



献立表



	8月11日(日)	8月12日(月)	8月13日(火)	8月14日(水)	8月15日(木)	8月16日(金)	8月17日(土)
朝食	米飯 味噌汁 はんぺん野菜あん いんげんのゆかり和え 千切りたくあん 牛乳	米飯 味噌汁 五目炒め 白菜の磯和え ふりかけ 牛乳	米飯 味噌汁 肉団子の煮物 モロヘイヤのごま和え 青かつば漬け 牛乳	食パン ブルーベリージャム コーンスープ オムレツ スイートエンドウのサラダ りんごジュース	米飯 味噌汁 魚肉ソーセージと野菜の炒め煮 アスパラのピーナツ和え のり佃煮 牛乳	米飯 味噌汁 いか団子と野菜の旨煮 納豆 つぼ漬け 牛乳	カニ雑炊 味噌汁 厚揚げの煮物 もやしのごまドレ和え しば漬け 飲むヨーグルト
昼食	米飯 すまし汁	枝豆ご飯 すまし汁	米飯 味噌汁	盆行事~精進料理~ 雑穀ご飯 すまし汁 高野豆腐の唐揚げ 手作り豆腐 キュウリとミョウガの酢の物 ナスの揚げびたし 季節の果物(すいか)	米飯 味噌汁		米飯 すまし汁
	A アジの南部焼き	A 豚肉の柳川煮	A ポークチャップ		A 鶏肉の七味マヨ焼き	A 夏野菜カレーコンソメスープ	A 肉じゃが
	B 鶏肉の塩麴焼き	B サバの漬け焼き	B 赤魚の山椒焼き		B 鮭の照り焼き	B ナポリタンコンソメスープ	B ホキの唐揚げ
	長いもサラダ マンゴー缶	揚げナスの味噌炒め 煮豆	小松菜と竹輪のおかか和え オレンジ		切昆布の煮付け フルーツカクテル	フレンチサラダ 牛乳かん	卵の花和え バナナ
間食	カステラ	人形焼き	ソフール	水ようかん	おかしいろいろ	黒糖ケーキ	黒ごまおやき
夕食	米飯 わかめスープ 豆腐とそら豆の中華炒め かぼちゃの煮物 もやしのポン酢和え	米飯 味噌汁 カニクリームコロッケ チンゲン菜の炒め パイン缶	米飯 すまし汁 タラのチーズ焼き 里芋の煮物 キャベツとめかぶのサラダ	米飯 味噌汁 鶏肉の野菜あんかけ 大根のそぼろ煮 春雨の華風和え	とうもろこしご飯 すまし汁 擬製豆腐 さつま芋のレモン煮 チンゲン菜の和え物	米飯 すまし汁 牛肉の味噌炒め いんげんの高菜炒め ナスの生姜醤油和え	米飯 味噌汁 和風ロールキャベツ れんこんと鶏肉の煮物 オクラの和え物
A 栄養成分	エネルギー 1435 kcal たん白質 57.1 g 脂質 35.2 g 炭水化物 232.0 g 塩分 9.4 g	エネルギー 1630 kcal たん白質 51.6 g 脂質 50.0 g 炭水化物 248.5 g 塩分 8.9 g	エネルギー 1396 kcal たん白質 62.9 g 脂質 35.0 g 炭水化物 211.4 g 塩分 9.8 g	エネルギー 1634 kcal たん白質 54.1 g 脂質 53.1 g 炭水化物 233.1 g 塩分 9.8 g	エネルギー 1671 kcal たん白質 57.0 g 脂質 58.0 g 炭水化物 236.2 g 塩分 9.7 g	エネルギー 1622 kcal たん白質 53.9 g 脂質 55.0 g 炭水化物 235.3 g 塩分 11.4 g	エネルギー 1464 kcal たん白質 51.1 g 脂質 28.7 g 炭水化物 249.9 g 塩分 8.8 g
B 栄養成分	エネルギー 1544 kcal たん白質 58.5 g 脂質 45.1 g 炭水化物 231.2 g 塩分 9.7 g	エネルギー 1575 kcal たん白質 53.4 g 脂質 46.7 g 炭水化物 238.9 g 塩分 8.9 g	エネルギー 1279 kcal たん白質 64.2 g 脂質 22.4 g 炭水化物 210.4 g 塩分 10.1 g		エネルギー 1505 kcal たん白質 56.7 g 脂質 39.2 g 炭水化物 238.5 g 塩分 9.9 g	エネルギー 1473 kcal たん白質 54.6 g 脂質 44.9 g 炭水化物 219.3 g 塩分 10.7 g	エネルギー 1427 kcal たん白質 57.4 g 脂質 25.8 g 炭水化物 242.3 g 塩分 8.9 g