

8 月 予定献立表

1000 常食

※都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承下さい。

							01日(土)
朝							さつまあげと野菜のソテー 納豆 わさびふりかけ ヨーグルト 味噌汁 米飯
昼							鶏肉とピーマンの香味炒め がんもの含め煮 もやしときゅうりの中華サラダ すまし汁 米飯
タ							赤魚の葱だれ焼き ごぼうのごまドレ和え 大根の梅肉和え すまし汁 米飯
合計							エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 1,409 60.8 33.3 223.1 カリウム カルシウム 食物繊維 食塩相当量 1,537 368 10.1 7.7

	02日(日)	03日(月)	04日(火)	05日(水)	06日(木)	07日(金)	08日(土)
朝	ミネストローネ マカロニサラダ フルーツ缶(パイন) 牛乳 食パン	オムレツ 菜の花のサラダ コンソメスープ 牛乳 食パン	ウインナーソテー スパゲティサラダ フルーツ缶(ミックス) 牛乳 食パン	れんこんと肉団子の煮物 納豆 鮭ふりかけ ヨーグルト 味噌汁 米飯	目玉焼き ブロッコリーのサラダ コーンクリームスープ ヨーグルト 食パン	ミートオムレツ コーンのサラダ フルーツ缶(みかん) 牛乳 食パン	厚焼き玉子 切干大根煮 鮭ふりかけ ヨーグルト 味噌汁 米飯
昼	豚肉の甘酢炒め カリフラワーのゆず和え ピーマンとツナの和え物 味噌汁 米飯	☆夏野菜カレー☆～夏の献立～ コーンサラダ 根菜マリネ コンソメスープ	回鍋肉 チンゲン菜と油揚げのごま生姜和え オレンジ すまし汁 米飯	鶏の葱だれ焼き ブロッコリーのツナ和え 白菜のコールスロー 味噌汁 米飯	そうめん 五目卵の花 キャベツとかにかまのボン酢和え	さばの照り焼き カリフラワーのにんにく醤油和え 和風ナムル 味噌汁 米飯	豚肉の生姜焼き 冷奴 ピーマンの和え物 すまし汁 米飯
タ	ほっけの塩焼き 菜の花の梅和え ブロッコリーの和風ナムル 味噌汁 米飯	ポークソテー和風ソース キャベツのおかか和え ほうれん草のピーナッツ和え 味噌汁 米飯	かれいの胡麻風味焼き いんげんの味噌和え かぼちゃの煮物 味噌汁 米飯	ぶりの西京焼き ほうれん草のごまドレ和え 海藻と玉ねぎの酢の物 すまし汁 米飯	豚肉のオイスターソース炒め 漬物(しその実) 小松菜とえのきの和え物 すまし汁 米飯	鶏肉のさっぱり煮 おぐらの梅肉和え いんげんのごま和え すまし汁 米飯	赤魚の香味焼き 漬物(高菜漬) もやしときゅうりの中華サラダ 味噌汁 米飯
合計	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 1,379 59.4 40.6 193.6 カリウム カルシウム 食物繊維 食塩相当量 1,791 460 12.7 7.5	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 1,448 51.9 46.4 218.9 カリウム カルシウム 食物繊維 食塩相当量 1,852 441 15.3 9.7	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 1,347 57.9 40.0 200.6 カリウム カルシウム 食物繊維 食塩相当量 1,779 545 12.2 6.7	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 1,473 60.1 41.2 223.8 カリウム カルシウム 食物繊維 食塩相当量 1,549 287 9.7 7.7	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 1,275 56.5 27.2 209.9 カリウム カルシウム 食物繊維 食塩相当量 1,360 372 14.7 9.7	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 1,415 57.6 49.1 196.6 カリウム カルシウム 食物繊維 食塩相当量 1,720 466 12.1 7.7	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 1,353 58.3 32.7 213.4 カリウム カルシウム 食物繊維 食塩相当量 1,588 369 9.2 7.7

