



今週の献立



	7月30日(日)	7月31日(月)	8月1日(火)	8月2日(水)	8月3日(木)	8月4日(金)	8月5日(土)
朝食	ごはん 味噌汁 さつま揚げと里芋の炒め煮 ヨーグルト 419kcal 2.9g	ごはん 味噌汁 アスパラとエビのバターソテー ヨーグルト 353kcal 2.0g	ごはん 味噌汁 大根と豚小間のつや煮 ヨーグルト 370kcal 2.1g	ごはん 味噌汁 厚焼き卵のツナあん ヨーグルト 386kcal 2.3g	ごはん 味噌汁 山菜とかまぼこの炒め煮 ヨーグルト 357kcal 3.8g	ごはん 味噌汁 ナスそぼろ炒り ヨーグルト 362kcal 1.8g	食パン パンプキンスープ ブロッコリーのソーセージソテー ヨーグルト 436kcal 1.4g
おやつ	バニラミルク 87kcal 0.1g	レモネード 27kcal 0.0g	カルピス 35kcal 0.0g	イチゴオレ 54kcal 0.0g	ココア 65kcal 0.1g	ぶどうジュース 74kcal 0.0g	ミルクティー 42kcal 0.1g
昼食	ごはん 味噌汁 カレイの煮付け 小松菜のしらすソテー フルーツカクテル 443kcal 2.6g	✪非常食雑炊✪ ワンタンスープ 白身魚の中華あん ザーサイ乗せ冷奴 バナナ 525kcal 4.1g	キーマカレー オニオンスープ キャベツのかにかまサラダ ぶどう缶 621kcal 4.1g	五目ごはん 味噌汁 ホッケのゆかり焼き オクラのなめこ和え パイン缶 471kcal 2.8g	ごはん すまし汁 サバのみそ煮 蓮根と蒸し鶏のサラダ 洋梨缶 543kcal 2.7g	ごはん コンソメスープ ポークチャップ レタスのシーザーサラダ りんご缶 560kcal 3.0g	ごはん 味噌汁 牛焼肉 ほうれん草の干草和え 白桃缶 540kcal 2.8g
おやつ	レモンケーキ 139kcal 0.1g	梅ゼリー 80kcal 0.0g	シュークリーム 91kcal 0.1g	セレクト	あんドーナツ 73kcal 0.0g	紫芋まんじゅう 104kcal 0.1g	どら焼き 72kcal 0.1g
夕食	ごはん わかめスープ 牛肉のオイスターソース炒め 三色ナムル 赤かっぱ漬け 484kcal 3.2g	ごはん 味噌汁 鶏肉の南部焼き ブロッコリーのおかか和え 桜漬け 518kcal 3.7g	ごはん 味噌汁 タラのオーロラソース 枝豆入りマカロニサラダ しば漬け 432kcal 3.1g	ごはん すまし汁 肉じゃが 白菜となるとの塩炒め 赤かっぱ漬け 499kcal 3.4g	ごはん 中華スープ 牛肉の中華炒め エビしゅうまい しその実漬け 535kcal 2.6g	ごはん すまし汁 アジのべっこう焼き いんげんのピリ辛炒め しば漬け 406kcal 3.1g	ごはん コンソメスープ サワラのマヨネーズ焼き オクラの塩昆布和え たくあん 508kcal 3.6g
1日栄養価合計	1572kcal 8.9g	1503kcal 9.8g	1549kcal 9.4g	1527kcal 8.6g	1573kcal 9.2g	1506kcal 8.0g	1598kcal 8.0g

