

すこやか I 常食 献立だより 2026年8月



曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付						1	2
朝	8月7日(金)昼食 サラダ寿司	8月9日(日)夕食 ハンバーグ(旨塩ソース)	8月11日(火)昼食 冷やし中華	8月13日(木)昼食 組膳 お盆		ごはん 千草焼き 大根の香味ドレサラダ 味噌汁(油揚げ・わかめ)	ごはん 鶏つみれ(トマト) もやしの豆乳和え 味噌汁(玉ねぎ・ほうれん草)
昼						エネ 371 kcal 蛋白 10.7 g 脂質 8.9 g 食塩 1.63 g	エネ 374 kcal 蛋白 15.4 g 脂質 7.2 g 食塩 1.6 g
お	サラダ寿司は、寿司の伝統的なおいしさや爽やかさを兼ね備えた料理として広がっており、使用する具材の自由度も高く、アレンジがしやすいのが特徴です。サラダ寿司はハムやカニカマなどを使って色鮮やかで味だけでなく見た目も楽しんでいただけます。	5月に引き続き今月も新たなハンバーグソースが登場いたします。今月のソースは白ねぎをアクセントに、にんにくが効いた旨味のある『旨塩ソース』です。どうぞご賞味ください。	冷やし中華の発祥には諸説ありますが、昭和初期に宮城県仙台市で誕生したと言われていています。暑い時期でも食べやすい麺料理として考案され、全国へ広まりました。今回の冷やし中華は醤油ベースの味付けです。爽やかな酸味とともに楽しみ下さい。	お盆の精進料理は、ご先祖様の霊をお迎えし、供養するために作られる伝統的な料理です。精進料理は仏教の教えに基づき、肉や魚などの動物性食品を使わないことが特徴です。自然の恵みに感謝するという意味も込められているそうです。		ごはん タンブリーチキン 高野豆腐と豚肉のサイコロ煮 うまい菜とツナのパンパントレサラダ 味噌汁(もやし・しめじ)	ごはん えびマカロニグラタンフライ(濃厚ソース) 白菜と豚肉の煮物 味噌汁(絹揚げ・人参) マンゴー缶
タ						エネ 568 kcal 蛋白 28.6 g 脂質 21 g 食塩 2.51 g	エネ 533 kcal 蛋白 15.4 g 脂質 17.5 g 食塩 2.06 g
計						牛乳	コーヒー
日付	3	4	5	6	7	8	9
朝	ごはん ポロニアソーセージ 味噌汁(しろな・しいたけ)	ごはん 白身魚揚げの煮物 キャベツとちりめんの大葉トレサラダ 味噌汁(絹揚げ・大根葉)	ごはん ほうれん草オムレツ 白菜と油揚げのピーナツ和え 味噌汁(もやし・平天)	ごはん 照り焼き風肉団子 大根とパプリカの和風ドレサラダ 味噌汁(キャベツ・わかめ)	ごはん 玉子焼き いんげんとコーンのパンパントレサラダ 味噌汁(チンゲン菜・あさり)	しいたけと人参の雑炊 小松菜とベーコンのソテー マカロニサラダ 昆布佃煮	食パン/ジャム チキンナゲット(野菜ソース) カリフラワーと豚肉のスープ
昼	エネ 367 kcal 蛋白 10.2 g 脂質 8.9 g 食塩 1.86 g	エネ 399 kcal 蛋白 14.4 g 脂質 9.9 g 食塩 1.94 g	エネ 344 kcal 蛋白 11.6 g 脂質 6.2 g 食塩 1.34 g	エネ 360 kcal 蛋白 10.2 g 脂質 7.4 g 食塩 1.6 g	エネ 417 kcal 蛋白 13.9 g 脂質 10.9 g 食塩 1.46 g	エネ 308 kcal 蛋白 7.5 g 脂質 12.8 g 食塩 1.78 g	エネ 163 kcal 蛋白 10.4 g 脂質 7.8 g 食塩 1.41 g
