



8月の献立



	07月26日(月)	07月27日(火)	07月28日(水)	07月29日(木)	07月30日(金)	07月31日(土)	08月01日(日)
朝	黒糖食パン マカロニのトマト煮 ポテトサラダ リンゴジュース	御飯 みそ汁(大根・うずまき麩) とりつくね 長芋とろろ 牛乳	御飯 みそ汁(おつゆ麩・若布) さつま揚げとピーマンの炒め煮 ほうれん草とツナの和え物 牛乳	御飯 みそ汁(里芋・油揚げ) ねぎあんかけ卵焼き 春菊の和え物 野菜ジュース	御飯 みそ汁(大根・しめじ) 豆腐の含め煮 畑菜の和え物 牛乳	卵雑炊 いわしの蒲焼き カリフラワーサラダ 牛乳	御飯 みそ汁(おつゆ麩・大根葉) 卵とじ 小松菜のお浸し 牛乳
昼	御飯 みそ汁(油揚げ・大根葉) 白身魚のタルタル焼き さつま揚げと昆布の炒り煮 畑菜の和え物	御飯 みそ汁(卵・カイワレ) 赤魚の生姜煮 ちくわと玉葱のソテー うずら豆	キーマカレー アスパラのソテー コールスローサラダ オレンジジュース	御飯 コンソメスープ(畑菜・人参) チキンステーキ もやしのソテー 選択食	納涼祭 鰻ちらし/お吸物 おろしハンバーグ かぶの煮物/香の物(しば漬け) フルーツ/ロールケーキ(抹茶)	御飯 お吸物(はんぺん・カイワレ) 豚肉のみそ漬焼き しろなの煮浸し 香の物(しその実漬け)	赤飯 みそ汁(ほうれん草・白玉麩) めぬけの塩麴焼き さつま芋の甘煮 畑菜とえのきの和え物
夕	御飯 みそ汁(キャベツ・しめじ) 豚肉の味噌炒め ひじきの五目煮 大根サラダ	十五穀米 肉豆腐 れんこんの塩麴炒め 小松菜のおかか和え フルーツ缶(みかん)	御飯 白身魚の照り焼き 切干大根の煮物 白菜のからし和え コンポート(黄桃)	御飯 さばの香味焼き 冬瓜のくず煮 オクラの生姜醤油和え コンポート(パイナップル)	納涼祭 焼きそば 豆腐しゅうまい コーンのバターしょうゆ風味 オレンジジュース	御飯 擬製豆腐 かぼちゃの甘煮 チンゲン菜のゆず風味和え 納豆	御飯 豚肉の生姜焼き なすの味噌炒め 浅漬け(かぶ) コンポート(黄桃)
一日合計	エネルギー 1572kcal 蛋白質 53.3g 脂質 45.2g 炭水化物 235.4g 食塩 7.3g	エネルギー 1596kcal 蛋白質 61.9g 脂質 36.8g 炭水化物 247.6g 食塩 6.9g	エネルギー 1593kcal 蛋白質 55.4g 脂質 39.8g 炭水化物 248.3g 食塩 7.1g	エネルギー 1548kcal 蛋白質 58.2g 脂質 41.5g 炭水化物 228.4g 食塩 6.8g	エネルギー 1635kcal 蛋白質 62.1g 脂質 38.6g 炭水化物 255.3g 食塩 9.9g	エネルギー 1482kcal 蛋白質 64g 脂質 48.2g 炭水化物 192.6g 食塩 7.8g	エネルギー 1585kcal 蛋白質 62.5g 脂質 35.4g 炭水化物 247.3g 食塩 7.2g