* 多少の変更もあります。

* 数字はエネルギーと塩分量です。



今週の献立



	8月6日(日)	8月7日(月)	8月8日(火)	8月9日(水)	8月10日(木)	8月11日(金)	8月12日(土)
朝食	ごはん 味噌汁 キャベツのベーコンソテー ヨーグルト 361kcal 1.8g	ごはん 味噌汁 高野豆腐とカリフラワーの煮物 ヨーグルト 347kcal 2.3g	ごはん 味噌汁 車麩と冬瓜の煮付け ヨーグルト 356kcal 2.4g	ごはん 味噌汁 はんぺんの野菜あん ヨーグルト 326kcal 2.5g	食パン トマトスープ 鶏肉の中華炒め ヨーグルト 417kcal 1.7g	ごはん 味噌汁 ソーセージの高菜炒め ヨーグルト 354kcal 3.7g	ごはん 味噌汁 じゃが芋のコンビーフソテー ヨーグルト 401kcal 2.2g
おやつ	抹茶ミルク 65kcal 0.0g	コーヒー牛乳 51kcal 0.1g	レモンティー 22kcal 0.0g	オレンジジュース 57kcal 0.0g	マミー 69kcal 0.0g	フルーツミックスジュース 73kcal 0.0g	りんごジュース 59kcal 0.0g
昼食	ごはん すまし汁 さんまの蒲焼き 胡瓜のしらすサラダ 赤かっぱ漬け 536kcal 3.0g	ごはん すまし汁 鶏肉のジンジャーソース さつま揚げの炒り煮 パイン缶 572kcal 3.3g	ごはん すまし汁 海鮮の和風炒め 蒸し鶏入りマカロニサラダ キウイフルーツ 559kcal 3.4g	ごはん 春雨スープ 回鍋肉 かぶと油揚げの煮物 黄桃缶 592kcal 3.0g	ごはん 味噌汁 牛肉のしぐれ煮 ナスの生姜和え 夏みかん缶 513kcal 2.5g	●友禅ごはん(岐阜県郷土料理) すまし汁 太刀魚の野菜あん アスパラとそら豆のサラダ フルーツカクテル 637kcal 2.8g	なめこおろしそば 中華風冷奴 菜の花の桜えびソテー 洋梨缶 478kcal 3.4g
おやつ	夏祭り	セレクト	人形焼 96kcal 0.1g	スイートポテト 113kcal 0.0g	いちごババロア 73kcal 0.1g	ぼたぼた焼き 59kcal 0.0g	水ようかん 65kcal 0.0g
夕食	たまご鶏そぼろ雑炊 味噌汁 アスパラの和風ハムサラダ ぶどう缶 416kcal 2.2g	ごはん 味噌汁 カレイのおろし煮 青のりポテト 青かっぱ漬け 414kcal 2.8g	ごはん コンソメスープ ロールキャベツ かぼちゃサラダ 昆布の佃煮 504kcal 3.7g	ごはん コンソメスープ 白身魚のピカタ 夏野菜の洋風煮 しその実漬け 492kcal 3.2g	ごはん すまし汁 ホッケのバター焼き オクラと胡瓜とわかめの和え物 赤かっぱ漬け 446kcal 3.0g	ごはん 味噌汁 鶏肉のレモン焼き ひじきと生揚げの煮物 たくあん 458kcal 3.2g	ごはん すまし汁 えび団子とブロッコリーの炒り煮 大根と竹輪の酢みそ和え 桜漬け 477kcal 3.9g
1日栄養 価合計	1723kcal 9.2g	1453kcal 8.6g	1537kcal 9.6g	1580kcal 8.7g	1518kcal 7.3g	1581kcal 9.7g	1480kcal 9.5g

