

# 週間献立表

	7月29日(月)	7月30日(火)	7月31日(水)	8月1日(木)	8月2日(金)	8月3日(土)	8月4日(日)
朝食	ごはん さつま揚げとピーマンの炒め煮 ほうれん草の和え物 ゆずみそ みそ汁	ごはん ツナとじゃが芋の煮物 キャベツの和え物 ふいかけ みそ汁	ごはん 厚焼き卵 白菜の和え物 えびみそ みそ汁	ごはん はんぺんチーズのせ焼き いんげんのお浸し ふいかけ みそ汁	ごはん あんかけ五目玉子 ほうれん草の青じそ和え のり佃煮 みそ汁	ごはん じゃが芋のとほろ炒め 温泉卵 赤しその実漬け みそ汁	食パン ジャム 野菜ソテー マカロニサラダ コーンスープ
10時	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
昼食	豚丼 小松菜と卵の炒め物 花野菜マリネ みそ汁	ごはん 鮭の塩焼き なすの含め煮 もやしのおかか和え お吸い物	ごはん 鶏肉のみそ漬け焼き 春雨の炒め物 ほうれん草のからし和え お吸い物	ごはん ぶりのバター醤油焼き 冬瓜の煮物 めかぶサラダ みそ汁	ごはん バンバンジー風 かにしゅうまい 白菜の中華和え 中華スープ	ごはん さばの塩麹焼き ひじきの煮物 ほうれん草の和風和え みそ汁	ごはん お好み焼き風たまご焼き なすの炒め物 白菜の塩昆布和え みそ汁
おやつ	プリン	ずんだどら焼き	セレクト	ぶどうムース	カスタードケーキ	チョコパン	ピーチゼリー
夕食	ごはん あじの梅肉焼き 冬瓜のくず煮 金時豆 パイン缶	ごはん 肉豆腐 れんこんの塩麹炒め 高菜漬け りんご缶	ごはん さばのさっぱり焼き ちくわと里芋の煮物 沢庵 マンゴー缶	ごはん 豚肉の生姜焼き 小松菜の煮浸し うずら豆 バナナ	ごはん 白身魚の揚げ浸し 大根きんぴら しば漬け カクテル缶	ごはん 豚肉のしぐれ煮 フロッコリーの炒め物 白花豆 黄桃缶	ごはん 鱈の照りだれ焼き かぶの煮物 きゅうり漬け みかん缶
エネルギー	1477 Kcal	1417 Kcal	1431 Kcal	1354 Kcal	1366 Kcal	1503 Kcal	1507 Kcal
蛋白質	55.8 g	55.6 g	58 g	51.5 g	52.6 g	60.2 g	58.1 g
塩分	7.5 g	7.2 g	7.5 g	6.4 g	6.7 g	7.4 g	8.4 g



※栄養量は個人の必要量に合わせて提供します。

※仕入状況等により、献立が変わる場合があります。ご了承ください。



# 週間献立表



	8月5日(月)	8月6日(火)	8月7日(水)	8月8日(木)	8月9日(金)	8月10日(土)	8月11日(日)
朝食	ごはん がんもの煮物 長芋とろろ たいみそ みそ汁	ごはん といつくね キャベツのゆず醤油和え あみ佃煮 みそ汁	ごはん さつまいも揚げと里芋の煮物 なめたけ和え ふいかけ みそ汁	ごはん しろすの卵とじ ほうれん草のナムル うめびしお みそ汁	ごはん 豆腐のそぼろかけ 菜の花のお浸し ふりかけ みそ汁	ごはん 野菜つみれの煮物 キャベツの和え物 えびみそ みそ汁	食パン ジャム ウイナーと野菜ケチャップソテー もやしのサラダ クリームスープ
10時	牛乳	りんごジュース	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
昼食	ごはん 赤魚の粕漬焼き 豚肉と蓮根のみそ炒め もやしの中華和え みそ汁	ごはん 豚肉のポン酢炒め さつまいもの煮物 オクラのおかか和え お吸い物	ごはん ぶりの生姜焼き かぶの煮物 白菜のからし和え みそ汁	ごはん 青椒肉絲風 エビしゅうまい もやしのポン酢和え 中華スープ	冷やしそば かき揚げ 大根の煮物 ジョア	麦ごはん さばの葱醤油焼き なすとピーマンの炒め物 オクラのポン酢和え お吸い物	ごはん ビーフシチュー フレンチサラダ レアチーズムース コンソメスープ
おやつ	黒糖パンケーキ	塩せんべい	ドームケーキ	手作りきなこ蒸しパン	クリームパン	バウムクーヘン	練り切り
夕食	ごはん 鶏肉のチーズ焼き ラタトゥイユ 大豆と金時豆の甘煮 洋梨缶	ごはん 鮭の香味焼き レバーとごぼうの旨煮 きゅうりぶき パイン缶	ごはん 鶏肉の竜田焼き 青梗菜のソテー 桜大根 マンゴー缶	ごはん 白身魚フライ 小松菜の炒め物 昆布佃煮 バナナ	ごはん 鶏肉のハニーマスタード焼き れんこんきんぴら うぐいす豆 りんご缶	ごはん 和風卵焼き ごぼうの甘辛炒め 青しその実漬け カクテル缶	ごはん あじの照り焼き きざみ昆布の炒り煮 うずら豆 みかん缶
エネルギー	1321 Kcal	1430 Kcal	1302 Kcal	1418 Kcal	1473 Kcal	1353 Kcal	1505 Kcal
蛋白質	54.1 g	47.2 g	55.3 g	53.9 g	58.4 g	50.7 g	63 g
塩分	5.8 g	6.7 g	6.9 g	7.7 g	6.4 g	7.6 g	8.1 g



