



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 ふりかけ 366kcal 1.9g | ごはん 味噌汁 さつま揚げの炒め煮 ふりかけ 423kcal 3.1g | ごはん 味噌汁 えんどう豆とえびのバターソテー ふりかけ 378kcal 2.0g | ごはん 味噌汁 大根と豚小間のつや煮 ふりかけ 373kcal 2.1g | ごはん 味噌汁 キャベツとニラのベーコンソテー ふりかけ 426kcal 2.4g | ごはん 味噌汁 かまぼこと山菜の炒め煮 ふりかけ 336kcal 2.2g | ごはん 味噌汁 ナスの豚そぼろ炒り ふりかけ 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 | かっぱえびせん 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 赤かっぱ漬け 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 393kcal 1.3g | ごはん 味噌汁 厚焼き卵のツナあん ふりかけ 405kcal 2.1g | ごはん 味噌汁 高野豆腐とカブの煮物 ふりかけ 337kcal 2.1g | ごはん 味噌汁 車麩と冬瓜の煮付け ふりかけ 367kcal 2.0g | ごはん 味噌汁 はんぺんの野菜あん ふりかけ 326kcal 2.7g | 食パン トマトスープ 鶏肉入り野菜炒め 415kcal 1.7g | ごはん 味噌汁 魚肉ソーセージの高菜炒め ふりかけ 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 65kcal 0.0g | 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 ふりかけ 380kcal 2.0g | ごはん 味噌汁 がんとどきと白菜の煮物 ふりかけ 350kcal 3.0g | ごはん 味噌汁 かぼちゃのそぼろ煮 ふりかけ 410kcal 2.1g | ごはん 味噌汁 豚小間入りれんこん金平 ふりかけ 400kcal 2.0g | 食パン コンソメスープ ミートソースオムレツ 391kcal 2.8g | ごはん 味噌汁 ツナじゃが ふりかけ 435kcal 2.6g | ごはん 味噌汁 車麩とふきの煮付け ふりかけ 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 ホッケの塩焼き 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 がんと大根の煮物 ふりかけ 355kcal 2.3g | ごはん 味噌汁 焼き豆腐のおろし煮 ふりかけ 356kcal 2.2g | ごはん 味噌汁 はんぺんとふきの煮物 ふりかけ 327kcal 2.1g | ごはん 味噌汁 信田煮 ふりかけ 358kcal 3.0g | ごはん 味噌汁 ソーセージのポトフ ふりかけ 382kcal 2.6g | ごはん 味噌汁 五目炒り卵 ふりかけ 473kcal 1.8g | 食パン ミネストローネ 生揚げのバターソテー 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 さつまいも揚げと切昆布の炒め煮 ふりかけ 381kcal 3.1g | ごはん 味噌汁 かぼちやのハムソテー ふりかけ 378kcal 2.4g | ごはん 味噌汁 ブロッコリーのたまごソテー ふりかけ 510kcal 2.1g | ごはん 味噌汁 かぶとさつまいも揚げの煮物 ふりかけ 358kcal 2.5g | 食パン コーンスープ 菜の花のベーコンソテー 514kcal 1.8g | ごはん 味噌汁 竹輪と大根のそぼろ炒め ふりかけ 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 | さつまいも蒸しパン 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。