



今週の献立



	7月29日(日)	7月30日(月)	7月31日(火)	8月1日(水)	8月2日(木)	8月3日(金)	8月4日(土)
朝 食	ごはん すまし汁 じゃが芋と豚バラの金平 ヨーグルト 366kcal 1.9g	ごはん 味噌汁 さつま揚げの炒め煮 ヨーグルト 423kcal 3.1g	ごはん 味噌汁 えんどう豆とえびのバターソテー ヨーグルト 378kcal 2.0g	ごはん 味噌汁 大根と豚小間のつや煮 ヨーグルト 373kcal 2.1g	ごはん 味噌汁 キャベツとニラのベーコンソテー ヨーグルト 426kcal 2.4g	ごはん 味噌汁 かまぼこと山菜の炒め煮 ヨーグルト 336kcal 2.2g	ごはん 味噌汁 ナスの豚そぼろ炒り ヨーグルト 399kcal 1.8g
お や つ	バニラミルク 87kcal 0.1g	マミー 69kcal 0.0g	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
昼 食	ごはん 味噌汁 豆腐ハンバーグ 大根の卵そぼろ炒め のり佃煮 588kcal 3.9g	ごはん 味噌汁 カレーの煮付け 小松菜のしらす和え バナナ 440kcal 2.7g	ごはん ワタンスープ 白身魚の中華あん 豆腐サラダ 夏みかん缶 506kcal 2.4g	ごはん 味噌汁 スパニッシュオムレツ 水菜と蒸し鶏のサラダ しば漬け 450kcal 2.5g	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 462kcal 2.5g	カレーライス オニオンスープ カリフラワーのかにかま和え 福神漬け フルーツカクテル 578kcal 4.0g	ごはん コンソメスープ チキンチャップ レタスのシーザーサラダ つぼ漬け 503kcal 3.5g
お や つ	ホットケーキ 80kcal 0.2g	チーズケーキ 50kcal 0.2g	ココアワッフル 71kcal 0.1g	セレクト	ホットケーキ 80kcal 0.2g	酒まんじゅう 104kcal 0.1g	かつぱえびせん 59kcal 0.3g
夕 食	ごはん すまし汁 さんまのしょうが煮 キャベツの辛子マヨ和え 三色煮豆 579kcal 2.7g	ごはん わかめスープ 牛肉のオイスターソース炒め もやしと人参のナムル 桜漬け 540kcal 3.4g	ごはん 味噌汁 鶏肉の南部焼き 白菜のおかか和え ザーサイ 539kcal 4.7g	ごはん すまし汁 サバの味噌煮 マカロニサラダ 洋梨缶 538kcal 2.7g	ごはん すまし汁 肉じゃが 菜の花となるとの塩炒め 赤かつぱ漬け 526kcal 3.3g	ごはん 中華スープ えびと春雨のたまご炒め しゅうまい しその実漬け 506kcal 3.5g	ごはん すまし汁 アジのべっこう焼き いんげんと竹輪のピリ辛炒め りんご缶 491kcal 2.6g
1日栄養 価合計	1700kcal 8.8g	1522kcal 9.4g	1521kcal 9.2g	1513kcal 7.4g	1548kcal 8.4g	1589kcal 9.9g	1526kcal 8.2g