* 多少の変更もあります。

* 数字はエネルギーと塩分量です。



今週の献立



	8月13日(日)	8月14日(月)	8月15日(火)	8月16日(水)	8月17日(木)	8月18日(金)	8月19日(土)
朝食	ごはん 味噌汁 がんもと白菜の煮物 ヨーグルト 357kcal 2.8g	食パン コンソメスープ えびとブロッコリーのクリーム煮 ヨーグルト 380kcal 2.4g	ごはん 味噌汁 蓮根と豚小間の金平 ヨーグルト 400kcal 2.0g	ごはん 味噌汁 かぼちゃのそぼろ煮 ヨーグルト 390kcal 2.1g	ごはん 味噌汁 ツナじゃが ヨーグルト 432kcal 2.0g	ごはん 味噌汁 車麩とふきの煮付け ヨーグルト 311kcal 2.8g	ごはん 味噌汁 がんとかぶの煮物 ヨーグルト 356kcal 2.3g
おやつ	キャラメルミルク 87kcal 0.1g	野菜ジュース 23kcal 0.3g	イチゴオレ 54kcal 0.0g	レモンティー 22kcal 0.0g	カルピス 35kcal 0.0g	ココア 65kcal 0.1g	マミー 69kcal 0.0g
昼食	ごはん 中華スープ チンジャオロース風 さつま芋の甘煮 漬物 555kcal 2.7g	ごはん すまし汁 サケの照焼き 枝豆入り肉団子の煮物 かのご豆 547kcal 3.2g	ごはん 味噌汁 焼きサバのねぎソース ほうれん草のゆかり和え 白桃缶 551kcal 2.2g	ごはん 味噌汁 鶏肉のきじ焼き 彩りごぼう 夏みかん缶 519kcal 2.9g	ごはん コンソメスープ 白身魚フライ 豆腐サラダ フルーツカクテル 653kcal 3.3g	ごはん コンソメスープ ハンバーグ ブロッコリーのミモザサラダ 杏仁豆腐 752kcal 3.0g	シーフードカレー トマトスープ コールスロー りんご缶 福神漬け 566kcal 3.1g
おやつ	クリームブッセ 71kcal 0.1g	黒糖まんじゅう 104kcal 0.1g	かつぱえびせん 59kcal 0.3g	プリン 105kcal 0.1g	さつま芋蒸しパン 161kcal 0.3g	セレクト	ワッフル 71kcal 0.1g
夕食	ごはん 味噌汁 タラの香草焼き 蒸し鶏と人参の生姜和え パイン缶 447kcal 2.3g	ごはん 味噌汁 豚肉の柳川風 三色なます しば漬け 459kcal 2.7g	ごはん 味噌汁 肉団子のチリソース 五目豆 白菜漬け 527kcal 3.1g	ごはん 味噌汁 サワラの香味たれ パスタサラダ 青かつぱ漬け 542kcal 3.9g	ごはん すまし汁 蒸し鶏のゴマダレ 白菜と水菜の土佐和え 桜漬け 432kcal 2.2g	ごはん 味噌汁 ホッケの塩焼き えんどう豆のピーナツ和え 赤かつぱ漬け 401kcal 3.0g	ごはん すまし汁 鶏肉のしょうが焼き かぼちゃの甘煮 しば漬け 488kcal 3.4g
1日栄養 価合計	1517kcal 8.0g	1513kcal 8.7g	1591kcal 7.6g	1578kcal 9.0g	1713kcal 7.8g	1668kcal 9.0g	1550kcal 8.9g

* 多少の変更もあります。

* 数字はエネルギーと塩分量です。



今週の献立



	8月20日(日)	8月21日(月)	8月22日(火)	8月23日(水)	8月24日(木)	8月25日(金)	8月26日(土)
朝食	ごはん 味噌汁 厚焼き卵 ヨーグルト 377kcal 2.1g	ごはん 味噌汁 はんぺんとたけのこの煮物 ヨーグルト 328kcal 2.1g	ごはん 味噌汁 信田煮 ヨーグルト 356kcal 3.0g	ごはん 味噌汁 ソーセージとカリフラワーのコンソメ煮 ヨーグルト 382kcal 2.4g	ごはん 味噌汁 五目炒り卵 ヨーグルト 473kcal 1.8g	食パン ミネストローネ 厚揚げのバター炒め ヨーグルト 460kcal 1.5g	ごはん 味噌汁 さつま揚げと切昆布の煮物 ヨーグルト 381kcal 2.9g
おやつ	牛乳 113kcal 0.2g	ぶどうジュース 74kcal 0.0g	オレンジジュース 57kcal 0.0g	カルピス 35kcal 0.0g	イチゴオレ 54kcal 0.0g	コーヒー牛乳 51kcal 0.1g	フルーツミックスジュース 73kcal 0.0g
昼食	ごはん 味噌汁 サバの幽庵焼き 蓮根の甘酢炒め かのこ豆 566kcal 2.7g	チャーハン 中華スープ 焼きぎょうざ 大根の青じそサラダ 黄桃缶 603kcal 5.4g	ごはん すまし汁 牛皿 春菊のゴマ和え 金時煮豆 493kcal 3.3g	ごはん すまし汁 豚しゃぶの香味ソース 小松菜のレモン和え 三色煮豆 471kcal 3.2g	ごはん 味噌汁 アジの塩焼き 里芋と鶏小間の煮物 バナナ 493kcal 4.2g	麦飯 すまし汁 サケのねぎ蒸し とろろ芋 パイン缶 431kcal 3.3g	ごはん 味噌汁 豆腐チャンプルー そら豆といんげんのサラダ しば漬け 584kcal 2.9g
おやつ	たい焼き 88kcal 0.0g	抹茶水ようかん 68kcal 0.0g	セレクト	サラダせんべい 68kcal 0.0g	黒糖ケーキ 70kcal 0.0g	エクレア 64kcal 0.1g	酒まんじゅう 104kcal 0.1g
夕食	ごはん すまし汁 えび団子と白菜の煮込み 胡瓜となるとの山椒和え しその実漬け 363kcal 3.7g	ごはん 味噌汁 カレイの煮付け にんにくの芽と豚小間の煮物 ザーサイ 422kcal 2.1g	ごはん コンソメスープ サバのカレームニエル じゃが芋のたらこ和え たくあん 620kcal 3.4g	ごはん すまし汁 サワラのみそ漬け焼き そら豆のコンビーフサラダ つぼ漬け 555kcal 3.6g	ごはん すまし汁 鶏肉のゴマダレ 桜えび入り冬瓜のくず煮 青かつば漬け 484kcal 3.5g	ごはん すまし汁 松風焼き ごぼうのかにかまサラダ 桜漬け 516kcal 3.3g	ごはん すまし汁 太刀魚の香り漬け焼き 胡瓜と竹輪の酢の物 フルーツカクテル 388kcal 2.8g
1日栄養 価合計	1507kcal 8.7g	1495kcal 9.6g	1526kcal 9.7g	1511kcal 9.2g	1574kcal 9.5g	1522kcal 8.3g	1530kcal 8.7g

