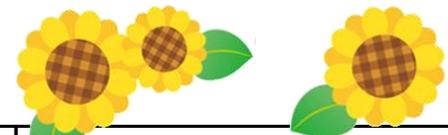
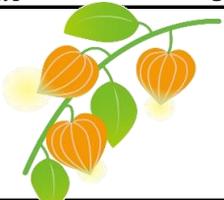




# 献立表



|        | 8月2日 (日)   | 8月3日 (月)   | 8月4日 (火)  | 8月5日 (水)   | 8月6日 (木)  | 8月7日 (金)   | 8月8日 (土)   |
|--------|--|--|---|--|---|--|--|
| 朝食     | 米飯<br>味噌汁<br>ウインナー和風ソテー<br>キャベツの生姜和え<br>赤かっぱ漬け<br>牛乳                     | 米飯<br>味噌汁<br>いか団子の煮物<br>ポテトサラダ<br>ふりかけ<br>牛乳                             | 米飯<br>味噌汁<br>ツナと野菜の炒め煮<br>納豆<br>たくあん漬け<br>牛乳                                      | レースパン&チョコブレッド<br>ママレード<br>コンソメスープ<br>スクランブルエッグ<br>グリーンサラダ<br>りんごジュース     | 米飯<br>味噌汁<br>車麩と野菜の煮物<br>チンゲン菜のお浸し<br>梅干し<br>牛乳                                       | 米飯<br>味噌汁<br>だし巻き卵<br>白菜のゆかり和え<br>ふりかけ<br>牛乳                             | ほたて雑炊<br>味噌汁<br>吉野煮<br>小松菜のお浸し<br>赤かっぱ漬け<br>飲むヨーグルト                      |
| 昼食     | 米飯<br>すまし汁   | 米飯<br>けんちん汁  |  | 米飯<br>味噌汁  | <b>お楽しみ定食</b><br>雑穀ご飯<br>チキンビーンズ<br>コーンスープ<br>グリーンサラダ<br>デザート<br>(ゼリー&フルーツ盛合せ)        | 炊き込みご飯<br>味噌汁  | 米飯<br>すまし汁   |
|        | A タンドリーチキン   | A アジの蒲焼き   | A カレーピラフ<br>オニオンスープ   | A 鶏肉の梅肉焼き  |   | A サケの塩焼き   | A 豚の角煮   |
|        | B さわらのごま醤油焼き   | B 牛肉と生揚げの中華炒め  | B ミートソース<br>オニオンスープ   | B 赤魚の粕漬け焼き   |   | B 鶏肉の山椒焼き  | B カレイの酢味噌かけ  |
|        | 切り昆布の煮付け<br>白桃缶  | オクラのおかか和え<br>オーギョーチー   | ブロッコリーサラダ<br>洋梨缶  | 茄子のおろし和え<br>パイン缶   | ハムサラダ<br>りんご缶   | オクラとモロヘイヤのおかか和え<br>バナナ   |  |
| 間食     | スイスロール   | 黒糖まんじゅう  | ソフール  | 季節の果物(桃)   | 焦がしみそあんまんじゅう  | 冷やし蒸しケーキ   | おかしいろいろ  |
| 夕食     | 米飯<br>味噌汁<br>ホキの香草パン粉焼き<br>カリフラワーの柔らか煮<br>煮豆                             | 米飯<br>すまし汁<br>鶏肉の南部焼き<br>金平ごぼう<br>変わり冷奴                                  | 米飯<br>味噌汁<br>肉じゃが<br>もやし炒め<br>しゃきしゃきサラダ   | 米飯<br>味噌汁<br>タラのムニエル<br>れんこん土佐煮<br>モロヘイヤのポン酢和え                           | 米飯<br>味噌汁<br>蒸し鶏のごまダレ<br>カニカマ炒め<br>いんげんの和え物   | 米飯<br>すまし汁<br>豆腐とカニの炒め煮<br>レバーのしぐれ煮<br>胡瓜の酢の物                            | 米飯<br>味噌汁<br>酢豚風肉団子<br>キャベツのソテー<br>里芋のずんだ和え                              |
