



# 予定献立表



|     |                                                                                    |                                                                                      |                                                                        |
|-----|------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|
|     |                                                                                    |                                                                                      | 8月1日(土)                                                                |
| 朝食  |   |   | <b>ご飯</b><br>さつま揚げと大根の炒め煮<br>ふりかけ(たまご)<br>みそ汁(小松菜・おつゆ麴)<br>カルシウム牛乳     |
| 昼食  |                                                                                    |                                                                                      | <b>ご飯</b><br>マトウダイの梅肉焼き<br>いんげんとベーコンの炒め物<br>フルーツ缶(マンゴー)<br>みそ汁(もやし・ねぎ) |
| おやつ |                                                                                    |                                                                                      | やわらかおかき                                                                |
| 夕食  |  |  | <b>ご飯</b><br>牛すき煮<br>じゃが芋のたらこ炒め<br>ブロッコリーのサラダ                          |
| 栄養価 |                                                                                    |                                                                                      | エネルギー 1594kcal<br>タンパク質 68.3 g<br>食塩相当量 7.2 g                          |

※やむを得ず献立が変更になる事もあります。ご了承下さい。



# 予定献立表



|     | 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  | ご飯<br>肉詰めいなりの煮物<br>たいみそ<br>みそ汁(さつま芋・大根葉)<br>カルシウム牛乳     | ご飯<br>ウインナーソテー<br>ふりかけ(しそ)<br>みそ汁(冬瓜・しろな)<br>カルシウム牛乳   | クリームパン<br>じゃが芋とツナの炒め物<br>みそ汁(白菜・ねぎ)<br>カルシウム牛乳<br>(パン禁: 金山寺みそ) | ご飯<br>がんもとかぶの煮物<br>ふりかけ(かつお)<br>みそ汁(チンゲン菜・玉葱)<br>カルシウム牛乳     | ご飯<br>炒り豆腐<br>のり佃煮<br>みそ汁(もやし・貝割)<br>カルシウム牛乳                   | ご飯<br>厚焼き卵<br>付)小松菜<br>ふりかけ(さけ)<br>みそ汁(さつま芋・ワカメ)<br>カルシウム牛乳 | ご飯<br>ミートボール<br>付)チンゲン菜<br>しそ昆布<br>みそ汁(玉葱・大根葉)<br>カルシウム牛乳 |
| 昼食  | ご飯<br>鶏肉のさっぱり煮<br>なすの炒め物<br>フルーツ缶(黄桃)<br>みそ汁(ほうれん草・えのき) | ご飯<br>さわらの漬け焼き<br>きんぴらごぼう<br>フルーツ缶(みかん)<br>みそ汁(玉葱・ワカメ) | ガパオライス<br>カリフラワーのサラダ<br>フルーツ缶(りんご)<br>コンソメスープ(畑菜・長葱)           | ご飯<br>メバルの煮付け<br>さつま揚げと根菜の炒め物<br>フルーツ缶(マンゴー)<br>みそ汁(大根・しめじ)  | ご飯<br>豚肉の生姜焼き<br>いんげんのピーナッツ和え<br>フルーツ(パイナップル)<br>みそ汁(白菜・うずまき麴) | ご飯<br>赤魚のバター醤油焼き<br>ほうれん草のわさび和え<br>ゼリー<br>みそ汁(かぶ・油揚げ)       | 冷やしそば<br>天ぷら二種盛り<br>鶏肉と大根の炒め煮<br>フルーツ(バナナ)                |
| おやつ | 梨ゼリー                                                    | きなこパンケーキ                                               | おせんべい                                                          | 杏仁デザート                                                       | ロールケーキ                                                         | おまんじゅう                                                      | チョコ菓子                                                     |
| 夕食  | ご飯<br>しいらのカレーニエル<br>付)ナポリタン<br>かぶのコンソメ煮<br>白菜ときゅうりのサラダ  | ご飯<br>豚肉ときのこのオイスター炒め<br>五目玉子<br>大根の中華和え                | ご飯<br>あじの七味焼き<br>付)オクラ<br>ひじきの煮物<br>ほうれん草のごま和え                 | ご飯<br>鶏肉のバジル焼き<br>付)ブロッコリー・人参グラッセ<br>小松菜とベーコンのソテー<br>マカロニサラダ | ご飯<br>さばのねぎ塩麹焼き<br>付)大根おろし<br>里芋とちくわの含め煮<br>畑菜とえのきのお浸し         | ご飯<br>チキンカツ<br>付)ピーマン<br>冬瓜のくず煮<br>冷奴                       | ご飯<br>白身魚の辛子マヨ焼き<br>付)いんげん<br>かぼちゃの煮物<br>ブロッコリーのごま和え      |
| 栄養価 | エネルギー 1511kcal                                          | エネルギー 1570kcal                                         | エネルギー 1531kcal                                                 | エネルギー 1505kcal                                               | エネルギー 1670kcal                                                 | エネルギー 1496kcal                                              | エネルギー 1512kcal                                            |
|     | タンパク質 62 g                                              | タンパク質 65.7 g                                           | タンパク質 71.7 g                                                   | タンパク質 61.5 g                                                 | タンパク質 74.3 g                                                   | タンパク質 61.1 g                                                | タンパク質 62.9 g                                              |
|     | 食塩相当量 7.1 g                                             | 食塩相当量 7.1 g                                            | 食塩相当量 7.4 g                                                    | 食塩相当量 6.6 g                                                  | 食塩相当量 7.2 g                                                    | 食塩相当量 6.8 g                                                 | 食塩相当量 6.9 g                                               |

