん やさしい 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	ごはん ミートローフ にんじん 人参サラダ デザート やさしい た 野菜を食べるスープ	ごはん や なんばん あじの焼き南蛮 あぶらふ とうがん にもの 油麩と冬瓜の煮物 マンゴーゼリー ポテトサラダ	ごはん にくどうふ 肉豆腐 あ もの ツナときゅうりの和え物 おうとうかん 黄桃缶 じる つみれ汁	ごはん や サーモントルタル焼き なす いた 茄子のペペロン炒め ヨーグルト やさしい た 野菜を食べるスープ	カレーライス いろど にんじん 彩りサラダ人参ソース とうきよさい まくわうり(東京野菜) にゅうさんきんいんりょう 乳酸菌飲料 	ごはん つくねとポテト あさづ オクラとみょうがの浅漬け すいかゼリー しおとんじる 塩豚汁	ごはん ぎん しょうゆこがき 銀ひらすの醤油麩焼 にんじん 人参のツナマヨサラダ デザート とうがんじる 冬瓜汁
間食	ぶどうゼリー	みかんゼリー	カスタードプリン	ぶどうゼリー	まっちゃ 抹茶ムース	カスタードプリン	とうにゅう 豆乳プリン
夕食	ごはん て や ぶりの照り焼き にもの ひじきの煮物 たまごどうふ 卵豆腐 よる みそしる 夜のお味噌汁	ごはん まーぼーなす 麻婆茄子 ちんげんさい 青梗菜ナムル とり こくうま鶏スープ 	ごはん あかうお みそに 赤魚の味噌煮 しろ あ ブロッコリーの白ごま和え だいこん あまづあ 大根の甘酢和え よる みそしる 夜のお味噌汁	ごはん にくづ ピーマンの肉詰め やさしい 野菜ソテー だいこん あまづあ 大根の甘酢和え よる みそしる 夜のお味噌汁	ごはん さば しおや 鯖の塩焼き にもの ひじきの煮物 なっとう 納豆 よる みそしる 夜のお味噌汁	ごはん につけ かれいの煮付 にもの かぼちゃの煮物 あ なすのおかか和え よる みそしる 夜のお味噌汁	ごはん ちくぜんに 筑前煮 しゅんぎく あ 春菊のごま和え よる みそしる 夜のお味噌汁 
エネルギー	1518kcal	1463kcal	1596kcal	1589kcal	1573kcal	1570kcal	1537kcal
たんぱく質	60.5g	58.0g	69.2g	64.6g	57.6g	62.9g	63.1g
脂質	41.0g	37.2g	46.2g	44.3g	46.2g	39.8g	40.1g
食塩相当量	5.6g	6.3g	7.0g	6.8g	6.1g	5.9g	6.2g

◆◆ 献立表 ◆◆ 普通・一口大食

曜日 日付	日曜日 8月16日	月曜日 8月17日	火曜日 8月18日	水曜日 8月19日	木曜日 8月20日	金曜日 8月21日	土曜日 8月22日
朝食	ごはん あじのみりん焼き カリフラワーおかか 朝の豚汁 プレーンヨーグルト	ごはん だし巻きたまご 菜の花の煮びたし 具沢山味噌汁 ジョア	ごはん 鶏肉の梅しそ焼き 野菜炒め 具沢山味噌汁 プレーンヨーグルト	あおなたまごかゆ 青菜卵粥 銀鮭の塩焼き いんげんの炒め物 ジョア	ごはん 赤魚の煮付け 里芋の煮物 とろっとわかめのお味噌汁 プレーンヨーグルト	ごはん オムレツハヤシソース ブロッコリーの炒め物 コーンスープ バニラヨーグルト	ごはん とりつくね 白菜の煮びたし 具沢山味噌汁 バニラヨーグルト
昼食	ぎゅうどん 牛丼 パンプキンサラダ キウイ のっぺい汁	ごはん 鯖の塩焼き レバニラ炒め マンゴーゼリー お吸い物	てんしんはん 天津飯 焼売 小松菜ナムル ワカメスープ	ふう タコライス風リゾット もずくサラダ マンゴーヨーグルト アーサー汁	ごはん 揚げ出し豆腐 菜の花のごま和え 黄桃缶 塩ちゃんこスープ	にく 肉うどん 茄子とトマトの和え物 みかん缶	ごはん 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 野菜を食べる卵スープ
間食	こくとう 黒糖ムース	ぶどうゼリー	とうにゅう 豆乳プリン	レモンゼリー	きなマンジェ	レモンゼリー	カスタードプリン
夕食	ごはん 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 夜のお味噌汁	ごはん 豚じゃが オクラの和え物 夜のお味噌汁	ごはん ぶりと大根の煮物 納豆 夜のお味噌汁	ごはん 豚の角煮 カリフラワー和え物 青梗菜の煮浸し こくうま鶏スープ	ごはん 炭火焼チキン香味ソース じゃが芋きんぴら タマゴサラダ 夜のお味噌汁	ごはん めばるの中華蒸し 大根と人参の煮物 青梗菜のナムル 夜の豚汁	ごはん 八宝菜 いんげんの白ごま和え 夜のお味噌汁
エネルギー	1591kcal	1628kcal	1600kcal	1512kcal	1566kcal	1607kcal	1610kcal
たんぱく質	62.9g	64.2g	65.5g	61.8g	59.6g	63.1g	63.1g
脂質	53.6g	49.4g	47.5g	43.8g	48.3g	55.6g	52.7g
食塩相当量	6.5g	6.6g	7.3g	7.3g	6.2g	7.2g	6.2g