| A 栄養成分 | エネルギー 1525 kcal<br>たん白質 63.8 g<br>脂質 36.7 g<br>炭水化物 230.2 g<br>塩分 10.1 g | エネルギー 1627 kcal<br>たん白質 66.5 g<br>脂質 43.5 g<br>炭水化物 231.3 g<br>塩分 10.0 g | エネルギー 1456 kcal<br>たん白質 53.1 g<br>脂質 38.1 g<br>炭水化物 218.0 g<br>塩分 9.0 g           | エネルギー 1580 kcal<br>たん白質 56.2 g<br>脂質 49.5 g<br>炭水化物 223.2 g<br>塩分 10.2 g | エネルギー 1522 kcal<br>たん白質 55.8 g<br>脂質 38.6 g<br>炭水化物 230.7 g<br>塩分 9.5 g               | エネルギー 1626 kcal<br>たん白質 61.6 g<br>脂質 46.9 g<br>炭水化物 238.1 g<br>塩分 10.1 g | エネルギー 1731 kcal<br>たん白質 53.9 g<br>脂質 48.6 g<br>炭水化物 243.8 g<br>塩分 11.1 g |
| B 栄養成分 | エネルギー 1519 kcal<br>たん白質 63.2 g<br>脂質 33.5 g<br>炭水化物 236.3 g<br>塩分 9.8 g  | エネルギー 1721 kcal<br>たん白質 64.2 g<br>脂質 54.5 g<br>炭水化物 232.5 g<br>塩分 10.1 g | エネルギー 1507 kcal<br>たん白質 56.8 g<br>脂質 40.4 g<br>炭水化物 222.1 g<br>塩分 9.8 g           | エネルギー 1466 kcal<br>たん白質 55.7 g<br>脂質 37.7 g<br>炭水化物 222.5 g<br>塩分 10.0 g |  | エネルギー 1726 kcal<br>たん白質 61.5 g<br>脂質 55.1 g<br>炭水化物 242.1 g<br>塩分 10.4 g | エネルギー 1495 kcal<br>たん白質 59.3 g<br>脂質 31.6 g<br>炭水化物 236.4 g<br>塩分 10.5 g |

# 献立表

|        | 8月9日 (日)   | 8月10日 (月)   | 8月11日 (火)  | 8月12日 (水)   | 8月13日 (木)   | 8月14日 (金)  | 8月15日 (土)  |
|--------|--|---|--|---|---|--|--|
| 朝食     | 米飯<br>味噌汁<br>アジの塩焼き<br>ホウレン草のピーナツ和え<br>梅干し<br>牛乳                         | 米飯<br>味噌汁<br>つみれの含め煮<br>もやしのナムル<br>たいみそ<br>牛乳                           | 米飯<br>味噌汁<br>ウィンナーポテト炒め<br>おろし納豆<br>さくら漬け<br>牛乳                          | 食パン<br>いちごジャム<br>オニオンスープ<br>鶏肉のトマト煮込み<br>キャベツのツナ和え<br>コーヒー牛乳                        | 米飯<br>味噌汁<br>和風炒り卵<br>白菜の磯和え<br>ふりかけ<br>牛乳                              | 米飯<br>味噌汁<br>五目炒め<br>スイートエンドウのマヨホンと和え<br>つぼ漬け<br>牛乳                      | 野菜雑炊<br>味噌汁<br>厚揚げときのこの煮物<br>モロヘイヤのお浸し<br>しば漬け<br>ヤクルト                   |
| 昼食     | 五目ご飯<br>すまし汁   | 米飯<br>味噌汁   | 枝豆ご飯<br>すまし汁   |  | 麦飯<br>豚汁  | 米飯<br>中華スープ  | 米飯<br>野菜スープ  |
|        | A 豚しゃぶのおろしかけ   | A 鶏肉の唐揚げ  | A 赤魚の西京焼き  | A オムライス<br>コンソメスープ  | A サバの南部焼き   | A 鮭の南蛮漬け   | A ハンバーグ<br>トマトソースかけ  |