※栄養量は個人の必要量に合わせて提供します。

※仕入状況等により、献立が変わる場合があります。ご了承ください。



# 週間献立表



	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)	8月18日(日)
朝食	ごはん ちくわの甘辛煮 白菜の磯和え ふりかけ みそ汁	ごはん 鯛つみれの煮物 大根のマヨネーズ和え のり佃煮 みそ汁	ごはん はんぺんの煮物 キャベツとツナの和え物 梅干し みそ汁	ごはん 納豆 大根の炒り煮 つぼ漬け みそ汁	ごはん 炒り豆腐 ほうれん草の和え物 たいみそ みそ汁	食パン ジャム オムレツ 白菜のドレッシング和え コーンスープ	ごはん 厚揚げの煮物 いんげんピーナッツ和え ふりかけ みそ汁
10時	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
昼食	ごはん たら七味焼き かぼちゃの甘煮 ほうれん草のおかか和え みそ汁	ごはん 鶏肉のトマトソースかけ マカロニサラダ キャベツの塩昆布和え コンソメスープ	ごはん 千草焼き ひじきの煮物 菜の花のお浸し みそ汁	ごはん 鶏肉のみそ漬焼き なすの含め煮 白菜の冷風和え お吸い物	ごはん たら南蛮漬け 焼きビーフン もやしナムル みそ汁	ごはん 豚肉の玉ねぎソース炒め さつま芋の甘煮 大根サラダ みそ汁	ごはん シーフードカレー ツナサラダ 福神漬け スイカ ジョア
おやつ	炭酸饅頭	抹茶ゼリー	酒饅頭	水ようかん	スイスロール	ドーナツ	カスタードケーキ
夕食	ごはん 豚肉の玉葱ソース 五目豆腐 きゅうり漬け 白桃缶	ごはん 豆腐野菜ハンバーグ 青梗菜のバターソテー 沢庵 マンゴー缶	ごはん 豚肉野菜炒め 春雨サラダ 白花豆 パイン缶	ごはん ぶりの照り焼き じゃが芋とほろ煮 昆布佃煮 りんご缶	ごはん 中華風卵焼き かぶの煮物 金時豆 バナナ	ごはん 白身魚の西京焼き ごぼうの旨煮 青しその実漬け カクテル缶	ごはん 鶏肉の照り焼き 冬瓜の煮物 桜大根 みかん缶
エネルギー	1416 Kcal	1349 Kcal	1507 Kcal	1383 Kcal	1373 Kcal	1592 Kcal	1381 Kcal
蛋白質	52 g	47 g	54.2 g	59.2 g	55.9 g	51.3 g	54.4 g
塩分	7.8 g	7.1 g	7.6 g	7 g	7 g	7 g	7.1 g