* 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5日(日)	8月6日(月)	8月7日(火)	8月8日(水)	8月9日(木)	8月10日(金)	8月11日(土)
朝食	食パン パンプキンスープ ソーセージ入りブロッコリーソテー ヨーグルト 393kcal 1.3g	ごはん 味噌汁 厚焼き卵のツナあん ヨーグルト 405kcal 2.1g	ごはん 味噌汁 高野豆腐とカラフラワーの煮物 ヨーグルト 337kcal 2.1g	ごはん 味噌汁 車麩と冬瓜の煮付け ヨーグルト 367kcal 2.0g	ごはん 味噌汁 はんぺんの野菜あん ヨーグルト 326kcal 2.7g	食パン トマトスープ 鶏肉入り野菜炒め ヨーグルト 415kcal 1.7g	ごはん 味噌汁 魚肉ソーセージの高菜炒め ヨーグルト 409kcal 3.7g
おやつ	抹茶ミルク 65kcal 0.0g	ミルクティー 42kcal 0.1g	コーヒー牛乳 58kcal 0.1g	レモネード 74kcal 0.0g	オレンジジュース 57kcal 0.0g	マミー 69kcal 0.0g	りんごジュース 59kcal 0.0g
昼食	ごはん 味噌汁 牛焼肉 ほうれん草の干草和え たくあん 490kcal 4.0g	ごはん すまし汁 さんまのかば焼き きゅうりのしらすサラダ ぶどう缶 576kcal 2.6g	冷やし中華 肉団子の甘酢あん ひじきのゴマドレサラダ みかん缶 612kcal 3.4g	ごはん コンソメスープ ロールキャベツ マカロニサラダ 昆布の佃煮 501kcal 3.9g	ごはん 春雨スープ かに玉 カブの中華和え キウイフルーツ 540kcal 3.9g	ごはん 味噌汁 ●美酒鍋(広島県郷土料理) さつま揚げと蓮根の炒り煮 黄桃缶 636kcal 2.7g	かおりごはん すまし汁 カレーのおろし煮 セロリの甘辛炒め 三色煮豆 419kcal 3.6g
おやつ	夏祭り	水ようかん 65kcal 0.0g	人形焼 96kcal 0.1g	ぽたぽた焼き 59kcal 0.0g	スイートポテト 113kcal 0.0g	いちごババロア 73kcal 0.1g	セレクト
夕食	たまご雑炊 すまし汁 オクラの塩昆布和え 白桃缶 335kcal 2.4g	ごはん すまし汁 きのこソース豆腐ステーキ 大根の酢みそ和え しば漬け 425kcal 3.2g	ごはん 味噌汁 サケの南蛮焼き 青のりポテト 青かっぱ漬け 455kcal 2.6g	ごはん すまし汁 海鮮の和風炒め かぼちゃサラダ パイン缶 642kcal 3.3g	ごはん コンソメスープ 白身魚の香草パン粉焼き 夏野菜の洋風煮 しその実漬け 467kcal 4.3g	ごはん すまし汁 ホッケのバター焼き ナスの和え物 ザーサイ 433kcal 2.9g	ごはん 味噌汁 鶏肉のレモン焼き ひじきとちくわの炒め煮 漬物 595kcal 2.6g
1日栄養 価合計	1587kcal 9.1g	1513kcal 8.0g	1558kcal 8.3g	1643kcal 9.2g	1503kcal 10.9g	1626kcal 7.4g	1551kcal 10.0g