* 多少の変更もあります。

* 数字はエネルギーと塩分量です。



今週の献立



	8月27日(日)	8月28日(月)	8月29日(火)	8月30日(水)	8月31日(金)		
朝食	ごはん 味噌汁 かぼちゃのハムソテー ヨーグルト 429kcal 2.5g	ごはん 味噌汁 ブロッコリーの卵ソテー ヨーグルト 510kcal 1.9g	ごはん 味噌汁 かぶとさつま揚げの煮物 ヨーグルト 355kcal 2.6g	食パン コーンスープ 青菜のベーコンソテー ヨーグルト 514kcal 1.8g	ごはん 味噌汁 竹輪と大根のそぼろ炒め ヨーグルト 376kcal 2.4g		
おやつ	チョコミルク 139kcal 0.1g	レモネード 74kcal 0.0g	マミー 69kcal 0.0g	りんごジュース 59kcal 0.0g	ミルクティー 42kcal 0.1g		
昼食	ごはん 中華スープ マーボー春雨 もやしとぜんまいのナムル 白桃缶 573kcal 2.9g	ごはん コンソメスープ フライドチキン きのこソテー 杏仁豆腐 684kcal 2.6g	わかめひじきごはん 味噌汁 タラの梅煮 ナスのじゃこ炒め りんご缶 537kcal 2.9g	ごはん 中華スープ かに玉 蓮根のコーンサラダ かぶの浅漬け 552kcal 4.2g	ごはん コンソメスープ 豚肉のおろしソース いんげんのチーズサラダ ぶどう缶 587kcal 3.3g		
おやつ	みかんフルーチェ 184kcal 0.0g	チーズケーキ 50kcal 0.2g	キャラメルバウム 99kcal 0.0g	もみじまんじゅう 83kcal 0.1g	コーヒーゼリー 118kcal 0.1g		
夕食	ごはん すまし汁 いわしハンバーグ ひじきの煮物 昆布の佃煮 449kcal 3.5g	ごはん すまし汁 赤魚の山椒焼き セロリのザーサイ和え たくあん 390kcal 4.5g	ごはん 味噌汁 鶏肉の照り焼き 春菊と焼き豆腐の煮浸し 漬物 468kcal 3.3g	ごはん すまし汁 白身魚の南部焼き ふきの金平 洋梨缶 503kcal 2.1g	ごはん 中華スープ 生揚げのオイスターソース炒め 里芋のごまみそバター つぼ漬け 566kcal 4.1g		
1日栄養 価合計	1774kcal 9.0g	1708kcal 9.2g	1528kcal 8.8g	1711kcal 8.2g	1689kcal 10.0g		

* 多少の変更もあります。

* 数字はエネルギーと塩分量です。