お	ごはん 焼きぶりの南蛮漬け ひじきと豚肉の炒め煮 白菜と平天の和え物 味噌汁(ソーメン・花麴)	ごはん 豚肉の塩ダレ炒め 一口がんもの煮物 味噌かきたま汁 みかん缶	シーフードカレー キャベツと鶏肉の炒め物 うまい菜とちくわの白ごま和え	ごはん ポークチャップ 玉ねぎとツナのミニオムレツ 味噌汁(小松菜・油揚げ) フルーツ(パイン缶・白桃缶)	サラダ寿司 絹揚げのそぼろ煮 キャベツとちりめんの和え物 味噌汁(里芋・大根葉)	ごはん 豚カツの卵とじ ごぼうと油揚げの炒め煮 白菜の柚子風味 赤だし(もやし・人参)	ごはん あじの山椒煮 大根と豚肉の金平 キャベツの土佐酢和え 味噌汁(あさり・油揚げ) いりこ風味
タ	エネ 572 kcal 蛋白 27.2 g 脂質 19.8 g 食塩 2.95 g	エネ 529 kcal 蛋白 18.9 g 脂質 18.3 g 食塩 1.75 g	エネ 492 kcal 蛋白 21.2 g 脂質 13.4 g 食塩 3.22 g	エネ 577 kcal 蛋白 20.3 g 脂質 21 g 食塩 1.72 g	エネ 508 kcal 蛋白 23.5 g 脂質 14.6 g 食塩 3.35 g	エネ 647 kcal 蛋白 21.8 g 脂質 21.4 g 食塩 3.16 g	エネ 475 kcal 蛋白 25.7 g 脂質 12.3 g 食塩 2.49 g
計	牛乳	牛乳	ジュース	牛乳	牛乳	牛乳	チョコレートアイス 紅茶
タ	ごはん 鶏肉のねぎ焼き うまい菜とえのきの炒め物 ブロッコリーと油揚げの麦味噌和え 味噌汁(じゃがいも・わかめ) いりこ風味	ごはん ホキのソテー(コンソメソース) ごぼうと鶏肉の炒り煮 大根とコーンのごまドレサラダ 味噌汁(玉ねぎ・油揚げ) 白味噌仕立て	ごはん 蒸し鶏(梅ソース) 絹揚げと昆布の煮物 ブロッコリーのスローサラダ 豚汁(豚肉・白ねぎ・人参)	ごはん 白身魚の生姜煮 しろなと鶏肉の炒め物 ポテトサラダ 味噌汁(白菜・しめじ) 麦白味噌仕立て	ごはん 鶏大根 やっこ(醤油) もやしとちくわの香味ドレサラダ 味噌汁(玉ねぎ・しいたけ) 白味噌仕立て	ごはん かれいの味噌煮 キャベツと豚肉の炒め物 大根と大根葉の豆乳和え すまし汁(白ねぎ・わかめ)	ごはん ハンバーグ(旨塩ソース) 高野豆腐のサイコロ煮 しろなの洋風お浸し 味噌汁(玉ねぎ・かまぼこ)
計	エネ 461 kcal 蛋白 20.2 g 脂質 12 g 食塩 2 g	エネ 478 kcal 蛋白 20.6 g 脂質 10.6 g 食塩 1.85 g	エネ 567 kcal 蛋白 28.7 g 脂質 17.1 g 食塩 3.13 g	エネ 466 kcal 蛋白 22.9 g 脂質 10.4 g 食塩 2.5 g	エネ 480 kcal 蛋白 25.9 g 脂質 11 g 食塩 2.85 g	エネ 454 kcal 蛋白 25.2 g 脂質 9.2 g 食塩 2.13 g	エネ 547 kcal 蛋白 20 g 脂質 19.1 g 食塩 3.32 g
計	エネ 1400 kcal 蛋白 57.6 g 脂質 40.7 g 食塩 6.81 g	エネ 1406 kcal 蛋白 53.9 g 脂質 38.8 g 食塩 5.54 g	エネ 1402 kcal 蛋白 61.5 g 脂質 36.8 g 食塩 7.69 g	エネ 1403 kcal 蛋白 53.3 g 脂質 38.8 g 食塩 5.81 g	エネ 1404 kcal 蛋白 63.3 g 脂質 36.5 g 食塩 7.66 g	エネ 1409 kcal 蛋白 54.5 g 脂質 43.5 g 食塩 7.06 g	エネ 1186 kcal 蛋白 56 g 脂質 39.1 g 食塩 7.22 g