	09日(日)	10日(月)	11日(火)	12日(水)	13日(木)	14日(金)	15日(土)
朝	ウインナーソテー スパゲティサラダ フルーツ缶(みかん) 牛乳 食パン	スクランブルエッグ コーンのサラダ コンソメスープ 牛乳 食パン	目玉焼き ブロッコリーサラダ コーンクリームスープ ヨーグルト 食パン	さつまあげと野菜のソテー 納豆 わさびふりかけ ヨーグルト 味噌汁 米飯	ポトフ風 マカロニサラダ フルーツ缶(ミックス) 牛乳 食パン	オムレツ カリフラワーのサラダ コンソメスープ 牛乳 食パン	千草卵焼き ひじき煮 鮭ふりかけ ヨーグルト 味噌汁 米飯
昼	ハンバーグのデミグラスソース ピクルス 菜の花のサラダ コンソメスープ 米飯	鶏のネギおろしボン酢だれ すいか キャベツときゅうりの中華風サラダ すまし汁 米飯	豚肉の焼肉風 小松菜のごま味噌和え オクラのおかか和え すまし汁 米飯	冷やし中華 ピーマンのツナ和え 茄子の煮浸し	チキンソテー和風きのこソース かにかまサラダ チンゲン菜ともやしのごまおかか和え 味噌汁 米飯	麻婆茄子 海藻サラダ ほうれん草のナムル すまし汁 米飯	豚肉と野菜のスタミナ炒め カリフラワーの中華和え 菜の花と油揚げのボン酢和え すまし汁 米飯
タ	豚キムチ ゆず大根 チンゲン菜の和風ナムル 味噌汁 米飯	肉団子の甘酢あん 漬物(しば漬) ほうれん草のおひたし 味噌汁 米飯	アジフライ 菜の花のくるみ和え きんぴらごぼう 味噌汁 米飯	豚肉の味噌炒め 大根の梅肉和え キャベツの酢の物 すまし汁 米飯	ほっけの塩焼き オクラとえのきの胡麻酢和え 里芋の煮物 味噌汁 米飯	甘辛鶏ごぼう 漬物(しその実) ブロッコリーのピーナッツ和え 味噌汁 米飯	チキンソテーデミグラスソース きゅうりとわかめの味噌和え 大根とさつま揚げの煮物 すまし汁 米飯
合計	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 1,389 51.5 50.1 196.3 カリウム カルシウム 食物繊維 食塩相当量 1,631 522 13.3 7.1	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 1,265 50.1 34.3 199.7 カリウム カルシウム 食物繊維 食塩相当量 1,452 411 10.9 9.0	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 1,440 51.0 42.8 222.7 カリウム カルシウム 食物繊維 食塩相当量 1,454 463 16.3 9.1	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 1,424 58.7 40.6 213.7 カリウム カルシウム 食物繊維 食塩相当量 1,439 367 13.2 8.8	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 1,390 59.3 43.7 203.2 カリウム カルシウム 食物繊維 食塩相当量 1,833 475 12.3 8.5	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 1,467 54.3 53.7 204.1 カリウム カルシウム 食物繊維 食塩相当量 1,826 431 15.5 8.7	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 1,367 55.6 34.9 213.5 カリウム カルシウム 食物繊維 食塩相当量 1,552 380 9.7 7.4