※やむを得ず献立が変更になる事もあります。ご了承下さい。



# 予定献立表



|     | 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  | ご飯<br>厚揚げとかぶの含め煮<br>ふりかけ(かつお)<br>みそ汁(里芋・貝割)<br>カルシウム牛乳 | ご飯<br>和風スクランブルエッグ<br>たいみそ<br>みそ汁(もやし・わかめ)<br>カルシウム牛乳   | 黒糖ロール (マーガリン)<br>大根と豚肉の炒り煮<br>みそ汁(小松菜・油揚げ)<br>カルシウム牛乳<br>(パン禁：梅びしお) | ご飯<br>野菜炒め<br>ふりかけ(さけ)<br>みそ汁(豆腐・ねぎ)<br>カルシウム牛乳     | ご飯<br>ちくわとかぶの含め煮<br>金山寺みそ<br>みそ汁(ほうれん草・椎茸)<br>カルシウム牛乳       | ご飯<br>肉豆腐<br>ふりかけ(しそ)<br>みそ汁(畑菜・長葱)<br>カルシウム牛乳           | ご飯<br>卵とじ<br>のり佃煮<br>みそ汁(もやし・ねぎ)<br>カルシウム牛乳            |
| 昼食  | ご飯<br>中華卵焼き<br>しろなの中華和え<br>フルーツ缶(ミックス)<br>中華スープ(春雨・ねぎ) | ご飯<br>牛肉のしぐれ煮<br>卵の花<br>フルーツ缶(りんご)<br>みそ汁(畑菜・えのき)      | ご飯<br>揚げ鶏のレモンソースかけ<br>ほうれん草とカニカマの和え物<br>フルーツ缶(パイン)<br>みそ汁(冬瓜・かぶ葉)   | オムライス<br>海老とキャベツのサラダ<br>ヨーグルトデザート<br>コンソメスープ(玉葱・人参) | ご飯<br>豚肉と夏野菜の中華炒め<br>大根サラダ<br>フルーツ缶(マンゴー)<br>中華スープ(もやし・わかめ) | 枝豆ごはん<br>ほっけの塩焼き<br>ひじきの煮物<br>フルーツ(バナナ)<br>みそ汁(白菜・うずまき麴) | ご飯<br>あじのさっぱり煮<br>南瓜のごま和え<br>フルーツ缶(みかん)<br>みそ汁(豆腐・かぶ葉) |
| おやつ | きなこプリン                                                 | 野菜ゼリー                                                  | どらやき                                                                | チョコバウム                                              | やわらかおかき                                                     | 抹茶パンケーキ                                                  | オレンジゼリー                                                |
| 夕食  | ご飯<br>豚肉となすのピリ辛炒め<br>白菜の煮浸し<br>長芋とろろ                   | ご飯<br>しいらのトマトソース<br>付)ブロッコリー<br>じゃが芋のカレー炒め<br>キャベツのサラダ | ご飯<br>さわらの香味焼き<br>付)そら豆<br>れんこんの甘辛炒め<br>白菜のおかか和え                    | ご飯<br>豚肉のガーリック炒め<br>里芋の煮っころがし<br>オクラのなめたけ和え         | ご飯<br>さばの漬け焼き<br>付)いんげん<br>じゃが芋の炒め煮<br>チンゲン菜の磯和え            | ご飯<br>鶏肉のみそ焼き<br>付)ピーマン<br>なすの揚げ浸し<br>カリフラワーサラダ          | ご飯<br>プルコギ<br>えび焼売<br>ほうれん草の中華和え                       |
| 栄養価 | エネルギー 1626kcal                                         | エネルギー 1637kcal                                         | エネルギー 1641kcal                                                      | エネルギー 1620kcal                                      | エネルギー 1604kcal                                              | エネルギー 1575kcal                                           | エネルギー 1570kcal                                         |
|     | タンパク質 65.7 g                                           | タンパク質 65.5 g                                           | タンパク質 67.1 g                                                        | タンパク質 66.3 g                                        | タンパク質 66.8 g                                                | タンパク質 67.6 g                                             | タンパク質 66.6 g                                           |
|     | 食塩相当量 7.2 g                                            | 食塩相当量 7.3 g                                            | 食塩相当量 7.7 g                                                         | 食塩相当量 7.9 g                                         | 食塩相当量 7.5 g                                                 | 食塩相当量 7.4 g                                              | 食塩相当量 6.9 g                                            |