※食材の納品によりメニューが変更となる場合がございます。ご了承ください。

※国内産のお米を使用しております。

※麺メニューの際、ソフト・ミキサー食の方は[]内のメニューとなります。



8月の献立



	08月02日(月)	08月03日(火)	08月04日(水)	08月05日(木)	08月06日(金)	08月07日(土)	08月08日(日)
朝	食パン コンソメ煮 ミモザサラダ リンゴジュース	御飯 みそ汁(畑菜・若布) 野菜炒め 温泉卵 牛乳	御飯 みそ汁(えのき・うずまき麩) じゃが芋のそぼろ炒め ほうれん草のお浸し 牛乳	御飯 みそ汁(玉葱・カイル) がんと冬瓜の煮物 ちくわとチゲン菜の炒め物 野菜ジュース	御飯 みそ汁(もやし・水菜) 炒り豆腐 青菜としらすの和え物 牛乳	御飯 みそ汁(しろな・おつゆ麩) カニカマ卵とじ ブロッコリーのマヨネーズ和え 牛乳	御飯 みそ汁(かぶ・絹さや) さつま揚げと里芋の煮物 ほうれん草のなめたけ和え 牛乳
昼	御飯 中華スープ(玉葱・うまい菜) 麻婆豆腐 かにしゅうまい 中華サラダ	御飯 みそ汁(なめこ・長葱) ぶりのバター醤油焼き 里芋の煮物 しろなのみぞれ和え	コーンご飯 みそ汁(豆腐・にら) 豚肉のポン酢炒め なすの炒め物 きゅうりの塩昆布和え	御飯 かき玉汁 白身魚の揚げ浸し 豚肉と蓮根のみそ炒め 二色和え	冷やしきつねそば 鶏肉と大根の煮物 野菜の甘酢漬け いちごゼリー	御飯 みそ汁(チゲン菜・長葱) 白身魚のレモン蒸し あさりと冬瓜の煮物 かぼちゃサラダ	◎山の日◎ 麦ご飯/赤だし味噌汁(なめこ・豆腐) 山賊焼き たけのことふきの煮物 長芋とろろ
夕	御飯 みそ汁(オクラ・えのき) あじの照りだれ焼き 大根きんぴら カリフラワーのゆかり和え	御飯 みそ汁(もやし・大根葉) 牛肉のしぐれ煮 ブロッコリーの炒め物 うぐいす豆	御飯 赤魚のおろし煮 かぶの煮物 キャベツの酢味噌和え コンポート(りんご)	御飯 コンソメスープ(マッシュルーム・絹さや) 鶏肉のカレー風味焼き ラタトゥイユ コールスローサラダ	御飯 さばの香味焼き レバーとごぼうの旨煮 オクラのおかか和え 納豆	御飯 中華スープ(玉葱・椎茸) 豚肉のオイスター炒め 春巻き 白菜のナムル	御飯 ぶりの生姜煮 もやしのソテー 畑菜のわさび和え コンポート(みかん)
一日合計	エネルギー 1464kcal 蛋白質 52.6g 脂質 39g 炭水化物 220.5g 食塩 7.2g	エネルギー 1581kcal 蛋白質 63.3g 脂質 43.4g 炭水化物 228.1g 食塩 7.7g	エネルギー 1523kcal 蛋白質 61.7g 脂質 34.5g 炭水化物 236.3g 食塩 7.2g	エネルギー 1533kcal 蛋白質 58.2g 脂質 36.1g 炭水化物 238.2g 食塩 7.4g	エネルギー 1529kcal 蛋白質 69.8g 脂質 40.3g 炭水化物 219.8g 食塩 7.8g	エネルギー 1584kcal 蛋白質 57.9g 脂質 47.2g 炭水化物 225.5g 食塩 7.3g	エネルギー 1580kcal 蛋白質 64.9g 脂質 38.7g 炭水化物 234.9g 食塩 7.6g