常食 献立だより 2026年8月 ◇②◇

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付	10	11	12	13	14	15	16
朝	ごはん ミートオムレツ いんげんとかまぼこのおからサラダ 味噌汁(わかめ・人参)	ごはん メスケの焼き浸し もやしの白ごま和え 味噌汁(白菜・油揚げ)	ごはん 白身魚のつみれ(柚子) マヨサラダ 味噌汁(じゃがいも・白ねぎ)	ごはん 擬製豆腐 ほうれん草となめこのナムル和え 味噌汁(あさり・玉ねぎ)	食パン/ジャム スクランブルエッグ(ケチャップ) キャベツとベーコンのポトフ	ごはん 大豆ミートハンバーグ(デミグラスソース) 味噌汁(白菜・白ねぎ)	ごはん カニカマ入りだし巻き卵 ブロッコリーのパンパントレサラダ 味噌汁(油揚げ・しいたけ)
	エネ 338 kcal 蛋白 10.3 g 脂質 5.2 g 食塩 1.67 g	エネ 380 kcal 蛋白 20.2 g 脂質 8.3 g 食塩 1.37 g	エネ 382 kcal 蛋白 13.3 g 脂質 8.5 g 食塩 1.92 g	エネ 333 kcal 蛋白 11.1 g 脂質 5.1 g 食塩 1.54 g	エネ 172 kcal 蛋白 7.7 g 脂質 11.5 g 食塩 1.44 g	エネ 390 kcal 蛋白 11 g 脂質 9.6 g 食塩 1.44 g	エネ 422 kcal 蛋白 15.6 g 脂質 13.3 g 食塩 1.42 g
昼	豚丼 キャベツとツナの煮物 ブロッコリーと油揚げのピリ辛和え 味噌汁(大根・大根菜)	冷やし中華 里芋のそぼろ煮 フルーツ(黄桃缶・白桃缶)	ごはん 豚肉のバター醤油炒め いかふくさ焼き 白菜と油揚げのわさび和え 味噌汁(チンゲン菜・もやし)	ごはん 精進の炊き合わせ(枝豆がんも) 大根の金平 キャベツといんげんのごまドレサラダ 味噌汁(ごぼう・わかめ) いりこ風味	ごはん 麻婆なす 白菜とちくわの煮物 味噌汁(絹揚げ・人参) ミルク寒天のあんずソースかけ	ごはん ホキのピカタ(マスタードタルソース) かも団子 もやしといんげんの豆乳和え 味噌汁(玉ねぎ・わかめ)	ごはん ホッケのたれ焼き 絹揚げとグリーンピースの煮物 大根のごま酢和え 味噌汁(里芋・人参)
	エネ 577 kcal 蛋白 23.7 g 脂質 19.3 g 食塩 3.29 g	エネ 516 kcal 蛋白 18.8 g 脂質 15.4 g 食塩 4.05 g	エネ 527 kcal 蛋白 19.9 g 脂質 20 g 食塩 2 g	エネ 467 kcal 蛋白 13.1 g 脂質 14.2 g 食塩 2.43 g	エネ 540 kcal 蛋白 15.2 g 脂質 19.9 g 食塩 2.23 g	エネ 541 kcal 蛋白 27 g 脂質 20.1 g 食塩 2.39 g	エネ 515 kcal 蛋白 24.1 g 脂質 15.7 g 食塩 2.02 g
お	牛乳	牛乳	ジュース	牛乳	牛乳	牛乳	きな粉ホイッププリン 緑茶