|        | B タラの葱ソース  | B ホキの野菜あん   | B 豚キムチ炒め   | B 味噌ラーメン<br>かおりご飯   | B 鶏肉の塩麹焼き   | B カニ玉  | B エビカツ   |
|        | きのご炒め<br>みかん缶  | 青梗菜のドレ和え<br>黄桃缶   | ひじきの煮物<br>アンニンフルーツ   | アボカドと豆腐のサラダ<br>りんご缶   | 高野豆腐の煮物<br>とろろ芋   | 春雨の華風和え<br>バナナ   | ピーマンのジャコ炒め<br>パイン缶   |
| 間食     | パウンドケーキ  | 粒あんもなか  | 極上コーヒーゼリー  | ソフール  | 抹茶どら焼き  | チョコババロア  | アイスクリーム  |
| 夕食     | 米飯<br>味噌汁<br>鶏肉のピリ辛焼き<br>アスパラとコーンのソテー<br>マカロニサラダ                         | 米飯<br>すまし汁<br>ゴーヤチャンプルー<br>冬瓜のそぼろ煮<br>トマトマリネ                            | 米飯<br>味噌汁<br>ブルコギ<br>じゃが芋のソテー<br>いんげんの辛子和え                               | 米飯<br>味噌汁<br>さわらの二色揚げ<br>里芋の含め煮<br>ホウレン草の梅肉和え                                       | 米飯<br>コンソメスープ<br>ポークチャップ<br>ミックスビーンズサラダ<br>みかん缶                         | 米飯<br>味噌汁<br>茄子と豚肉の卵とじ<br>かぼちゃの煮物<br>オクラの和え物                             | 米飯<br>すまし汁<br>鶏肉の照り煮<br>小松菜の煮浸し<br>大根とかまほこのサラダ                           |
| A 栄養成分 | エネルギー 1767 kcal<br>たん白質 69.1 g<br>脂質 59.3 g<br>炭水化物 227.2 g<br>塩分 10.4 g | エネルギー 1721 kcal<br>たん白質 61.1 g<br>脂質 52.9 g<br>炭水化物 237.8 g<br>塩分 9.4 g | エネルギー 1694 kcal<br>たん白質 65.1 g<br>脂質 51.3 g<br>炭水化物 234.1 g<br>塩分 10.7 g | エネルギー 1594 kcal<br>たん白質 54.1 g<br>脂質 50.4 g<br>炭水化物 229.1 g<br>塩分 12.1 g            | エネルギー 1796 kcal<br>たん白質 66.0 g<br>脂質 60.9 g<br>炭水化物 236.4 g<br>塩分 8.9 g | エネルギー 1759 kcal<br>たん白質 66.9 g<br>脂質 49.2 g<br>炭水化物 259.5 g<br>塩分 9.7 g  | エネルギー 1567 kcal<br>たん白質 53.0 g<br>脂質 41.7 g<br>炭水化物 234.6 g<br>塩分 10.3 g |
| B 栄養成分 | エネルギー 1683 kcal<br>たん白質 70.8 g<br>脂質 50.9 g<br>炭水化物 224.5 g<br>塩分 10.9 g | エネルギー 1509 kcal<br>たん白質 57.7 g<br>脂質 31.9 g<br>炭水化物 237.5 g<br>塩分 9.8 g | エネルギー 1835 kcal<br>たん白質 62.2 g<br>脂質 64.6 g<br>炭水化物 240.9 g<br>塩分 10.8 g | エネルギー 1588 kcal<br>たん白質 59.4 g<br>脂質 40.8 g<br>炭水化物 240.7 g<br>塩分 10.8 g            | エネルギー 1706 kcal<br>たん白質 68.2 g<br>脂質 50.6 g<br>炭水化物 235.3 g<br>塩分 9.2 g | エネルギー 1694 kcal<br>たん白質 54.5 g<br>脂質 48.4 g<br>炭水化物 258.5 g<br>塩分 10.6 g | エネルギー 1553 kcal<br>たん白質 52.8 g<br>脂質 39.9 g<br>炭水化物 236.7 g<br>塩分 10.3 g |