※やむを得ず献立が変更になる事もあります。ご了承下さい。



# 予定献立表



|     | 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  | ご飯<br>がんもと大根の煮物<br>ふりかけ(かつお)<br>みそ汁(玉葱・しめじ)<br>カルシウム牛乳            | ご飯<br>さつま揚げの炒め煮<br>金山寺みそ<br>みそ汁(かぶ・貝割)<br>カルシウム牛乳         | チョコパン<br>ミートボール<br>付)畑菜<br>みそ汁(キャベツ・ワケメ)<br>カルシウム牛乳<br>(パン禁：ふりかけ) | ご飯<br>オムレツ<br>付)ブロッコリー<br>たいみそ<br>みそ汁(白菜・油揚げ)<br>カルシウム牛乳 | ご飯<br>にしんの梅煮<br>付)いんげん<br>ふりかけ(たまご)<br>みそ汁(かぶ・かぶ葉)<br>カルシウム牛乳 | ご飯<br>豆腐のそぼろ煮<br>のり佃煮<br>みそ汁(小松菜・おつゆ麩)<br>カルシウム牛乳    | ご飯<br>ウインナーソテー<br>ふりかけ(しそ)<br>みそ汁(キャベツ・椎茸)<br>カルシウム牛乳    |
| 昼食  | ご飯<br>鶏肉のタルタルソース焼き<br>コールスローサラダ<br>フルーツ缶(マンゴー)<br>コンソメスープ(青梗菜・人参) | ご飯<br>赤魚のごま醤油焼き<br>冬瓜の冷やし鉢<br>フルーツ缶(パイン)<br>みそ汁(さつま芋・大根葉) | ご飯<br>鶏肉の玉葱ソース<br>ポテトサラダ<br>ゼリー<br>みそ汁(ほうれん草・うずまき麩)               | ご飯<br>白身魚の野菜あんかけ<br>青梗菜の和え物<br>フルーツ缶(みかん)<br>みそ汁(豆腐・ねぎ)  | トマトカレー<br>カリフラワーサラダ<br>フルーツ缶(キウイ)<br>香の物(福神漬)                 | ご飯<br>しいらの香草焼き<br>二色和え<br>フルーツ缶(ミックス)<br>みそ汁(玉葱・油揚げ) | ご飯<br>揚げ鶏の香味ソース<br>ほうれん草の辛子和え<br>フルーツ(バナナ)<br>お吸物(花麩・貝割) |
| おやつ | メロンムース                                                            | まんじゅう                                                     | ぼたぼた焼                                                             | 青りんごゼリー                                                  | 抹茶ムース                                                         | チョコ菓子                                                | おまんじゅう                                                   |
| 夕食  | ご飯<br>さわらの山椒焼き<br>付)畑菜<br>肉じゃが<br>オクラのポン酢和え                       | ご飯<br>豚肉の葱塩炒め<br>かぼちゃの煮物<br>小松菜と揚げのお浸し                    | ご飯<br>フライ二種盛り<br>付)いんげん<br>レバーの炒め物<br>大根のゆかり和え                    | ご飯<br>松風焼き<br>付)オクラ<br>冬瓜とちくわの煮物<br>なすのおろし醤油和え           | ご飯<br>えびと卵の炒め物<br>焼き餃子<br>ほうれん草のナムル                           | ご飯<br>豚肉の辛みそかけ<br>厚揚げと大根の煮物<br>温泉卵                   | ご飯<br>さばの七味焼き<br>付)人参きんぴら<br>里芋の煮っころがし<br>ブロッコリーの和風サラダ   |
| 栄養価 | エネルギー 1536kcal                                                    | エネルギー 1564kcal                                            | エネルギー 1631kcal                                                    | エネルギー 1547kcal                                           | エネルギー 1610kcal                                                | エネルギー 1629kcal                                       | エネルギー 1547kcal                                           |
|     | タンパク質 67.2 g                                                      | タンパク質 64.6 g                                              | タンパク質 64.2 g                                                      | タンパク質 66.2 g                                             | タンパク質 65.7 g                                                  | タンパク質 78.4 g                                         | タンパク質 63.3 g                                             |
|     | 食塩相当量 6.8 g                                                       | 食塩相当量 6.8 g                                               | 食塩相当量 7.3 g                                                       | 食塩相当量 6.7 g                                              | 食塩相当量 6.4 g                                                   | 食塩相当量 6.8 g                                          | 食塩相当量 7.4 g                                              |

