

◆◆ 献立表 ◆◆ 普通・一口大食

曜日 日付		金曜日 8月1日	土曜日 8月2日
朝食		ごはん オムレツ 野菜のトマト煮込み ポタージュ プレーンヨーグルト	ごはん 赤魚の煮付け 菜の花の煮びたし 具沢山味噌汁 ジョア
昼食		ごはん 麻婆豆腐 キャベツの塩ごまダレ みかん缶 ワントンスープ	ぎゅうどん 牛丼 パンプキンサラダ ヨーグルト のっぺい汁
間食		こくどう 黒糖ムース	みかんゼリー
夕食		ごはん 鶏肉の梅しそ焼き ひじきの煮物 いんげんの白ごま和え 夜のお味噌汁	ごはん さばの塩麴焼き 白菜の煮びたし たまごサラダ 夜の豚汁
エネルギー		1640kcal	1694kcal
たんぱく質		68.4 g	58.3 g
脂質		51.5 g	63.9 g
食塩相当量		7.0 g	6.9 g

◆◆ 献立表 ◆◆ 普通・一口大食

曜日 日付	日曜日 8月3日	月曜日 8月4日	火曜日 8月5日	水曜日 8月6日	木曜日 8月7日	金曜日 8月8日	土曜日 8月9日
朝食	ご飯 あじのみりん焼き ブロッコリーの炒め物 具沢山味噌汁 バニラヨーグルト	ご飯 だし巻きたまご いんげんの炒め物 朝の豚汁 ジョア	ご飯 とりつくね 南瓜の煮物 具沢山味噌汁 バニラヨーグルト	ホタテとたまごのお粥 紅鮭の塩焼き カリフラワーおかか ジョア	ご飯 サバの味噌煮 里芋の煮物 具沢山味噌汁 プレーンヨーグルト	ご飯 鶏肉の塩麴焼き ほうれん草の煮びたし 具沢山味噌汁 ジョア	ご飯 野菜入りスクランブルエッグ 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	ご飯 コロッケ 付)キャベツ なすの和え物 パイン缶 ニラ玉汁 	ご飯 豚漬け焼き オクラとみょうがの和え物 みかん缶 けんちん汁	ご飯 銀だらの西京焼き がんもと冬瓜の煮物 ムース 野菜を食べる卵スープ	冷やし中華 小籠包 デザート ごま油香るわかめスープ 	二色そばろ井 さつま芋きんとん ヨーグルト つみれ汁	ゆかりご飯 肉みそ豆腐 かに焼売 マンゴー 塩ちゃんこスープ	ご飯 チキンロール 人参サラダ 洋ナシ缶 クリームスープ
間食	豆乳プリン	ぶどうゼリー	ようかんムース	カスタードプリン	ぶどうゼリー	抹茶ムース	カスタードプリン
夕食	ご飯 鶏肉と根菜のさっぱり煮 とろろ 夜のお味噌汁	ご飯 銀ひらすの醤油麴焼 切り干し大根煮 中華奴 夜のお味噌汁	ご飯 豚塩カルビ ツナブロッコリーサラダ 野菜ソテー 夜のお味噌汁	ご飯 おろし豆腐ハンバーグ いんげんの白ごま和え 夜のお味噌汁	ご飯 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	ご飯 豚肉の生姜焼き 野菜炒め 温泉卵 夜のお味噌汁	ご飯 赤魚のみりん焼き 白菜の煮びたし オクラの和え物 夜のお味噌汁
エネルギー	1590kcal	1528kcal	1710kcal	1641kcal	1474kcal	1515kcal	1586kcal
たんぱく質	49.9 g	60.0 g	59.2 g	63.2 g	62.3 g	58.9 g	65.8 g
脂質	48.8 g	48.4 g	65.7 g	45.0 g	32.2 g	43.8 g	39.5 g
食塩相当量	5.7 g	6.2 g	6.4 g	8.5 g	6.1 g	6.7 g	7.0 g