# 献立表



|        | 8月16日 (日)   | 8月17日 (月)   | 8月18日 (火)   | 8月19日 (水)   | 8月20日 (木)  | 8月21日 (金)   | 8月22日 (土)   |
|--------|---|---|---|---|--|---|---|
| 朝食     | 米飯<br>味噌汁<br>エビ団子の煮物<br>胡瓜と大根の梅肉和え<br>たくあん漬け<br>牛乳                      | 米飯<br>味噌汁<br>トマト入り炒り卵<br>納豆<br>高菜大根ミックス漬け<br>牛乳                         | 米飯<br>味噌汁<br>ホッケの塩焼き<br>キャベツのお浸し<br>青かっぱ<br>牛乳                          | 黒糖ロール&バターロール<br>ブルーベリージャム<br>コーンスープ<br>ハウレン草オムレツ<br>スイートエンドウのサラダ<br>りんごジュース         | 米飯<br>味噌汁<br>はんぺんバター焼き<br>アスパラくるみ和え<br>のり佃煮<br>牛乳                        | 米飯<br>味噌汁<br>厚揚げの煮物<br>白菜の磯和え<br>ふりかけ<br>牛乳   | カニ雑炊<br>味噌汁<br>肉団子と野菜の旨煮<br>もやしのポン酢和え<br>しば漬け<br>飲むヨーグルト                |
| 昼食     | 米飯<br>すまし汁  | 米飯<br>すまし汁  | 米飯<br>味噌汁   |  | 米飯<br>味噌汁  | <b>お楽しみ定食</b><br><br>穴子丼<br>すまし汁<br>ハウレン草のお浸し<br><br>黒ごまフリソ                           | 米飯<br>けんちん汁   |
|        | A 豚肉の生姜焼き   | A 鶏肉の七味マヨ焼き   | A サバの漬け焼き   | A 夏野菜カレー<br>コンソメスープ   | A サケの照焼き   |   | A 豚肉の柳川煮  |
|        | B カレイの煮付け   | B 赤魚のみりん焼き  | B 肉豆腐   | B ナポリタン<br>コンソメスープ  | B 鶏肉のおろし煮  |   | B さわらの竜田揚げ  |
|        | 揚げナスの味噌炒め<br>洋梨缶  | 長芋のサラダ<br>白花豆   | 小松菜としめじのおかか和え<br>オレンジ   | ごぼうマヨサラダ<br>アンニフルーツ   | 切り昆布の煮付け<br>パイン缶   | キャベツとめかぶのサラダ<br>バナナ   |   |
| 間食     | 丸ぼうろ  | おかしいろいろ   | ソフール  | プリンアラモード  | カスタードケーキ   | やわらか大福  | レモンゼリー  |
| 夕食     | 米飯<br>わかめスープ<br>和風ロールキャベツ<br>真砂炒め<br>もやしの胡麻ドレ和え                         | 赤かぶ青菜ご飯<br>味噌汁<br>カニクリームコロッケ<br>中華サラダ<br>白桃缶                            | 米飯<br>すまし汁<br>牛肉の味噌炒め<br>里芋の煮物<br>オクラの和え物                               | 米飯<br>味噌汁<br>豆腐とエビの炒め煮<br>いんげんの高菜炒め<br>和風サラダ  | 米飯<br>すまし汁<br>チンジャオロースー<br>さつま芋のオレンジ煮<br>青梗菜のわさび和え                       | 米飯<br>味噌汁<br>アジのきのこあんかけ<br>大根のそぼろ煮<br>ブロッコリーのドレ和え                                     | 米飯<br>味噌汁<br>擬製豆腐<br>レバーのケチャップ炒め<br>冷やしナスの山かけ                           |