* 数字はエネルギーと塩分量です。



今週の献立



	8月12日(日)	8月13日(月)	8月14日(火)	8月15日(水)	8月16日(木)	8月17日(金)	8月18日(土)
朝食	ごはん 味噌汁 じゃが芋のコンビーフソテー ヨーグルト 380kcal 2.0g	ごはん 味噌汁 がんとどきと白菜の煮物 ヨーグルト 350kcal 3.0g	ごはん 味噌汁 かぼちゃのそぼろ煮 ヨーグルト 410kcal 2.1g	ごはん 味噌汁 豚小間入りれんこん金平 ヨーグルト 400kcal 2.0g	食パン コンソメスープ ミートソースオムレツ ヨーグルト 391kcal 2.8g	ごはん 味噌汁 ツナじゃが ヨーグルト 435kcal 2.6g	ごはん 味噌汁 車麩とふきの煮付け ヨーグルト 311kcal 2.8g
おやつ	チョコミルク 139kcal 0.1g	ぶどうジュース 74kcal 0.0g	野菜ジュース 23kcal 0.3g	イチゴオレ 54kcal 0.0g	ココア 65kcal 0.1g	カルピス 35kcal 0.0g	レモンティー 22kcal 0.0g
昼食	ごはん すまし汁 タラの野菜あん アスパラと空豆のサラダ 桜漬け 402kcal 2.5g	ごはん 中華スープ チンジャオロース風 ナスのツナサラダ 漬物 613kcal 3.0g	ごはん すまし汁 鮭の照り焼き 高野豆腐と小松菜の煮物 白桃缶 517kcal 3.2g	ごはん 味噌汁 焼きサバのネギソース キャベツのゆかり和え みかん缶 543kcal 2.1g	シーフードカレー トマトスープ きゅうりのコーンサラダ 福神漬け りんご缶 588kcal 3.3g	ごはん コンソメスープ 白身魚フライ 豆腐サラダ 杏仁豆腐 797kcal 3.5g	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 赤かっぱ漬け 604kcal 3.3g
おやつ	どら焼き 72kcal 0.1g	クリームブッセ 71kcal 0.1g	かっぱえびせん 59kcal 0.3g	黒糖まんじゅう 104kcal 0.1g	エクレア 64kcal 0.1g	セレクト	プリン 105kcal 0.1g
夕食	ごはん 味噌汁 豚肉のおろしかけ 玉ねぎと人参のハムサラダ ぶどう缶 516kcal 2.8g	ごはん 味噌汁 白身魚のピカタ焼き 蒸し鶏と人参の生姜和え パイン缶 506kcal 2.5g	ごはん 味噌汁 豚肉の柳川風 三色なます しば漬け 507kcal 2.8g	ごはん 味噌汁 肉団子のチリソース 五目豆 白菜漬け 526kcal 3.1g	ごはん 味噌汁 蒸し鶏の香味たれ パスタサラダ 青かっぱ漬け 556kcal 3.5g	ごはん すまし汁 ゆで豚のおろしポン酢かけ たけのこの土佐煮 桜漬け 418kcal 2.7g	ごはん 味噌汁 ホツケの塩焼き えんどう豆のピーナツ和え フルーツカクテル 460kcal 2.3g
1日栄養 価合計	1509kcal 7.5g	1614kcal 8.6g	1516kcal 8.7g	1627kcal 7.3g	1664kcal 9.8g	1824kcal 8.9g	1502kcal 8.5g

* 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19日(日)	8月20日(月)	8月21日(火)	8月22日(水)	8月23日(木)	8月24日(金)	8月25日(土)
朝食	ごはん 味噌汁 がんもと大根の煮物 ヨーグルト 355kcal 2.3g	ごはん 味噌汁 焼き豆腐のおろし煮 ヨーグルト 356kcal 2.2g	ごはん 味噌汁 はんぺんとふきの煮物 ヨーグルト 327kcal 2.1g	ごはん 味噌汁 信田煮 ヨーグルト 358kcal 3.0g	ごはん 味噌汁 ソーセージのポトフ ヨーグルト 382kcal 2.6g	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 生揚げのバターソテー ヨーグルト 460kcal 1.5g
おやつ	牛乳 113kcal 0.2g	りんごジュース 59kcal 0.0g	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 58kcal 0.1g
昼食	ごはん 味噌汁 鶏肉のきじ焼き 炒り鶏ごぼう ぶどう缶 566kcal 2.9g	麦飯 すまし汁 鮭のネギ蒸し とろろ芋 夏みかん缶 462kcal 3.1g	チャーハン 中華スープ 焼きギョーザ 大根の青じそサラダ 黄桃缶 536kcal 2.9g	ごはん すまし汁 牛皿 春菊のごま和え 金時煮豆 493kcal 3.3g	ごはん すまし汁 香味ソース豚しゃぶ アスパラのレモン和え 洋梨缶 480kcal 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	ごはん 味噌汁 鱈のごまだれ れんこんと竹輪の甘酢炒め かのこ豆 464kcal 2.8g
おやつ	ワッフル 71kcal 0.1g	セレクト	みかんフルーチェ 184kcal 0.0g	シュークリーム 91kcal 0.1g	サラダせんべい 68kcal 0.0g	黒糖ケーキ 70kcal 0.0g	たい焼き 84kcal 0.0g
夕食	ごはん すまし汁 海鮮団子と白菜の煮込み 菜の花の山椒和え しその実漬け 417kcal 3.6g	ごはん すまし汁 鶏肉のしょうが焼き かぼちゃの甘煮 きゅうりの浅漬け 552kcal 3.4g	ごはん 味噌汁 カレーの煮付け にんにくの芽と豚小間の炒め物 ザーサイ 385kcal 3.5g	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 619kcal 3.4g	ごはん すまし汁 サワラの幽庵焼き そら豆のコンビーフサラダ つぼ漬け 537kcal 3.2g	ごはん すまし汁 鶏肉の南部焼き 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 ごぼうのツナサラダ 桜漬け 537kcal 3.1g
1日栄養 価合計	1522kcal 9.1g	1530kcal 8.8g	1506kcal 8.5g	1618kcal 9.8g	1502kcal 9.0g	1574kcal 9.5g	1603kcal 7.5g