夕	ごはん 白身魚の唐揚げ(オニオンソース) じゃがいもと昆布の煮物 白菜のお浸し 味噌汁(ほうれん草・絹揚げ)	ごはん 鶏肉の炭焼き風味 うまい菜と絹揚げの炒め煮 キャベツとコーンのピーナッツトレサラダ 味噌かきたま汁 白味噌仕立て	ゆかり御飯 銀ひらすの西京焼き 切干大根と平天の煮物 玉子どうふ すまし汁(キャベツ・えのき)	ごはん 豚肉のオイスター炒め 大豆とえびの煮物 中華スープ(春雨) のり佃煮	ごはん 赤魚の生姜煮 卵の花 ひじきとハムの和風マヨサラダ 味噌汁(もやし・平天) 白味噌仕立て	ごはん 鶏肉の塩焼き やっこ(味噌ダレ) キャベツとコーンの大葉トレサラダ とろろ汁	ごはん 豚肉とキャベツの野菜炒め ひじきと鶏肉の炒め煮 味噌汁(小松菜・ごぼう) パイン缶の紅茶ジュレ
	エネ 502 kcal 蛋白 21.7 g 脂質 15.5 g 食塩 1.81 g	エネ 506 kcal 蛋白 20.8 g 脂質 14.8 g 食塩 2.24 g	エネ 421 kcal 蛋白 22.5 g 脂質 8.5 g 食塩 2.87 g	エネ 507 kcal 蛋白 19.3 g 脂質 16.3 g 食塩 2.04 g	エネ 528 kcal 蛋白 25.5 g 脂質 14.6 g 食塩 2.45 g	エネ 486 kcal 蛋白 21.3 g 脂質 13 g 食塩 1.41 g	エネ 498 kcal 蛋白 17.8 g 脂質 17.5 g 食塩 1.89 g
計	エネ 1418 kcal 蛋白 55.8 g 脂質 40.1 g 食塩 6.76 g	エネ 1402 kcal 蛋白 59.7 g 脂質 38.4 g 食塩 7.66 g	エネ 1330 kcal 蛋白 55.6 g 脂質 37 g 食塩 6.79 g	エネ 1307 kcal 蛋白 43.4 g 脂質 35.7 g 食塩 6.01 g	エネ 1240 kcal 蛋白 48.4 g 脂質 46 g 食塩 6.12 g	エネ 1417 kcal 蛋白 59.4 g 脂質 42.7 g 食塩 5.23 g	エネ 1435 kcal 蛋白 57.5 g 脂質 46.4 g 食塩 5.33 g
日付	17	18	19	20	21	22	23
朝	ごはん クリームチキン いんげんとコーンのピーナツ和え 味噌汁(絹揚げ・大根菜)	ごはん ハムチーズピカタ ブロッコリーと油揚げの和え物 味噌汁(キャベツ・白ねぎ)	ごはん 豚肉の筑前煮 キャベツとちくわの和風トレサラダ 味噌汁(玉ねぎ・人参)	ごはん 5品目具材の玉子焼き マヨサラダ 味噌汁(白菜・小松菜)	ごはん 玉子焼き ほうれん草と油揚げのナムル和え 味噌汁(玉ねぎ・わかめ)	大根雑炊 高野豆腐と鶏肉のサイコロ煮 小松菜と平天のピーナツ和え 金時豆煮	ごはん チキンナゲット(トマトソース) いんげんのパンパントレサラダ 味噌汁(チンゲン菜・人参)
	エネ 382 kcal 蛋白 14.3 g 脂質 9.2 g 食塩 1.14 g	エネ 372 kcal 蛋白 11.9 g 脂質 8.6 g 食塩 1.52 g	エネ 387 kcal 蛋白 12.2 g 脂質 7.6 g 食塩 1.68 g	エネ 360 kcal 蛋白 13.8 g 脂質 6.7 g 食塩 1.57 g	エネ 383 kcal 蛋白 12.6 g 脂質 9.4 g 食塩 1.53 g	エネ 324 kcal 蛋白 15.4 g 脂質 8 g 食塩 1.87 g	エネ 389 kcal 蛋白 12.4 g 脂質 8.7 g 食塩 1.59 g