	16日(日)	17日(月)	18日(火)	19日(水)	20日(木)	21日(金)	22日(土)
朝	ミネストローネ スパゲティサラダ フルーツ缶(パイন) 牛乳 食パン	目玉焼き 菜の花のサラダ コンソメスープ 牛乳 食パン	スクランブルエッグ ブロッコリーサラダ フルーツ缶(ミックス) 牛乳 食パン	れんこんとえび団子の煮物 納豆 わさびふりかけ ヨーグルト 味噌汁 米飯	オムレツ カリフラワーのサラダ コーンクリームスープ ヨーグルト 食パン	ミートオムレツ マカロニサラダ コンソメスープ 牛乳 食パン	千草卵焼き 切干大根煮 わさびふりかけ ヨーグルト 味噌汁 米飯
昼	さわらの西京焼き 温野菜サラダ おくらときゅうりの和え物 すまし汁 米飯	塩だれ豚丼 チキンサラダ もやしのナムル 味噌汁	豚しゃぶの和風だれ(冷) ほうれん草とえのきの和え物 インゲンと茄子の味噌炒め すまし汁 米飯	チキンクリームシチュー コーンサラダ ピクルス バターロール	五目そば 蒸し鶏ともやしの梅和え バナナ	照り焼きハンバーグ キャベツとツナのナムル 五目卵の花 すまし汁 米飯	鶏肉のさっぱりレモン煮 ブロッコリーと人参のおかか和え おくら、梅肉和え 味噌汁 米飯
タ	豚肉のにんにく生姜焼き 浅漬け ブロッコリーとツナのごまドレ和え 味噌汁 米飯	鶏大根 チンゲン菜のごま和え カリフラワーの梅にんにく和え すまし汁 米飯	ぶりの照り焼き キャベツとツナのポン酢和え 漬物(高菜漬) 味噌汁 米飯	豚肉と白菜の辛味噌炒め ブロッコリーの香味ゆず和え おくらとわかめの胡麻醤油和え すまし汁 米飯	鶏肉とピーマンの香味炒め 菜の花のおひたし 大根ときゅうりの酢の物 味噌汁 米飯	赤魚の胡麻風味焼き 漬物(しば漬) 白菜とわかめのサラダ すまし汁 米飯	豚肉の甘辛炒め ほうれん草のごま味噌和え かぼちゃの煮物 すまし汁 米飯
合計	エネルギー 1,456 たんぱく質 60.8 脂質 51.9 炭水化物 200.3 カリウム 1,947 カルシウム 480 食物繊維 13.3 食塩相当量 7.5	エネルギー 1,316 たんぱく質 60.6 脂質 39.4 炭水化物 191.3 カリウム 1,778 カルシウム 476 食物繊維 11.7 食塩相当量 8.7	エネルギー 1,431 たんぱく質 57.3 脂質 54.4 炭水化物 190.9 カリウム 1,648 カルシウム 440 食物繊維 11.5 食塩相当量 7.1	エネルギー 1,412 たんぱく質 56.3 脂質 37.9 炭水化物 220.5 カリウム 1,721 カルシウム 443 食物繊維 13.6 食塩相当量 8.4	エネルギー 1,333 たんぱく質 56.1 脂質 34.5 炭水化物 206.4 カリウム 1,386 カルシウム 332 食物繊維 14.7 食塩相当量 9.3	エネルギー 1,331 たんぱく質 51.9 脂質 40.2 炭水化物 200.0 カリウム 1,534 カルシウム 477 食物繊維 12.8 食塩相当量 9.1	エネルギー 1,430 たんぱく質 58.0 脂質 33.7 炭水化物 231.5 カリウム 1,908 カルシウム 379 食物繊維 12.8 食塩相当量 9.1
	23日(日)	24日(月)	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)	29日(土)
朝	目玉焼き 菜の花サラダ フルーツ缶(ミックス) 牛乳 食パン	オムレツ ブロッコリーサラダ コンソメスープ 牛乳 食パン	ウインナーソテー ポテトサラダ コーンクリームスープ ヨーグルト 食パン	厚焼き玉子 ひじき煮 わさびふりかけ ヨーグルト 味噌汁 米飯	ポトフ風 マカロニサラダ フルーツ缶(パイন) 牛乳 食パン	ミートオムレツ コーンのサラダ フルーツ缶(みかん) 牛乳 食パン	さつまあげと野菜のソテー 納豆 わさびふりかけ ヨーグルト 味噌汁 米飯
