

朝	昼	夕	計	8月の献立				御飯 赤魚の煮付け &大根と人参の煮物 【UP↑】トロッとわかめのお味噌汁 ジョア	御飯 ホッケみりん焼き &かひらわーおかか 【UP↑】具沢山の味噌汁 【UP↑】バニラヨーグルト
								◆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
								御飯 さばの塩麹焼き &きんぴらごぼう たまごサラダ 【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 きゅうっとオレシゼリー
								1527kcal 56.3g 5.6g	1481kcal 50g 5.1g
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↑】バニラヨーグルト	御飯 とりつくね &かぼちゃの煮物 【UP↑】具沢山の味噌汁 【UP↑】バニラヨーグルト	たまご雑炊 紅鮭の塩焼き &かひらわーおかか ジョア	御飯 さばの味噌煮 &大根と人参の煮物 【UP↑】具沢山の味噌汁 ジョア	御飯 鶏肉の塩麹焼き &ほうれん草の煮浸し 【UP↑】トロッとみずくのお味噌汁 ジョア	御飯 おムツ〜完熟トマトのハヤシソース &ブロッコリーソテー 【UP↑】コンンスープ 【UP↑】バニラヨーグルト	御飯 銀ひらすの煮付け &菜の花の煮浸し 【UP↑】具沢山の味噌汁 【UP↑】バニラヨーグルト		
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● お好み焼き 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 棒棒鶏涼麺 肉焼売 きゅうっとぶどうゼリー ごま油香るカマズブ	◇そぼろ丼定食 二色そぼろ丼 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	◆ハ宝菜セット 御飯 ハ宝菜 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 【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		
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↑】具沢山の味噌汁 【UP↑】バニラヨーグルト	御飯 だし巻きたまご &かひらわーおかか 【UP↑】具沢山の味噌汁 ジョア	たまご雑炊 照焼き弁当 &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↑】具沢山の味噌汁 【UP↑】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 【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 &ソテー 【UP↑】ポタージュ 【UP↑】バニラヨーグルト	御飯 あじのみりん焼き &かひらわーおかか 【UP↑】朝の豚汁 【UP↑】バニラヨーグルト		
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 きゅうっとマンゴーゼリー 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)ナポリタン 茄子のベトナム炒め ヨーグルト(マンゴーソース) 野菜を食べるスープ	◇THE定番!ボークカレー 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 そば飯 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 人参のツナサラダ デザート(プリンムース) すまし汁	◇おてかけランチ(吉野家) 御飯 牛皿 バナナパンケーキ 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 ビーマンの肉詰め &野菜ソテー 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 かれいひの煮付け &かぼちゃの煮物 なすのおかか和え 【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		
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↑】具沢山の味噌汁 【UP↑】バニラヨーグルト	たまご雑炊 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↑】トロッとわかめのお味噌汁 【UP↑】バニラヨーグルト	御飯 おムツ〜トマトハヤシソース &ブロッコリーの炒め物 【UP↑】コンンスープ 【UP↑】バニラヨーグルト	御飯 とりつくね &白菜の煮浸し 【UP↑】具沢山の味噌汁 【UP↑】バニラヨーグルト	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 レバー炒め きゅう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 ごま油香るカマズブ	◇旅するランチ!沖縄〜 カラシ もずくのかき揚げ ヨーグルト(マンゴーソース) アサリ汁	◇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 肉うどん 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(パイナップル) 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 かひらわーの和え物 【UP↑】夜のこくうま鶏スープ	御飯 炭火焼き弁当〜香味ソース &じゃが芋のきんぴら たまごサラダ 【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 ハ宝菜 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		
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↑】トロッとわかめのお味噌汁 【UP↑】バニラヨーグルト	御飯 鶏肉の塩麹焼き &かひらわーおかか 【UP↑】具沢山の味噌汁 【UP↑】バニラヨーグルト	たまご雑炊 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↑】具沢山の味噌汁 【UP↑】バニラヨーグルト	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↑】バニラヨーグルト	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) バナナキンスープ	◇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 コンポート(みかん缶) 乳酸菌飲料	◇季節のランチ〜夏〜 洋風炊き込みご飯 赤魚の夏野菜ソース 彩り野菜のタル和え 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 きゅうっとぶどうゼリー 冬瓜汁	◆牛焼肉セット 御飯 牛焼肉 &野菜炒め かひらわーのおかかマヨ 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) ごま油香るカマズブ		
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 たらのムニエル &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		
08月31日(月)									
朝	御飯 とりつくね &かひらわーおかか 【UP↑】具沢山の味噌汁 ジョア	暑い日が続きますが、脱水症や熱中症に 気を付けてお過ごしください！！							
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								