* 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26日(日)	8月27日(月)	8月28日(火)	8月29日(水)	8月30日(木)	8月31日(金)	
朝食	ごはん 味噌汁 さつま揚げと切昆布の炒め煮 ヨーグルト 381kcal 3.1g	ごはん 味噌汁 かぼちやのハムソテー ヨーグルト 378kcal 2.4g	ごはん 味噌汁 ブロッコリーのたまごソテー ヨーグルト 510kcal 2.1g	ごはん 味噌汁 かぶとさつま揚げの煮物 ヨーグルト 358kcal 2.5g	食パン コーンスープ 菜の花のベーコンソテー 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 388kcal 2.6g	
おやつ	キャラメルミルク 87kcal 0.1g	マミー 69kcal 0.0g	レモネード 74kcal 0.0g	ココア 65kcal 0.1g	ミルクティー 42kcal 0.1g	りんごジュース 59kcal 0.0g	
昼食	ごはん わかめスープ 回鍋肉 胡瓜のかにかまサラダ かぶの浅漬け 551kcal 3.2g	ごはん 中華スープ マーボー春雨 もやしとほうれん草のナムル 白桃缶 573kcal 2.9g	ごはん コンソメスープ フライドチキン キノコソテー 杏仁豆腐 690kcal 2.6g	わかめごはん 味噌汁 たらの梅煮 ナスのじゃこ炒め りんご缶 537kcal 3.5g	ごはん 中華スープ 豆腐チャンプルー そら豆のサラダ しば漬け 573kcal 2.6g	ごはん コンソメスープ 豚肉のジンジャーソース いんげんのシーザーサラダ 赤かっぱ漬け 538kcal 3.7g	
おやつ	あんドーナツ 73kcal 0.0g	さつま芋蒸しパン 161kcal 0.3g	チーズケーキ 50kcal 0.2g	キャラメルバウム 99kcal 0.0g	セレクト	かっぱえびせん 59kcal 0.3g	
夕食	ごはん すまし汁 赤魚の香り付け焼き 水菜の油揚げ和え フルーツカクテル 463kcal 2.6g	ごはん すまし汁 いわしハンバーグ 里芋のゴマみそバター炒め 昆布の佃煮 523kcal 4.3g	ごはん すまし汁 サケの山椒焼き セロリのザーサイ和え しその実漬け 386kcal 4.3g	ごはん 味噌汁 鶏肉の照り焼き 春菊と焼き豆腐の柚子浸し 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 みかん缶 492kcal 2.1g	ごはん 中華スープ 生揚げのオイスターソース炒め かぶの甘酢和え パイン缶 503kcal 1.7g	
1日栄養 価合計	1555kcal 9.0g	1704kcal 9.9g	1710kcal 9.2g	1527kcal 9.4g	1704kcal 6.7g	1547kcal 8.3g	

* 多少の変更もあります。

* 数字はエネルギーと塩分量です。