◆◆ 献立表 ◆◆ 普通・一口大食

曜日 日付	日曜日 8月10日	月曜日 8月11日	火曜日 8月12日	水曜日 8月13日	木曜日 8月14日	金曜日 8月15日	土曜日 8月16日
朝食	ご飯 銀ひらすの煮付け 菜の花の煮びたし 具沢山味噌汁 バニラヨーグルト	ご飯 鶏肉の焦がし醤油 ほうれん草の煮びたし 具沢山味噌汁 バニラヨーグルト	ご飯 だし巻きたまご カリフラワーおかか 具沢山味噌汁 ジョア	鮭とたまごのお粥 照り焼きチキン 野菜炒め ジョア	ご飯 メバルの煮付け 里芋の煮物 具沢山味噌汁 バニラヨーグルト	ご飯 野菜入りスクランブルエッグ 具だくさんトマト煮 ポタージュ ジョア	ご飯 あじのみりん焼き ブロッコリーの炒め物 朝の豚汁 プレーンヨーグルト
昼食	ご飯 エビフライ&メンチカツ 鶏もつ煮 デザート オニオンスープ	ご飯 あじの南蛮漬け 油麩とじゃが芋の煮物 デザート けんちん汁	ご飯 肉豆腐 ツナときゅうりの和え物 デザート つみれ汁	ご飯 サーモンタルタル焼き 茄子のペペロン炒め ヨーグルト 野菜を食べるスープ	カレーライス 彩りサラダ人参ソース デザート 乳酸菌飲料	焼きそば 海老と夏野菜の冷やし鉢 アセロラゼリー 	おろしポン酢豚カルビ丼 豆のごま和えサラダ みかん缶 春雨スープ
間食	いちごゼリー	黒糖ムース	ぶどうゼリー	豆乳プリン	レモンゼリー	ようかんムース	みかんゼリー
夕食	ご飯 メヌケの照り焼き ひじきの煮物 納豆 夜のお味噌汁	ご飯 麻婆なす 青梗菜のナムル 夜のお味噌汁	ご飯 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 夜の豚汁	ご飯 豚の角煮 青梗菜の煮びたし とろろ 夜のお味噌汁	ご飯 さばの塩麴焼き ひじきの煮物 納豆 夜のお味噌汁	ご飯 鶏肉の葱塩焼き ほうれん草のお浸し 夜のお味噌汁	ご飯 ぶりの照り焼き 白菜の煮びたし オクラのおかか和え 夜のお味噌汁
エネルギー	1557kcal	1486kcal	1560kcal	1665kcal	1564kcal	1396kcal	1546kcal
たんぱく質	65.3 g	58.9 g	67.6 g	64.2 g	54.8 g	51.6 g	59.0 g
脂質	35.3 g	38.4 g	46.2 g	57.8 g	42.7 g	44.9 g	48.2 g
食塩相当量	7.0 g	6.4 g	7.3 g	6.1 g	6.2 g	6.8 g	6.1 g

◆◆ 献立表 ◆◆ 普通・一口大食

曜日 日付	日曜日 8月17日	月曜日 8月18日	火曜日 8月19日	水曜日 8月20日	木曜日 8月21日	金曜日 8月22日	土曜日 8月23日
朝食	ごはん ぎんざけ しおや 銀鮭の塩焼き な はな に 菜の花の煮びたし ぐたくさんみそしる 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 そう に ほうれん草の煮びたし ぐたくさんみそしる 具沢山味噌汁 ジョア	ごはん とりにく うめ や 鶏肉の梅しそ焼き やさしいた 野菜炒め ぐたくさんみそしる 具沢山味噌汁 プレーンヨーグルト	ホタテとたまごのお粥 ぎんざけ しおや 銀鮭の塩焼き いんげんソテー ジョア	ごはん あかうお につ 赤魚の煮付け さといも にも 里芋の煮物 ぐたくさんみそしる 具沢山味噌汁 バナラヨーグルト	ごはん オムレツ トマトハヤシソース カリフラワーおかか コーンスープ プレーンヨーグルト	ごはん とりつくね はくさい に 白菜の煮びたし ぐたくさんみそしる 具沢山味噌汁 ジョア
昼食	ごはん まつかぜやき つけあわせ 松風焼 付)さつまいもの甘煮 えびしゅうまい 海老焼売 かん パイン缶 じる のっぺい汁	ごはん しおや つけおれせん さばの塩焼き 付)大根おろし いた レバニラ炒め デザート しおとんじる 塩豚汁	てんしんはん しゅうまい 天津飯 焼売 ちんげんさい 青梗菜のナムル あぶあ ごま油香るわかめスープ	タコライス すのもの もずくの酢の物 マンゴーヨーグルト アーサー汁 	ごはん や どうぶ 焼き豆腐 な はな あ 菜の花のごまマヨ和え おうとうかん 黄桃缶 じる さつま汁	にく なす あ もの 肉うどん 茄子の和え物 はくとうかん 白桃缶	ごはん アジフライとコロッケ付)キャベツ たまご 卵サラダ デザート じる けんちん汁
間食	カスタードプリン	いちごゼリー	レモンゼリー	抹茶ムース	ぶどうゼリー	ようかんムース	レモンゼリー
夕食	ごはん ぎん につ 銀ひらすの煮付け ばいにくあ カリフラワー梅肉和え さといも にも 里芋の煮物 よる みそしる 夜のお味噌汁	ごはん とりにく あぶ や 鶏肉の炙りみそ焼き かほちゃ にも 南瓜の煮物 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 さいきょうや さわらの西京焼き ブロッコリーサラダ き ぼ だいこんに 切り干し大根煮 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 カリフラワー そうあ もの ほうれん草和え物 よる みそしる 夜のお味噌汁	ごはん すみびやき こうみ 炭火烧チキン香味ソース ちんげんさい に 青梗菜の煮びたし たまごサラダ よる みそしる 夜のお味噌汁	ごはん ちゅうかむ めばるの中華蒸し だいこん 大根と人参の煮物 ちゅうかやっこ 中華奴 よる どんじる 夜のお味噌汁	ごはん ぶたにく しょうがや 豚肉の生姜焼き いた もの ブロッコリーの炒め物 とろろ よる みそしる 夜のお味噌汁
エネルギー	1499kcal	1587kcal	1506kcal	1496kcal	1525kcal	1623kcal	1612kcal
たんぱく質	73.0 g	66.1 g	58.8 g	66.7 g	57.0 g	62.7 g	52.0 g
脂質	34.0 g	48.2 g	41.8 g	31.9 g	49.2 g	56.0 g	46.4 g
食塩相当量	6.4 g	6.9 g	7.1 g	7.1 g	5.5 g	7.0 g	7.0 g