昼	ごはん ハンバーグ(和風ソース) もやしとツナの炒め物 さつまいもとオレンジのサラダ コンソメスープ(うまい菜・ウィンナー)	ごはん チンジャオロース かにシューマイ 大根の白ごま和え 味噌汁(なす)	ごはん 白身魚の唐揚げ(チリ風味あん) ベーコンと枝豆の塩バターソー 味噌汁(大根菜・あさり) フルーツ(洋なし缶・黄桃缶)	ごはん 銀ひらすの煮付け 絹揚げとグリーンピースのそぼろ煮 いんげんと平天の和え物 味噌汁(里芋・キャベツ) いりこ風味	ごはん 蒸し鶏(洋風香味ソース) れんこんと豚肉の炒り煮 キャベツとパプリカのりんごトレサラダ 味噌汁(しいたけ・人参)	ごはん 豚肉のブルコギ もやしとコーンの大葉トレサラダ 味噌汁(あさり・油揚げ) 白味噌仕立て 杏仁豆腐(マンゴーソース)	木の葉丼 キャベツとツナの炒め物 とろろの梅かつお和え 味噌汁(えのき・わかめ) いりこ風味
	エネ 580 kcal 蛋白 18.1 g 脂質 22.9 g 食塩 2.56 g	エネ 540 kcal 蛋白 17.3 g 脂質 20.1 g 食塩 2.18 g	エネ 536 kcal 蛋白 24.1 g 脂質 16.1 g 食塩 1.88 g	エネ 531 kcal 蛋白 29 g 脂質 14.8 g 食塩 2.71 g	エネ 475 kcal 蛋白 25.8 g 脂質 10.2 g 食塩 2.06 g	エネ 561 kcal 蛋白 21.2 g 脂質 17.8 g 食塩 1.74 g	エネ 474 kcal 蛋白 16 g 脂質 9.9 g 食塩 3.5 g
お	牛乳	牛乳	ジュース	牛乳	牛乳	牛乳	紅茶
夕	ごはん さわらの山椒煮 豚肉の塩ダレ炒め キャベツと平天の香味トレサラダ 味噌汁(豆腐・花麴) 白味噌仕立て	ごはん 白身魚の味噌煮 白菜と豚肉のとろみ炒め カリフラワーと玉ねぎのスローサラダ すまし汁(チンゲン菜・しいたけ)	ごはん 合鴨スモークスライス 大根と豚肉の炒め物 うまい菜のたらこマヨサラダ 味噌汁(もやし・わかめ)	ごはん 肉じゃが(豚肉) 冷やし冬瓜 味噌汁(もずく・巻麴) はちみつねり梅	ごはん 焼きさばの南蛮漬け 三色稲荷の煮物 白菜となめこのお浸し 味噌汁(もやし・大根菜)	ごはん 赤魚の照り煮 いかふくさ焼き ポテトサラダ 味噌汁(白菜・ちくわ)	ごはん 肉団子の野菜あんかけ 大豆としいたけの煮物 揚げなすの甘酢和え 味噌汁(里芋・大根菜)
	エネ 546 kcal 蛋白 27.2 g 脂質 19.2 g 食塩 1.93 g	エネ 499 kcal 蛋白 23.7 g 脂質 17 g 食塩 2.45 g	エネ 538 kcal 蛋白 21.7 g 脂質 21.7 g 食塩 2.67 g	エネ 491 kcal 蛋白 15.9 g 脂質 11.8 g 食塩 3.08 g	エネ 525 kcal 蛋白 25.8 g 脂質 17.4 g 食塩 2.6 g	エネ 553 kcal 蛋白 27.5 g 脂質 18.8 g 食塩 2.22 g	エネ 561 kcal 蛋白 17.3 g 脂質 19.4 g 食塩 2.39 g
計	エネ 1509 kcal 蛋白 59.7 g 脂質 51.3 g 食塩 5.63 g	エネ 1410 kcal 蛋白 52.9 g 脂質 45.7 g 食塩 6.15 g	エネ 1462 kcal 蛋白 58.1 g 脂質 45.5 g 食塩 6.23 g	エネ 1382 kcal 蛋白 58.7 g 脂質 33.3 g 食塩 7.36 g	エネ 1383 kcal 蛋白 64.2 g 脂質 36.9 g 食塩 6.19 g	エネ 1439 kcal 蛋白 64.1 g 脂質 44.6 g 食塩 5.83 g	エネ 1424 kcal 蛋白 45.7 g 脂質 38 g 食塩 7.48 g