※食材の納品によりメニューが変更となる場合がございます。ご了承ください。

※国内産のお米を使用しております。

※麺メニューの際、ソフト・ミキサー食の方は[]内のメニューとなります。



8月の献立



	08月09日(月)	08月10日(火)	08月11日(水)	08月12日(木)	08月13日(金)	08月14日(土)	08月15日(日)
朝	キャロット食パン ミネストローネ キャベツとツナのサラダ リンゴジュース	卵雑炊 えびと冬瓜の煮物 小松菜の和え物 牛乳	御飯 みそ汁(畑菜・うずまき麩) 豚肉と大根の炒り煮 もやしのドレッシング和え 牛乳	御飯 みそ汁(さつま芋・葱) ウインナーと野菜のケチャップ炒め 白菜のお浸し 野菜ジュース	御飯 みそ汁(大根・大根葉) ちくわの甘辛煮 小松菜の磯和え 牛乳	御飯 みそ汁(白菜・玉葱) 豆腐のそばろがけ ほうれん草のお浸し 牛乳	御飯 みそ汁(オクラ・しめじ) 五目がんもの煮物 チンゲン菜とツナの和え物 牛乳
昼	ポークカレー ピーマンのソテー 大根サラダ フルーチェ(りんご)	御飯 お吸物(はんぺん・かぶ葉) めばるの葱醤油焼き なすとひき肉の炒め物 春雨の中華和え	三色丼 みそ汁(玉葱・大根葉) じゃが芋の含め煮 ジョア	御飯 みそ汁(卵・にら) 白身魚の香味蒸し 冬瓜のくず煮 うずら豆	御飯 お吸い物(素麺・カワレ) 豚肉の梅みそ焼き もやしと人参の炒め物 ブロッコリー-サラダ	御飯 みそ汁(椎茸・絹さや) 鶏肉の竜田揚げ かぶの煮物 きゃらぶき	御飯 お吸物(若布・葱) めぬけの漬け焼き 鶏肉とじゃが芋の煮物 浅漬け(大根)
夕	御飯 みそ汁(椎茸・絹さや) 千草焼き ひじきの煮物 チンゲン菜のお浸し	御飯 鶏肉のハニーマスタード焼き ごぼうの甘辛炒め オクラのポン酢和え フルーツ(バナナ)	御飯 たらのフライ ほうれん草のバターソテー 野菜サラダ 香の物(桜大根)	御飯 お吸物(えのき・かぶ葉) 鶏肉の玉葱ソース 五目豆腐 チンゲン菜としらすの和え物	御飯 赤魚の照り焼き なすの揚げ浸し きゅうりの青じそ和え コンポート(パイン)	御飯 さばの煮付け れんこんきんぴら しろなのからし和え 納豆	御飯 中華スープ(玉葱・かぶ葉) 豚肉と野菜の中華炒め えびしゅうまい 中華和え
一日合計	エネルギー 1598kcal 蛋白質 51g 脂質 46.5g 炭水化物 239.5g 食塩 7.5g	エネルギー 1476kcal 蛋白質 56.1g 脂質 39.2g 炭水化物 218.6g 食塩 7.2g	エネルギー 1596kcal 蛋白質 60.2g 脂質 38.6g 炭水化物 245.7g 食塩 7.6g	エネルギー 1448kcal 蛋白質 55.2g 脂質 33.8g 炭水化物 227.1g 食塩 7.3g	エネルギー 1507kcal 蛋白質 55.1g 脂質 39.8g 炭水化物 225.8g 食塩 7.6g	エネルギー 1583kcal 蛋白質 67g 脂質 44.3g 炭水化物 222.3g 食塩 7.4g	エネルギー 1583kcal 蛋白質 60.8g 脂質 46.4g 炭水化物 223.5g 食塩 7.5g

