

# 8月 月間献立表

日 8/31	月	火	水	木	金 1	土 2
味噌おじや 大青花豆					黒糖ロールパン たまごサラダ ジャム	玉子粥 大根煮付け
はちみつブンブン 鶏肉のトマト煮 キャベツサラダ 紅茶					赤飯 サワラの照焼き 小松菜わさび和え 味噌汁	ごはん 肉じゃが 菜の花お浸し 吸物
ごはん ぶりの照焼き 五目豆 洋梨缶					お好み焼き いんげんとツナサラダ 洋梨缶	冷やしとろろそば 南瓜煮付け 抹茶ゼリー
エネルギー：タンパク：脂質： 1162 Kcal 53.6 g 29.4 g					エネルギー：タンパク：脂質： 1332 Kcal 52.5 g 45.6 g	エネルギー：タンパク：脂質： 1064 Kcal 46.2 g 17.2 g
炭水化物：食塩相当量： 188.9 g 5.8 g					炭水化物：食塩相当量： 191.2 g 8.5 g	炭水化物：食塩相当量： 193.3 g 6.3 g
3	4	5	6	7	8	9
味噌おじや 金時豆	白粥 麩の卵とじ 漬物	五目粥 イワシの梅煮	黒糖あんぱん コーヒー牛乳 ヨーグルト	茶粥 さつま芋の甘煮 漬物	ロールパン ミルクスープ ジャム	梅粥 だし巻き玉子
サンドイッチ ジャーマンポテト コーヒー牛乳	中華丼 春雨サラダ 中華風コンスープ	ごはん サバの揚げあんかけ 焼き茄子 味噌汁	ごはん 鶏の照焼き キャベツの煮浸し 吸物	ごはん ハンバーグ 大根サラダ 味噌汁	麦ご飯 たちうおの塩焼き 白和え とろろ汁	ごはん さけのオープン焼き マカロニサラダ グリーンピースのスープ
ごはん アジの塩焼き 白菜の煮浸し みかん缶	ごはん 冷しゃぶ ひじき炒め煮 パイン缶	ごはん 赤魚の煮付け チンゲン菜なめ茸和え 黄桃缶	ごはん カレイのムニエル ほうれん草のソテー デザートムース	ごはん 柳川風煮 いんげんの和え物 洋梨缶	冷やしうどん 里芋の柚子みそかけ カルピスゼリー	ごはん 筑前煮 菜の花辛子和え 白桃缶
エネルギー：タンパク：脂質： 1172 Kcal 50.9 g 34.6 g	エネルギー：タンパク：脂質： 1192 Kcal 44.0 g 24.3 g	エネルギー：タンパク：脂質： 1200 Kcal 57.7 g 27.8 g	エネルギー：タンパク：脂質： 1484 Kcal 59.3 g 48.1 g	エネルギー：タンパク：脂質： 1261 Kcal 46.3 g 28.9 g	エネルギー：タンパク：脂質： 1231 Kcal 45.6 g 34.2 g	エネルギー：タンパク：脂質： 1360 Kcal 54.2 g 37.5 g
炭水化物：食塩相当量： 181.6 g 4.8 g	炭水化物：食塩相当量： 205.3 g 6.4 g	炭水化物：食塩相当量： 189.8 g 6.7 g	炭水化物：食塩相当量： 217.4 g 5.5 g	炭水化物：食塩相当量： 211.8 g 5.8 g	炭水化物：食塩相当量： 199.2 g 6.6 g	炭水化物：食塩相当量： 212.4 g 5.9 g
10	11	12	13	14	15	16
玉子粥 キャベツの煮浸し	白粥 チンゲン菜の煮浸し 漬物	味噌おじや 大青花豆	クリームパン ココア ヨーグルト	白粥 南瓜煮付け 漬物	黒糖ロールパン スクランブルエッグ ジャム	五目粥 豆腐のなめこ煮
ストロベリーツイスト クリームシチュー キャベツサラダ 紅茶	ごはん 焼肉 パンサンスー わかめスープ	チャーハン 焼き餃子 たまごスープ	ごはん 鶏のピカタ トマトサラダ 野菜スープ	ごはん 赤魚の野菜あんかけ 切干大根 吸物	カレーライス ブロッコリーのサラダ フルーツポンチ	赤飯 ほっけの塩焼き ほうれん草おかか和え 味噌汁
ごはん 豆腐のそぼろあんかけ 小松菜浸し パイン缶	ひつまぶし 茄子の山かけ デザートムース	ごはん カレイの照焼き きんぴらごぼう 黄桃缶	ごはん さばの味噌煮 チンゲン菜の海苔和え 甘夏みかん缶	ごはん 豚の塩麹炒め スパゲティサラダ バナナ	素麺 海老天&かきあげ 水ようかん	ごはん 旨煮 白菜のごま和え 洋梨缶
エネルギー：タンパク：脂質： 1198 Kcal 48.6 g 35.4 g	エネルギー：タンパク：脂質： 1131 Kcal 39.9 g 23.7 g	エネルギー：タンパク：脂質： 1239 Kcal 43.1 g 29.8 g	エネルギー：タンパク：脂質： 1448 Kcal 66.0 g 42.3 g	エネルギー：タンパク：脂質： 1173 Kcal 45.9 g 23.8 g	エネルギー：タンパク：脂質： 1519 Kcal 43.8 g 43.0 g	エネルギー：タンパク：脂質： 1223 Kcal 55.0 g 23.8 g