| A 栄養成分 | エネルギー 1565 kcal<br>たん白質 51.9 g<br>脂質 45.3 g<br>炭水化物 230.0 g<br>塩分 8.7 g | エネルギー 1765 kcal<br>たん白質 57.1 g<br>脂質 63.4 g<br>炭水化物 231.3 g<br>塩分 8.9 g | エネルギー 1564 kcal<br>たん白質 63.0 g<br>脂質 47.7 g<br>炭水化物 211.1 g<br>塩分 9.3 g | エネルギー 1653 kcal<br>たん白質 52.3 g<br>脂質 41.9 g<br>炭水化物 265.8 g<br>塩分 9.5 g             | エネルギー 1642 kcal<br>たん白質 61.8 g<br>脂質 43.6 g<br>炭水化物 245.1 g<br>塩分 9.7 g  | エネルギー 1524 kcal<br>たん白質 63.9 g<br>脂質 31.7 g<br>炭水化物 236.8 g<br>塩分 10.8 g              | エネルギー 1587 kcal<br>たん白質 59.8 g<br>脂質 41.3 g<br>炭水化物 238.5 g<br>塩分 9.8 g |
| B 栄養成分 | エネルギー 1406 kcal<br>たん白質 55.5 g<br>脂質 27.9 g<br>炭水化物 226.2 g<br>塩分 9.1 g | エネルギー 1629 kcal<br>たん白質 56.3 g<br>脂質 48.3 g<br>炭水化物 232.8 g<br>塩分 8.9 g | エネルギー 1535 kcal<br>たん白質 65.8 g<br>脂質 42.2 g<br>炭水化物 213.7 g<br>塩分 9.3 g | エネルギー 1551 kcal<br>たん白質 52.8 g<br>脂質 36.2 g<br>炭水化物 351.4 g<br>塩分 9.1 g             | エネルギー 1716 kcal<br>たん白質 61.0 g<br>脂質 51.3 g<br>炭水化物 245.9 g<br>塩分 10.0 g |  | エネルギー 1632 kcal<br>たん白質 60.9 g<br>脂質 48.1 g<br>炭水化物 233.1 g<br>塩分 9.5 g |



# 献立表

|        | 8月23日 (日)  | 8月24日 (月)   | 8月25日 (火)   | 8月26日 (水)   | 8月27日 (木)   | 8月28日 (金)   | 8月29日 (土)  |
|--------|--|---|---|---|---|---|--|
| 朝食     | 米飯<br>味噌汁<br>車麩の煮物<br>もやしのおかか和え<br>たいみそ<br>牛乳                            | 米飯<br>味噌汁<br>目玉焼き<br>モロヘイヤのドレ和え<br>ふりかけ<br>牛乳                           | 米飯<br>味噌汁<br>さつま揚げの煮物<br>オクラ納豆<br>赤かっぱ漬け<br>牛乳                          | 食パン<br>ママレード<br>コーンスープ<br>ウイナーソテー<br>カリフラワーのドレ和え<br>ぶどうジュース                         | 米飯<br>味噌汁<br>サケの塩焼き<br>白菜のなめ茸和え<br>たくあん漬け<br>牛乳                                       | 米飯<br>味噌汁<br>焼き豆腐の煮物<br>いんげんのピーナツ和え<br>ふりかけ<br>牛乳                       | 卵雑炊<br>味噌汁<br>ハムと野菜の炒め物<br>カニカマサラダ<br>しば漬け<br>ヤクルト                       |
| 昼食     | 米飯<br>すまし汁   | わさび京菜ご飯<br>豚汁   | 米飯<br>味噌汁   |  | <b>お楽しみ定食</b><br>夏のちらし寿司<br>すまし汁<br>揚げ出し豆腐<br>チキンサラダ<br>梅ゼリー                          | 米飯<br>コンソメスープ   | 米飯<br>すまし汁   |
|        | A 鶏肉の照焼き   | A 豆腐のひき肉包み揚げ  | A 赤魚の煮付け  | A チャーハン中華スープ  |   | A スパニッシュオムレツ  | A 豚肉の葱塩焼き  |