※栄養量は個人の必要量に合わせて提供します。

※仕入状況等により、献立が変わる場合があります。ご了承ください。



	8月19日(月)	8月20日(火)	8月21日(水)	8月22日(木)	8月23日(金)	8月24日(土)	8月25日(日)
朝食	食パン ジャム スクランブルエッグ フロッキーサラダ コンソメスープ	ごはん ミートボール ほうれん草のわさび和え しぼ漬け みそ汁	ごはん 高野豆腐の含め煮 オクラのお浸し ふいかけ みそ汁	ごはん ウインナー入り野菜炒め もやしの和え物 えびみそ みそ汁	ごはん じゃが芋とツナの炒め物 温泉卵 ふりかけ みそ汁	ごはん かにかま卵とじ なすの和風和え ゆずみそ みそ汁	ごはん 豆腐のとほろがけ もやしのゆかり和え うめびしお みそ汁
10時	カフェオレ	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
昼食	ごはん 鮭の塩焼き 里芋の含め煮 白菜のおかか和え みそ汁	ごはん 鶏肉のにんにく醤油炒め かぶの煮物 カリフラワーの甘酢漬け みそ汁	ごはん ベーコンのキッシュ 小松菜のソテー イタリアンサラダ コンソメスープ	ごはん さほの塩レモン焼き きんぴらごぼう 白菜の中華和え みそ汁	ごはん 揚げ豆腐の野菜あん 切り干し大根の煮物 ほうれん草のわさび和え みそ汁	★納涼祭メニュー★ ソース焼きそば いなり寿司 つくね風 浅漬け	三色丼 かぼちゃの煮物 キャベツの青じそ和え みそ汁
おやつ	レモンケーキ	あんパン	黒糖饅頭	手作りココア蒸しパン	メロンムース	夏祭りおやつ	抹茶パンケーキ
夕食	ごはん ポークチャップ もやしソテー うずら豆 洋梨缶	ごはん 白身魚のみりん焼 青梗菜の炒め物 白花豆 バナナ	ごはん 豚肉のごま味噌炒め 冬瓜の吉野あん 昆布佃煮 黄桃缶	ごはん 千キンソテー さつま揚げの煮物 きゅうり漬け マンゴー缶	ごはん 赤魚の煮付け レバーとれんごんの旨煮 うずら豆 みかん缶	ごはん 中華飯 肉しゃうまい 高菜漬け パイン缶	麦ごはん 白身魚の葱塩焼き 春雨の炒め物 うぐいす豆 カクテル缶
エネルギー	1378 Kcal	1317 Kcal	1545 Kcal	1331 Kcal	1382 Kcal	1604 Kcal	1350 Kcal
蛋白質	50.2 g	57.2 g	52.7 g	52.3 g	59.6 g	58.9 g	60.4 g
塩分	6.1 g	7.3 g	8.5 g	7.3 g	6.5 g	8.8 g	6.8 g



※栄養量は個人の必要量に合わせて提供します。

※仕入状況等により、献立が変わる場合があります。ご了承ください。

# 週間献立表

	8月26日(月)	8月27日(火)	8月28日(水)	8月29日(木)	8月30日(金)	8月31日(土)	
朝食	ごはん 納豆 大根とさつまいもの炒め煮 ふりかけ みそ汁	ごはん といつくね 白菜のお浸し 青しその実漬け みそ汁	ごはん 厚揚げと大根の煮物 もやしの和え物 えびみそ みそ汁	ごはん 炒り豆腐 いんげんのごまマヨ和え のり佃煮 みそ汁	食パン ジャム オムレツ ほうれん草のサラダ パンフキンスーフ	ごはん 豆腐バーグ オクラのおかか和え ふりかけ みそ汁	
10時	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	
昼食	ごはん タンドリーチキン なすとピーマンの炒め物 白菜とえのきの和え物 コンソメスープ	ごはん 金目鯛の煮付け 冬瓜のかにあんかけ ポテトサラダ みそ汁	ごはん 豚肉と野菜のオイスター炒め きのこのソテー きゅうりと昆布の中華和え みそ汁	ごはん さほの香味焼き 小松菜の煮浸し スパゲティサラダ みそ汁	ごはん ミートローフ キャベツのソテー もやしのサラダ コンソメスープ	ごはん あじの照り焼き じゃが芋のどぼろ煮 菜の花のからし和え みそ汁	
おやつ	マドレーヌ	チョコ饅頭	醤油せんべい	マスカットゼリー	モカロールケーキ	セレクト	
夕食	ごはん ふくさ焼き かぶの洋風煮 きゅうり漬け りんご缶	ごはん メンチカツ ツナサラダ 白花豆 白桃缶	ごはん たらちのチーズ焼き 鶏挽とごぼうの旨煮 桜大根 バナナ	ごはん 親子煮 青梗菜のソテー うずら豆 みかん缶	ごはん 赤魚の煮付け れんこんきんぴら つぼ漬け パイン缶	ごはん 回鍋肉 冬瓜の中華煮 ザーサイ マンゴー缶	
エネルギー	1333 Kcal	1455 Kcal	1354 Kcal	1451 Kcal	1438 Kcal	1474 Kcal	Kcal
蛋白質	58.4 g	51.4 g	51 g	58.5 g	59.5 g	58.2 g	g
塩分	6.3 g	7 g	7.5 g	6.5 g	7.1 g	7.7 g	g



※栄養量は個人の必要量に合わせて提供します。

※仕入状況等により、献立が変わる場合があります。ご了承ください。