◆◆ 献立表 ◆◆ 普通・一口大食

曜日 日付	日曜日 8月24日	月曜日 8月25日	火曜日 8月26日	水曜日 8月27日	木曜日 8月28日	金曜日 8月29日	土曜日 8月30日
朝食	ごはん しょうゆこうじやき 銀ひらすの醤油麴焼 かぼちゃにもの 南瓜の煮物 あさとんじる 朝の豚汁 バナラヨーグルト	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 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 とりにくしおこうじや 鶏肉の塩麴焼き ぐだくさんみそしる カリフラワーおかか 具沢山味噌汁 プレーンヨーグルト	さけかゆ 鮭とたまごのお粥 てや ぶりの照り焼き かぼちゃにもの 南瓜の煮物 ジョア	ごはん ま だし巻きたまご ぐだくさんみそしる いんげんソテー 具沢山味噌汁 ジョア	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 あさとんじる 朝の豚汁 バナラヨーグルト	ごはん ぎんざけしおや 銀鮭の塩焼き 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 ジョア
昼食	どんおんせんたまご チャーシュー井温泉卵のせ 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 わふうつけあわせ 和風ハンバーグ付)マッシュポテト たま 玉ねぎマリネ マンゴー パンプキンスープ	ごはん とうふ 豆腐のチャンプルー とり 鶏もつ煮 デザート ワンタンスープ	ビーフカレー コールスローサラダ ムース にゅうさんきんいんりょう 乳酸菌飲料 	たこ 炊き込みコーンごはん 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 おうとうかん 黄桃缶 クリームスープ 	ごはん みそつけあわせ 味噌かつ付)キャベツ だいこん 大根サラダ バナナムース とうがんじる 冬瓜汁 	ごはん にくだんごあまずいた 肉団子の甘酢炒め ポテトサラダ デザート あぶらかお ごま油香るわかめスープ
間食	ぎゅうにゅう コーヒー牛乳プリン	みかんゼリー	カスタードプリン	いちごゼリー	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
夕食	ごはん みそに サバの味噌煮 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 あじのみりん焼き きぼだいこんに 切り干し大根煮 そうひた ほうれん草のお浸し よるみそしる 夜のお味噌汁	ごはん ぶたかくに 豚の角煮 ちんげんさいに 青梗菜の煮びたし だいこんあまずづ 大根の甘酢漬 よるとんじる 夜の豚汁	ごはん につ メバルの煮付け しろあ ブロッコリーの白ごま和え おろし和え よるみそしる 夜のお味噌汁	ごはん とりにく 鶏肉のクリーム煮 なはなあもの 菜の花の和え物 ゼリー	ごはん さばしおや 鯖の塩焼き かぼちゃにもの 南瓜の煮物 うめあ オクラの梅和え よるみそしる 夜のお味噌汁	ごはん おやこに 親子煮 ちんげんさいあもの 青梗菜の和え物 よるみそしる 夜のお味噌汁
エネルギー	1645kcal	1512kcal	1581kcal	1645kcal	1686kcal	1643kcal	1564kcal
たんぱく質	61.9 g	58.8 g	62.2 g	64.9 g	65.4 g	55.9 g	50.9 g
脂質	57.7 g	38.9 g	48.0 g	41.7 g	49.7 g	51.9 g	43.8 g
食塩相当量	5.9 g	6.4 g	7.0 g	6.2 g	7.8 g	7.0 g	7.2 g

◆◆ 献立表 ◆◆ 普通・一口大食

曜日 日付	日曜日 8月31日
朝食	はん ご飯 やさしい 野菜入りスクランブルエッグ いたもの ブロッコリーの炒め物 ポタージュ プレーンヨーグルト
昼食	はん ご飯 ミートローフ にんじん 人参サラダ ヨーグルト やさいた 野菜を食べるスープ
間食	レモンゼリー
夕食	はん ご飯 てや メヌケの照り焼き なもの ひじきの煮物 なっとう 納豆 よる みそする 夜のお味噌汁
エネルギー	1544kcal
たんぱく質	64.2 g
脂質	42.1 g
食塩相当量	6.1 g