炭水化物：食塩相当量： 188.5 g 4.8 g	炭水化物：食塩相当量： 196.7 g 8.0 g	炭水化物：食塩相当量： 201.3 g 7.5 g	炭水化物：食塩相当量： 215.6 g 5.1 g	炭水化物：食塩相当量： 201.4 g 6.3 g	炭水化物：食塩相当量： 250.0 g 8.2 g	炭水化物：食塩相当量： 211.0 g 6.8 g
17	18	19	20	21	22	23
梅粥 だし巻き玉子	白粥 チンゲン菜の煮浸し 漬物	玉子粥 大根煮付け	ジャムパン コーヒー牛乳 ヨーグルト	芋粥 がんもの煮つけ 漬物	ロールパン ポテトサラダ ジャム	味噌おじや 金時豆
メープルワッサン ビーフシチュー コールスローサラダ ミルクティー	ごはん 鶏の唐揚げ きゅうりの中華あえ 素麺汁	ごはん 野菜炒め 白菜のごま和え 味噌汁	散らし寿司 ほうれん草の浸し 赤だし	ごはん あじのごま酢煮 ごぼうサラダ 味噌汁	ごはん カレイの塩焼き 高野豆腐の卵とじ 沢煮椀	チキンライス さつま芋サラダ ミルクスープ
ごはん たちうおの塩焼き ほうれん草おかか和え 白桃缶	ごはん サワラの味噌マヨ焼き じゃが芋のそぼろ煮 パイン缶	ごはん 肉豆腐 春菊の辛子和え フルーツカクテル缶	ごはん 茄子はさみ揚げ 玉子豆腐 デザートムース	ごはん 豚の生姜焼き 長いも短冊 洋梨缶	冷麺 チンゲン菜ソテー 牛乳プリン	ごはん さばの煮付け 焼きビーフン 黄桃缶
エネルギー：タンパク：脂質： 1159 Kcal 46.3 g 36.4 g	エネルギー：タンパク：脂質： 1226 Kcal 51.7 g 32.3 g	エネルギー：タンパク：脂質： 1156 Kcal 48.6 g 26.4 g	エネルギー：タンパク：脂質： 1441 Kcal 50.7 g 40.1 g	エネルギー：タンパク：脂質： 1331 Kcal 53.6 g 37.4 g	エネルギー：タンパク：脂質： 1290 Kcal 47.8 g 44.9 g	エネルギー：タンパク：脂質： 1320 Kcal 44.4 g 32.0 g
炭水化物：食塩相当量： 178.3 g 5.5 g	炭水化物：食塩相当量： 197.6 g 6.7 g	炭水化物：食塩相当量： 192.3 g 5.4 g	炭水化物：食塩相当量： 229.3 g 6.3 g	炭水化物：食塩相当量： 205.4 g 6.5 g	炭水化物：食塩相当量： 184.7 g 6.5 g	炭水化物：食塩相当量： 225.9 g 6.0 g
24	25	26	27	28	29	30
五目粥 イワシのかつお煮	白粥 南瓜煮付け 漬物	梅粥 だし巻き玉子	こしあんぱん ココア ヨーグルト	白粥 チンゲン菜の煮浸し 漬物	黒糖ロールパン たまごサラダ ジャム	玉子粥 白菜の煮浸し
フレンチトースト ポテトサラダ コーヒー牛乳	ごはん 麻婆豆腐 えびシュウマイ 春雨スープ	ごはん カレイの野菜のせ チキンサラダ 人参のスープ	親子丼 里芋の煮っころがし けんちん汁	ごはん アジの南蛮漬け 小松菜浸し わかめスープ	ごはん 鶏のみぞれ煮 胡瓜と竹輪マ味噌酢 味噌汁	ごはん ほっけの照焼き 豆腐の野菜あんかけ 味噌汁
ごはん 炒り鶏 キャベツの香り フルーツカクテル缶	ごはん 鮭の塩こうじ焼き 大根の煮物 デザートムース	ごはん すき焼き煮 チンゲン菜のごま和え 白桃缶	ごはん 赤魚の煮付け 菜の花お浸し パイン缶	ごはん 豚肉のバター醤油炒め スパゲティサラダ 黄桃缶	ごはん サバのマヨネーズ焼き キャベツカレーソテー みかん缶	焼きそば かぼちゃサラダ コーヒームース
エネルギー：タンパク：脂質： 1162 Kcal 52.0 g 33.5 g	エネルギー：タンパク：脂質： 1226 Kcal 52.0 g 28.7 g	エネルギー：タンパク：脂質： 1254 Kcal 48.3 g 34.4 g	エネルギー：タンパク：脂質： 1368 Kcal 59.5 g 32.5 g	エネルギー：タンパク：脂質： 1369 Kcal 48.6 g 45.5 g	エネルギー：タンパク：脂質： 1344 Kcal 56.3 g 41.8 g	エネルギー：タンパク：脂質： 1264 Kcal 54.2 g 45.3 g
炭水化物：食塩相当量： 179.1 g 4.9 g	炭水化物：食塩相当量： 196.3 g 7.0 g	炭水化物：食塩相当量： 194.3 g 5.6 g	炭水化物：食塩相当量： 221.3 g 6.1 g	炭水化物：食塩相当量： 201.3 g 6.0 g	炭水化物：食塩相当量： 197.2 g 6.7 g	炭水化物：食塩相当量： 176.4 g 6.6 g

\*都合によりメニューを変更す\*都合によりメニューを変更する場合があります。ご了承お願い致します。