|        | B ホッケの味噌マヨネーズ焼き  | B サバの塩焼き  | B チキンソテー トマトソースかけ   | B 冷やし中華菜飯   |   | B 鶏肉のチリソース  | B サバの味噌煮   |
|        | アスパラソテー<br>卵豆腐   | かぼちゃの煮物<br>みかん缶   | たらもサラダ<br>オーギョーチー   | シュリンプサラダ<br>パイン缶  |   | イタリアンサラダ<br>キウイフルーツ   | 切り干し大根の煮物<br>オレンジ  |
| 間食     | シュークリーム  | かき氷 (ソーダ味)  | ソフール  | おかしいろいろ   | フレンチトースト  | 葛まんじゅう  | 水ようかん (栗)  |
| 夕食     | 米飯<br>味噌汁<br>タラの梅肉ソースかけ<br>じゃが芋の甘辛炒め<br>りんご缶                             | 米飯<br>すまし汁<br>鶏肉の治部煮<br>ゴーヤとれんこんの金平<br>海藻サラダ                            | 米飯<br>すまし汁<br>豚のごまだれかけ<br>ナスの含め煮<br>冷奴                                  | 米飯<br>味噌汁<br>アジの煮付け<br>ごぼうのそぼろ炒め<br>小松菜のゆかり和え                                       | 米飯<br>味噌汁<br>豚肉の和風炒め<br>五目巾着の煮物<br>オクラのマヨポン酢和え  | 米飯<br>すまし汁<br>白身魚のバジル焼き<br>キャベツの炒め物<br>めた和え                             | 米飯<br>味噌汁<br>鶏肉の野菜あんかけ<br>冬瓜のとろっと煮<br>インゲンと竹輪の和え物                        |
| A 栄養成分 | エネルギー 1574 kcal<br>たん白質 64.6 g<br>脂質 40.8 g<br>炭水化物 224.6 g<br>塩分 10.4 g | エネルギー 1619 kcal<br>たん白質 52.8 g<br>脂質 55.1 g<br>炭水化物 219.0 g<br>塩分 9.8 g | エネルギー 1625 kcal<br>たん白質 63.5 g<br>脂質 49.6 g<br>炭水化物 219.9 g<br>塩分 9.5 g | エネルギー 1423 kcal<br>たん白質 47.8 g<br>脂質 33.2 g<br>炭水化物 233.1 g<br>塩分 10.5 g            | エネルギー 1693 kcal<br>たん白質 64.0 g<br>脂質 48.9 g<br>炭水化物 239.6 g<br>塩分 10.7 g              | エネルギー 1450 kcal<br>たん白質 57.8 g<br>脂質 33.5 g<br>炭水化物 224.1 g<br>塩分 9.0 g | エネルギー 1562 kcal<br>たん白質 53.8 g<br>脂質 44.2 g<br>炭水化物 225.3 g<br>塩分 9.7 g  |
| B 栄養成分 | エネルギー 1572 kcal<br>たん白質 63.4 g<br>脂質 37.7 g<br>炭水化物 233.9 g<br>塩分 10.2 g | エネルギー 1613 kcal<br>たん白質 58.2 g<br>脂質 55.0 g<br>炭水化物 211.1 g<br>塩分 9.7 g | エネルギー 1738 kcal<br>たん白質 64.8 g<br>脂質 62.5 g<br>炭水化物 218.4 g<br>塩分 9.7 g | エネルギー 1559 kcal<br>たん白質 59.1 g<br>脂質 27.5 g<br>炭水化物 266.4 g<br>塩分 9.5 g             |  | エネルギー 1626 kcal<br>たん白質 64.0 g<br>脂質 47.8 g<br>炭水化物 227.5 g<br>塩分 9.0 g | エネルギー 1591 kcal<br>たん白質 56.3 g<br>脂質 44.8 g<br>炭水化物 227.7 g<br>塩分 10.4 g |