昼	さばの塩焼き がんもの含め煮 ピーマンとツナの和え物 味噌汁 米飯	☆チキンカレー☆ オレンジ かにかまサラダ コンソメスープ	豚キムチ 和風ナムル 菜の花の味噌和え すまし汁 米飯	焼きそば オクラとえのきの胡麻酢和え ブロッコリーのツナ和え	鶏と茄子のおろし煮 ほうれん草の梅かつお和え 海藻サラダ すまし汁 米飯	肉野菜炒め カリフラワー・ツナサラダ とろろおくら すまし汁 米飯	豚肉ときのこの生姜焼き 大根ときゅうりのゆず和え 湯豆腐 味噌汁 米飯
タ	豚肉と野菜の味噌炒め チンゲン菜の中華和え キャベツの酢の物 すまし汁 米飯	かれいの煮付け いんげんのピーナッツ和え ゆず大根 味噌汁 米飯	肉団子の甘酢あん カリフラワーのゆず和え 小松菜と油揚げのごま生姜和え 味噌汁 米飯	チキンソテー和風きのこソース ピーマンのマリネ きんぴらごぼう すまし汁 米飯	ポークソテーデミグラスソース 漬物(しその実) 白菜のポン酢和え 味噌汁 米飯	鶏の照り焼き きゅうりとわかめの味噌和え チンゲン菜のごま和え すまし汁 米飯	ほっけの塩焼き 漬物(高菜漬) キャベツと油揚げの和風ナムル すまし汁 米飯
合計	エネルギー 1,381 たんぱく質 58.3 脂質 49.0 炭水化物 189.4 カリウム 1,760 カルシウム 525 食物繊維 11.7 食塩相当量 7.5	エネルギー 1,329 たんぱく質 54.9 脂質 35.2 炭水化物 210.3 カリウム 1,739 カルシウム 474 食物繊維 13.7 食塩相当量 9.1	エネルギー 1,370 たんぱく質 52.5 脂質 35.3 炭水化物 220.5 カリウム 1,505 カルシウム 449 食物繊維 14.0 食塩相当量 9.2	エネルギー 1,421 たんぱく質 55.9 脂質 36.5 炭水化物 230.1 カリウム 1,690 カルシウム 367 食物繊維 16.9 食塩相当量 10.6	エネルギー 1,483 たんぱく質 58.3 脂質 56.8 炭水化物 196.6 カリウム 1,803 カルシウム 417 食物繊維 11.4 食塩相当量 8.3	エネルギー 1,309 たんぱく質 57.2 脂質 37.8 炭水化物 194.7 カリウム 1,816 カルシウム 460 食物繊維 11.9 食塩相当量 7.5	エネルギー 1,315 たんぱく質 59.2 脂質 29.5 炭水化物 210.9 カリウム 1,525 カルシウム 400 食物繊維 8.9 食塩相当量 8.1
	30日(日)	31日(月)					
朝	ミネストローネ スパゲティサラダ フルーツ缶(パイন) 牛乳 食パン	スクランブルエッグ カリフラワーのサラダ コンソメスープ 牛乳 食パン					
昼	甘辛鶏ごぼう 浅漬け 菜の花のポン酢和え 味噌汁 米飯	青椒肉絲 ほうれん草のナムル 茄子の煮浸し すまし汁 米飯					
タ	ポークソテー和風ソース 海藻と玉ねぎの酢の物 チンゲン菜のくるみと和え 味噌汁 米飯	さわらの葱だれ焼き いんげんの味噌和え 里芋の煮物 すまし汁 米飯					
合計	エネルギー 1,460 たんぱく質 59.5 脂質 50.5 炭水化物 205.0 カリウム 1,876 カルシウム 475 食物繊維 13.5 食塩相当量 7.4	エネルギー 1,367 たんぱく質 56.9 脂質 45.8 炭水化物 194.2 カリウム 1,953 カルシウム 427 食物繊維 13.4 食塩相当量 7.7					