※やむを得ず献立が変更になる事もあります。ご了承下さい。



# 予定献立表



|     | 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  | ご飯<br>厚揚げと白菜の煮物<br>金山寺みそ<br>みそ汁(玉葱・ワカメ)<br>カルシウム牛乳            | ご飯<br>野菜つみれと大根の煮物<br>ふりかけ(かつお)<br>みそ汁(じゃが芋・油揚げ)<br>カルシウム牛乳 | バターロール (マーガリン)<br>スクランブルエッグ<br>みそ汁(冬瓜・かぶ葉)<br>カルシウム牛乳<br>(パン禁：梅びしお) | ご飯<br>なすのそぼろ煮<br>ふりかけ(さけ)<br>みそ汁(しろな・玉葱)<br>カルシウム牛乳 | ご飯<br>だし巻卵<br>付)畑菜<br>ふりかけ(しそ)<br>みそ汁(大根・うずまき麴)<br>カルシウム牛乳 | ご飯<br>さつま揚げの炒め煮<br>たいみそ<br>みそ汁(さつま芋・貝割)<br>カルシウム牛乳  | ご飯<br>ちくわと大根の含め煮<br>ふりかけ(たまご)<br>みそ汁(もやし・おつゆ麴)<br>カルシウム牛乳 |
| 昼食  | ご飯<br>豚肉のオイスターソース炒め<br>パンプキンサラダ<br>フルーツ(パイナップル)<br>みそ汁(畑菜・長葱) | ご飯<br>鶏肉のマスタード焼き<br>なすの煮物<br>フルーツ缶(りんご)<br>みそ汁(小松菜・うずまき麴)  | ご飯<br>まぐろハンバーグ<br>れんこんの炒り煮<br>フルーツ缶(みかん)<br>みそ汁(豆腐・ワカメ)             | ごまだれ冷やし中華<br>春巻き<br>青梗菜と魚肉ソーセージの炒め物<br>杏仁フルーツ       | ご飯<br>ますのほうれん草ソース<br>キャベツのサラダ<br>フルーツ缶(マンゴー)<br>トマトコンソメスープ | ご飯<br>八宝菜<br>甘酢のミートボール<br>フルーツ(バナナ)<br>中華スープ(冬瓜・ねぎ) | ご飯<br>さばのみそ焼き<br>ゴーヤチャンプル<br>フルーツ缶(ミックス)<br>お吸物(えのき・ワカメ)  |
| おやつ | チョコムース                                                        | おせんべい                                                      | プリン                                                                 | クレープ                                                | バームクーヘン                                                    | 白い風船                                                | デザートプリン                                                   |
| 夕食  | ご飯<br>千草焼き<br>かぶの煮物<br>いんげんのピーナッツ和え                           | ご飯<br>メバルの生姜煮<br>付)オクラ・花麴<br>卵の花<br>ほうれん草の酢みそがけ            | ご飯<br>豚肉のポン酢炒め<br>さつま芋と昆布の煮物<br>畑菜とかまぼこのお浸し                         | ご飯<br>ほっけの塩麴焼き<br>付)小松菜<br>きんぴらごぼう<br>冷奴            | ご飯<br>牛肉ときのこの炒め物<br>里芋とちくわの含め煮<br>ブロッコリーのおかか和え             | ご飯<br>あじの漬け焼き<br>付)チンゲン菜<br>ひじきの煮物<br>長芋とろろ         | ご飯<br>チキンのカレーグリル<br>付)いんげん<br>ジャーマンポテト<br>カリフラワーサラダ       |
| 栄養価 | エネルギー 1630kcal                                                | エネルギー 1579kcal                                             | エネルギー 1675kcal                                                      | エネルギー 1539kcal                                      | エネルギー 1647kcal                                             | エネルギー 1573kcal                                      | エネルギー 1512kcal                                            |