※食材の納品によりメニューが変更となる場合がございます。ご了承ください。

※国内産のお米を使用しております。

※麺メニューの際、ソフト・ミキサー食の方は[]内のメニューとなります。



8月の献立



	08月16日(月)	08月17日(火)	08月18日(水)	08月19日(木)	08月20日(金)	08月21日(土)	08月22日(日)
朝	食パン クラムチャウダー カリフラワーのドレッシング和え リンゴジュース	御飯 みそ汁(里芋・えのき) 野菜つみれの煮物 小松菜のお浸し 牛乳	御飯 みそ汁(玉葱・若布) 厚揚げの煮物 ほうれん草のピーナツ和え 牛乳	御飯 みそ汁(豆腐・カワレ) だし巻き卵 オクラのなめたけ和え 野菜ジュース	卵雑炊 にしんの梅煮 畑菜のわさび和え 牛乳	御飯 みそ汁(うまい菜・おつゆ麴) じゃが芋とツナの炒め物 白菜のゆかり和え 牛乳	御飯 みそ汁(さつまいも・水菜) 肉詰めいなりの煮物 ほうれん草のお浸し 牛乳
昼	御飯 コンソメスープ(冬瓜・コーン) 鶏肉のトマトソースかけ かまぼことほうれん草の炒め物 マカロニのさっぱりサラダ	御飯 みそ汁(しろな・カワレ) 白身魚の南蛮漬け 大豆とひじきの煮物 香の物(赤しその実漬け)	冷やし中華 焼き餃子 チゲン菜のナムル ぶどうゼリー	🌍世界の料理*フィンランド🌍 サフランライス ロヒケイト(鮭のシチュー) ロソッリ ジョア(ブルーベリー)	御飯 みそ汁(若布・ねぎ) 豚肉のにんにく醤油炒め 里芋の煮物 カリフラワーの甘酢漬け	御飯 みそ汁(玉葱・にら) カニクリームコロッケ・メンチカツ もやしのカレーソテー ブロッコリーサラダ	御飯 みそ汁(豆腐・絹さや) 赤魚の煮付け きんぴらごぼう しろなのからし和え
夕	御飯 みそ汁(さつまいも・水菜) あじの味噌焼き 切干大根の炒め煮 キャベツの塩昆布和え	御飯 中華風卵焼き かぼちゃの煮物 もやしのポン酢和え コンポート(マンゴー)	御飯 めばるの山椒焼き ひき肉とごぼうの旨煮 白菜の磯風味 コンポート(りんご)	御飯 鶏肉のゆず醤油ソース なすの含め煮 小松菜のごま和え フルーツ(オレンジ)	御飯 豆腐ハンバーグ 冬瓜の生姜煮 チゲン菜のお浸し 納豆	御飯 白身魚のみりん焼き レバーとれんこんの旨煮 いんげんの胡麻ダレ和え コンポート(みかん)	御飯 豚肉と野菜のオイスター炒め 大根とさつまいもの煮物 畑菜のおかか和え コンポート(黄桃)
一日合計	エネルギー 1542kcal 蛋白質 59.4g 脂質 33.9g 炭水化物 245.3g 食塩 7g	エネルギー 1483kcal 蛋白質 56.3g 脂質 29.9g 炭水化物 241.4g 食塩 7.4g	エネルギー 1451kcal 蛋白質 55.5g 脂質 28.6g 炭水化物 239.2g 食塩 7.4g	エネルギー 1588kcal 蛋白質 60g 脂質 35g 炭水化物 250.9g 食塩 6.3g	エネルギー 1473kcal 蛋白質 58.9g 脂質 43.9g 炭水化物 204.4g 食塩 7.8g	エネルギー 1580kcal 蛋白質 53.1g 脂質 39.7g 炭水化物 250.1g 食塩 6.8g	エネルギー 1574kcal 蛋白質 65.3g 脂質 37.6g 炭水化物 238.1g 食塩 7.6g