常食 献立だより 2026年8月 ◇③◇

月 日付	火 24	水 25	木 26	金 27	土 28	日 29	日 30
朝	ごはん 玉子焼き しろなの和え物 味噌汁(じゃがいも・玉ねぎ)	ごはん ポロニアソーセージ 味噌汁(キャベツ・あさり)	ごはん かに玉 コールスローサラダ 味噌汁(絹揚げ・うまい菜)	ごはん 鶏つみれ ほうれん草となめこのおから和え 味噌汁(里芋・キャベツ)	ごはん 野菜とわかめの豆乳寄せ いんげんと平天のピーナツ和え 味噌汁(じゃがいも・人参)	食パン/ジャム プレーンオムレツ(コンソメス) しろなと豚肉のトトスープ	ごはん お魚厚揚げの煮物 キャベツの和風ドレサラダ 味噌汁(わかめ・白ねぎ)
	エネ 367 kcal 蛋白 11 g 脂質 7.3 g 食塩 1.4 g	エネ 379 kcal 蛋白 13.9 g 脂質 10.9 g 食塩 1.97 g	エネ 397 kcal 蛋白 10.8 g 脂質 12.6 g 食塩 1.81 g	エネ 375 kcal 蛋白 14.1 g 脂質 6.9 g 食塩 1.61 g	エネ 377 kcal 蛋白 10.5 g 脂質 7.7 g 食塩 1.61 g	エネ 139 kcal 蛋白 8.2 g 脂質 5.1 g 食塩 1.69 g	エネ 359 kcal 蛋白 9.5 g 脂質 6.7 g 食塩 1.98 g
昼	ごはん 豚肉の和風炒め 切干大根と鶏肉の煮物 やっこ(醤油) 味噌汁(白菜・しいたけ) 麦白味噌仕立て	枝豆ごはん 鶏肉のにんにく醤油焼き えびシューマイ 味噌汁(ごぼう・人参) いりこ風味 フルーツ(洋なし缶・パイン缶)	ごはん シロガネダラの煮付け ふかしじゃがいも(ベーコン) ひやじる[山形県郷土料理] 味噌汁(白菜・もやし)	オムライス もやしと鶏肉の炒め物 マカロニサラダ 味噌汁(油揚げ・しいたけ)	ぶっかけうどん 豚肉の和風炒め さつまいものサラダ	ごはん さばの味噌煮 ごぼうと豚肉の金平 すまし汁(豆腐・花麴) マンゴー缶	ごはん 豚肉と白菜のすき煮 いかふくさ焼き 小松菜とちりめんのからし和え 味噌汁(しいたけ・人参)
	エネ 578 kcal 蛋白 27.2 g 脂質 23.3 g 食塩 2.76 g	エネ 533 kcal 蛋白 19.4 g 脂質 15.1 g 食塩 1.97 g	エネ 455 kcal 蛋白 23 g 脂質 8.8 g 食塩 2.82 g	エネ 530 kcal 蛋白 19.9 g 脂質 17.6 g 食塩 2.76 g	エネ 499 kcal 蛋白 15.5 g 脂質 16.7 g 食塩 2.33 g	エネ 550 kcal 蛋白 24.9 g 脂質 18.2 g 食塩 2.03 g	エネ 532 kcal 蛋白 24.3 g 脂質 19 g 食塩 2.6 g
お	牛乳	牛乳	ジュース	牛乳	牛乳	牛乳	誕生日ケーキ コーヒー