|     | タンパク質 68.2 g                                                  | タンパク質 63 g                                                 | タンパク質 64.3 g                                                        | タンパク質 60.5 g                                        | タンパク質 72.1 g                                               | タンパク質 68.9 g                                        | タンパク質 66.6 g                                              |
|     | 食塩相当量 7.4 g                                                   | 食塩相当量 7.4 g                                                | 食塩相当量 8.4 g                                                         | 食塩相当量 8.6 g                                         | 食塩相当量 6.6 g                                                | 食塩相当量 6.8 g                                         | 食塩相当量 6.9 g                                               |

※やむを得ず献立が変更になる事もあります。ご了承下さい。



# 予定献立表



|     | 8月30日 (日)                                                     | 8月31日 (月)                                                |
|-----|---------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|
| 朝食  | ご飯<br>お揚げの卵とじ<br>のり佃煮<br>みそ汁(キャベツ・しめじ)<br>カルシウム牛乳             | ご飯<br>炒り豆腐<br>ふりかけ(たらこ)<br>みそ汁(畑菜・うずまき麴)<br>カルシウム牛乳      |
| 昼食  | ご飯<br>ミートローフ<br>ブロッコリーのサラダ<br>フルーツ缶(みかん)<br>コンソメスープ(ほうれん草・人参) | ご飯<br>かれいの揚げ浸し<br>小松菜の錦糸和え<br>フルーツ缶(マンゴー)<br>みそ汁(もやし・ねぎ) |
| おやつ | ぼたぼた焼                                                         | おまんじゅう                                                   |
| 夕食  | ご飯<br>赤魚の香味焼き<br>付)そら豆<br>冬瓜のカニカマあんかけ<br>マカロニサラダ              | ご飯<br>豚肉と野菜の甘辛炒め<br>つみれと里芋の煮物<br>白菜のゆかり和え                |
| 栄養価 | エネルギー 1587kcal                                                | エネルギー 1597kcal                                           |
|     | タンパク質 61.7 g                                                  | タンパク質 71.6 g                                             |
|     | 食塩相当量 6.4 g                                                   | 食塩相当量 7.5 g                                              |

※やむを得ず献立が変更になる事もあります。ご了承下さい。