◆◆ 献立表 ◆◆ 普通・一口大食

曜日 日付	日曜日 8月23日	月曜日 8月24日	火曜日 8月25日	水曜日 8月26日	木曜日 8月27日	金曜日 8月28日	土曜日 8月29日
朝食	ごはん て や ぶりの照り焼き にもの かぼちの煮物 あさ とんじる 朝の豚汁 ジョア	ごはん あかうお みそに 赤魚の味噌煮 だいこん 大根と人参の煮物 みそしる とろっとわかめのお味噌汁 バナラヨーグルト	ごはん とりにく しおこうじや 鶏肉の塩麴焼き カリフラワーおかか ぐだくさんみそしる 具沢山味噌汁 プレーンヨーグルト	うめ かゆ 梅しそかつお粥 ぎんぎけ しおや 銀鮭の塩焼き いも じゃが芋のきんぴら ジョア 	ごはん ま だし巻きたまご ちんげんさい にびた 青梗菜の煮浸し ぐだくさんみそしる 具沢山味噌汁 	ごはん とうふ 豆腐ハンバーグ やさい にこ 野菜のトマト煮込み ぐだくさんみそしる 具沢山味噌汁 プレーンヨーグルト	ごはん さいきょうや さわらの西京焼き そう に ほうれん草の煮びたし あさ とんじる 朝の豚汁 バナラヨーグルト
昼食	チャーシュー丼温玉のせ あさづ きゅうりの浅漬け かん パイン缶 やさい 野菜たっぷりスープ 	ごはん わふう 和風ハンバーグ たま 玉ねぎマリネ かん りんご缶 パンプキンスープ 	ごはん とうふ 豆腐チャンプル なす あ だ 茄子の揚げ出し デザート ワントンスープ	ビーフカレー コールスローサラダ かん みかん缶 にゅうさんきんいんりょう 乳酸菌飲料 	ごはん あかうお なつやさい 赤魚の夏野菜ソース いろど やさい 彩り野菜のタルタル和え マンゴー クリームスープ	ごはん ぶた 豚カルビのみそだれ なつやさい りょうふう あ 夏野菜の涼風おろし和え ぶどうゼリー とうがんじる 冬瓜汁	ごはん ぎゅうやきに く やさいいた 牛焼肉 & 野菜炒め カリフラワーおかかマヨ デザート ける じる けんちん汁
間食	いちごゼリー	みかんゼリー	まっちゃ 抹茶ムース	ようかんムース	ぶどうゼリー	レモンゼリー	ぎゅうにゅう コーヒ牛乳プリン
夕食	ごはん ぎん につけ 銀ひらすの煮付 さといも にもの 里芋の煮物 なっとう 納豆 よる みそしる 夜のお味噌汁 	ごはん や ホッケみりん焼き いも じゃが芋のきんぴら たまご豆腐 卵豆腐 よる みそしる 夜のお味噌汁	ごはん ぎゅうにく に 牛肉のしぐれ煮 つけあわせ そう 付)ほうれん草 とろろ よる とんじる 夜の豚汁	ごはん たらのムニエル ブロッコリーソテー しろ あ いんげんの白ごま和え よる みそしる 夜のお味噌汁	ごはん とり に 鶏のさっぱり煮 な 菜の花の和え物 とり こくうま鶏スープ	ごはん さば しおや 鯖の塩焼き あ もの ブロッコリーの和え物 にもの かぼちの煮物 よる みそしる 夜のお味噌汁	ごはん おやこに 親子煮 ばいにくあ オクラの梅肉和え よる みそしる 夜のお味噌汁 
エネルギー	1542kcal	1517kcal	1548kcal	1555kcal	1456kcal	1682kcal	1531kcal
たんぱく質	59.9g	59.5g	60.3g	58.1g	63.5g	58.9g	59.3g
脂質	44.0g	35.7g	40.6g	39.1g	36.4g	61.5g	44.7g
食塩相当量	5.8g	6.8g	6.7g	6.3g	7.2g	5.6g	6.4g

◆◆ 献立表 ◆◆ 普通・一口大食

曜日 日付	日曜日 8月30日	月曜日 8月31日
朝食	ごはん やさしい 野菜入スクランブルエッグ いたもの いんげんの炒め物 ポタージュ ジョア	ごはん とりつくね カリフラワーおかか ぐだくさんみそしる 具沢山味噌汁 ジョア
昼食	ごはん にくだんご あまずいた 肉団子の甘酢炒め あさづ あもの きゅうりの浅漬け和え物 かん パイン缶 ワカメスープ	ごはん スパニッシュオムレツ はるさめ いた 春雨のたらこ炒め おうとうかん 黄桃缶 クリームポタージュ
間食	みかんゼリー	いちごゼリー
夕食	ごはん てりやき メヌケの照焼 にもの ひじきの煮物 なっとう 納豆 よる みそしる 夜のお味噌汁	ごはん ちんじゃおろーすー 青椒肉絲 ちんげんさい 青梗菜ナムル よる みそしる 夜のお味噌汁 
エネルギー	1600kcal	1621kcal
たんぱく質	57.1g	57.2g
脂質	41.7g	41.3g
食塩相当量	7.0g	7.7g