タ	ごはん いわしの生姜煮 れんこんと油揚げの炒め生酢 カリフラワーとちくわのごまドレサラダ 味噌汁(ソーメン)	ごはん 千草蒸し 白菜と豚肉の煮物 かぼちゃのサラダ 味噌汁(大根・わかめ)	ごはん ハンバーグ(ドミソース) 冬瓜の炒め煮 味噌汁(なす・おつゆ麴)白味噌仕立て ヨーグルトのはちみつソースかけ	ごはん 銀ひらすの照り焼き 絹揚げと昆布の炒め煮 味噌汁(玉ねぎ・かまぼこ) いりこ風味 白菜のあっさり漬け	ごはん 白身魚の竜田揚げ(甘酢あん) 大豆とベーコンのコンソメ煮 ブロッコリーの白ごま和え 味噌汁(大根・あさり) 白味噌仕立て	ごはん 鶏肉の香味焼き かぼちゃの含め煮 カリフラワーとコンのマヨサラダ 赤だし(玉ねぎ・キャベツ)	ごはん ホキのソテー(マリネソース) 高野豆腐と豚肉のサイコロ煮 大根のごまドレサラダ 味噌汁(チンゲン菜・もやし)
	エネ 501 kcal 蛋白 17.5 g 脂質 10.1 g 食塩 2.6 g	エネ 496 kcal 蛋白 18 g 脂質 14.5 g 食塩 2.7 g	エネ 533 kcal 蛋白 15.6 g 脂質 17.1 g 食塩 2.34 g	エネ 458 kcal 蛋白 24.2 g 脂質 11.9 g 食塩 2.43 g	エネ 527 kcal 蛋白 23.6 g 脂質 14.5 g 食塩 1.87 g	エネ 517 kcal 蛋白 18 g 脂質 17.5 g 食塩 2.02 g	エネ 519 kcal 蛋白 25.7 g 脂質 14.4 g 食塩 2.47 g
計	エネ 1447 kcal 蛋白 55.6 g 脂質 40.7 g 食塩 6.76 g	エネ 1408 kcal 蛋白 51.4 g 脂質 40.4 g 食塩 6.65 g	エネ 1385 kcal 蛋白 49.4 g 脂質 38.6 g 食塩 6.97 g	エネ 1363 kcal 蛋白 58.2 g 脂質 36.4 g 食塩 6.8 g	エネ 1404 kcal 蛋白 49.5 g 脂質 38.8 g 食塩 5.8 g	エネ 1206 kcal 蛋白 51.2 g 脂質 40.9 g 食塩 5.74 g	エネ 1410 kcal 蛋白 59.5 g 脂質 40.1 g 食塩 7.05 g
日付	31						
朝	ごはん チキンピカタ 白菜の洋風お浸し 味噌汁(里芋・玉ねぎ)				8月25日(火)昼食 枝豆ごはん	8月26日(水)昼食 ひやじる [山形県郷土料理]	8月28日(金)昼食 ぶっかけうどん
	エネ 341 kcal 蛋白 10.8 g 脂質 4.7 g 食塩 1.64 g						
昼	キーマカレー いんげんとパプリカのおからサラダ 手作りぶどうゼリー				枝豆ごはんは、夏の訪れを感じさせる一品です。鮮やかな彩りと豊かな風味、また、枝豆の自然な甘みと塩味がご飯によく合い、素材本来のおいしさを味わうことができます。食欲が落ちやすいこの時期でも食べやすいです。ぜひお試しください。	山形県の郷土料理のひやじるは、野菜や乾物を醤油ベースの冷たいだしで和えた和え物です。だしの旨味と野菜の風味が調和し、さっぱりとした味わいが楽しめます。お祝いの席や正月料理としても親しまれているそうです。	ぶっかけうどんは、濃いめのつゆを直接かけて食べる人気のうどんです。かけうどんとは異なり、少量のつゆで麺そのもののコンや風味を楽しめるのが特徴です。今回は、しいたけ煮やかまぼこ、天かすをトッピングしています。ぜひお楽しみに。
お	牛乳						
タ	ごはん 擬製豆腐 ごぼうと豚肉の炒り煮 ポテトサラダ 味噌汁(大根・大根菜)						
	エネ 587 kcal 蛋白 18.4 g 脂質 20.8 g 食塩 2.97 g						
計	エネ 1447 kcal 蛋白 44.4 g 脂質 41.9 g 食塩 6.4 g						