※食材の納品によりメニューが変更となる場合がございます。ご了承ください。

※国内産のお米を使用しております。

※麺メニューの際、ソフト・ミキサー食の方は[]内のメニューとなります。



8月の献立



	08月23日(月)	08月24日(火)	08月25日(水)	08月26日(木)	08月27日(金)	08月28日(土)	08月29日(日)
朝	黒糖食パン コンソメ煮 スナップエンドウのサラダ リンゴジュース	御飯 みそ汁(わかめ・えのき) 豆腐のそぼろがけ なすの和風和え 牛乳	御飯 みそ汁(もやし・うずまき麩) 大根とさつま揚げの炒め煮 きゅうりとカニのゆず醤油和え 牛乳	御飯 みそ汁(うまい菜・油揚げ) 厚焼き卵 白菜のおかか和え 野菜ジュース	御飯 みそ汁(白菜・水菜) 厚揚げとかぶの煮物 オクラのお浸し 牛乳	御飯 みそ汁(小松菜・えのき) とりつくね もやしのおろし醤油和え 牛乳	御飯 みそ汁(若布・おつゆ麩) はんぺんチーズのせ焼き いんげんのごまマヨ和え 牛乳
昼	御飯 みそ汁(おつゆ麩・長葱) 鶏肉の照り焼き ちくわと里芋の煮物 白菜の中華サラダ	御飯 みそ汁(卵・葱) 白身魚の揚げ浸し 冬瓜の煮物 キャベツの香味和え	御飯 コンソメスープ(マッシュルーム・人参) タンドリーチキン 小松菜のソテー スナップエンドウとコーンのサラダ	スパゲティミートソース コンソメスープ(キャベツ・しめじ) カリフラワーソテー ピーチゼリー	御飯 みそ汁(玉葱・絹さや) 白身魚のしそ塩麹焼き 冬瓜のかにあんかけ キャベツのくるみ和え	高菜チャーハン 中華スープ(えのき・大根葉) 肉しゅうまい きゅうりと昆布の中華和え	御飯 みそ汁(冬瓜・カワレ) あじの香味焼き ほうれん草の煮浸し 選択食
夕	御飯 みそ汁(小松菜・南瓜) さわらのみそマヨネーズ焼き あさりとブロッコリーの炒め物 春雨サラダ	十五穀米 みそ汁(大根・水菜) 豚肉の玉葱ソース炒め カリフラワーソテー 二色和え	御飯 ぶりの漬け焼き かぶの洋風煮 しろなとえのきの和え物 納豆	御飯 たらのマスタード焼き じゃが芋の煮物 ほうれん草のお浸し コンポート(マンゴー)	御飯 親子煮 野菜ソテー 菜の花のお浸し コンポート(黄桃)	御飯 ほきのチーズ焼き 鶏肉とごぼうの旨煮 なすのポン酢和え 香の物(沢庵)	御飯 チキンカツ じゃが芋のポトフ キャロットサラダ コンポート(みかん)
一日合計	エネルギー 1527kcal 蛋白質 56.8g 脂質 40.4g 炭水化物 227.4g 食塩 7.1g	エネルギー 1593kcal 蛋白質 65.8g 脂質 47.1g 炭水化物 220.5g 食塩 6.7g	エネルギー 1592kcal 蛋白質 65.5g 脂質 49g 炭水化物 217.3g 食塩 6.7g	エネルギー 1442kcal 蛋白質 53.1g 脂質 28.2g 炭水化物 242.2g 食塩 6.7g	エネルギー 1459kcal 蛋白質 61g 脂質 30.6g 炭水化物 230.5g 食塩 7.1g	エネルギー 1475kcal 蛋白質 54.4g 脂質 40.3g 炭水化物 219.2g 食塩 7.3g	エネルギー 1585kcal 蛋白質 56.1g 脂質 38.1g 炭水化物 249.3g 食塩 6.2g

※食材の納品によりメニューが変更となる場合がございます。ご了承ください。

※国内産のお米を使用しております。

※麺メニューの際、ソフト・ミキサー食の方は[]内のメニューとなります。



8月の献立



	08月30日(月)		08月31日(火)											
朝	食パン マカロニのトマト煮 ポテトサラダ リンゴジュース		卵雑炊 炒り豆腐 オクラのおかか和え 牛乳											
昼	御飯 みそ汁(油揚げ・かぶ) 赤魚のみりん焼き れんこんきんぴら しろなのからし和え		◎野菜の日◎ 夏野菜キーマカレー 大根の洋風煮 もやしのサラダ ゆずムース											
夕	御飯 中華スープ(椎茸・キノコ) 回鍋肉 あさりと冬瓜の中華煮 白菜のナムル		御飯 みそ汁(うまい菜・小花麴) めばるの煮付け ビーフンの炒め物 ブロッコリー-サラダ											
一日合計	エネルギー	1500kcal	エネルギー	1594kcal	エネルギー	kcal	エネルギー	kcal	エネルギー	kcal	エネルギー	kcal	エネルギー	kcal
	蛋白質	53.9g	蛋白質	62.1g	蛋白質	g	蛋白質	g	蛋白質	g	蛋白質	g	蛋白質	g
	脂質	40.2g	脂質	51.9g	脂質	g	脂質	g	脂質	g	脂質	g	脂質	g
	炭水化物	224.9g	炭水化物	212.9g	炭水化物	g	炭水化物	g	炭水化物	g	炭水化物	g	炭水化物	g
	食塩	7g	食塩	7.8g	食塩	g	食塩	g	食塩	g	食塩	g	食塩	g

※食材の納品によりメニューが変更となる場合がございます。ご了承ください。

※国内産のお米を使用しております。

※麺メニューの際、ソフト・ミキサー食の方は[]内のメニューとなります。