



今週の献立



	7月28日(日)	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)
朝食	青菜のツナ雑炊 筑前煮 バナナ 329kcal 2.7g	ごはん みそ汁 さつま揚げの炒め煮 ヨーグルト 413kcal 2.3g	ごはん みそ汁 えび入りえんどう豆ソテー ヨーグルト 395kcal 2.4g	ごはん みそ汁 大根と豚肉のつや煮 ヨーグルト 387kcal 2.0g	食パン ミルクスープ キャベツのベーコンソテー ヨーグルト 370kcal 3.5g	ごはん みそ汁 山菜とかまぼこの炒め煮 ヨーグルト 352kcal 2.9g	ごはん みそ汁 ナスと高野豆腐の炒り煮 ヨーグルト 384kcal 1.9g
おやつ	バニラミルク 84kcal 0.1g	マミー 74kcal 0.0g	紅茶 46kcal 0.0g	カルピス 39kcal 0.0g	イチゴオレ 60kcal 0.0g	ココア 138kcal 0.3g	ぶどうジュース 71kcal 0.0g
昼食	ごはん みそ汁 豆腐ハンバーグ ニラ玉ビーフン のり佃煮 543kcal 3.8g	ごはん みそ汁 カレイの煮付け 小松菜のしらす炒め りんご缶 453kcal 2.6g	菜飯 ワンタンスープ 白身魚の中華あん 豆腐のゴマドレサラダ 夏みかん缶 464kcal 3.2g	ごはん みそ汁 スパニッシュオムレツ 蒸し鶏入り水菜サラダ しば漬け 484kcal 2.7g	★うなぎちらし★ すまし汁 ヤングコーンソテー パイン缶 502kcal 2.8g	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 514kcal 2.8g	根菜ポークカレー コンソメスープ カリフラワーのかにかまサラダ 福神漬け フルーツカクテル 600kcal 3.3g
おやつ	ホットケーキ 77kcal 0.2g	エクレア 93kcal 0.1g	ココアワッフル 76kcal 0.1g	かつぱえびせん 59kcal 0.3g	セレクト 	ヨーグルトケーキ 63kcal 0.0g	酒まんじゅう 109kcal 0.0g
夕食	ごはん すまし汁 さんまのしょうが煮 白菜の辛子和え 三色煮豆 538kcal 3.0g	ごはん わかめスープ 牛肉のオイスターソース炒め もやしの中華和え 桜漬け 661kcal 4.1g	ごはん みそ汁 鶏肉の南部焼き 白菜のおかか和え ザーサイ 538kcal 3.6g	ごはん すまし汁 サバの味噌煮 ごぼう炒め 洋梨缶 567kcal 2.4g	ごはん みそ汁 白菜と豚小間のうま煮 パプリカのハムサラダ 赤かつぱ漬け 488kcal 3.2g	ごはん 中華スープ たまごとエビの春雨炒め しゅうまい りんご缶 487kcal 3.1g	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 しその実漬け 430kcal 2.9g
1日栄養 価合計	1571kcal 9.8g	1694kcal 9.1g	1519kcal 9.3g	1536kcal 7.4g	1549kcal 9.6g	1554kcal 9.1g	1594kcal 8.1g

* 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4日(日)	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)
朝食	ニラのきのこ雑炊 ウインナーソーテ ヨーグルト 359kcal 2.1g	ごはん みそ汁 ツナの卵とし ヨーグルト 381kcal 2.0g	ごはん みそ汁 魚河岸揚げの煮物 ヨーグルト 334kcal 2.4g	ごはん みそ汁 車麩と冬瓜の煮付け ヨーグルト 452kcal 2.5g	ごはん みそ汁 厚揚げのバターソーテ ヨーグルト 426kcal 2.1g	食パン じゃが芋ポタージュ 鶏肉のコンソメ煮 ヨーグルト 419kcal 3.0g	ごはん みそ汁 魚肉ソーセージの高菜炒め ヨーグルト 409kcal 3.2g
おやつ	抹茶オレ 101kcal 0.2g	ミルクティー 47kcal 0.2g	コーヒー牛乳 71kcal 0.0g	レモネード 30kcal 0.0g	野菜ジュース 26kcal 0.3g	オレンジジュース 65kcal 0.0g	リンゴジュース 65kcal 0.0g
昼食	ごはん みそ汁 牛焼肉 オクラのなめこ和え たくあん 585kcal 3.0g	ごはん すまし汁 さんまのかば焼き ●冷やしる(山形県郷土料理) ぶどう缶 501kcal 2.6g	ごはん 春雨スープ かに玉 かぶの中華和え バナナ 499kcal 4.2g	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 458kcal 3.5g	揚げナスの冷おろしそば 蓮根と豚肉の炒め煮 春菊のごま和え みかん缶 566kcal 3.7g	ごはん 中華スープ 鱈のバター醤油焼き いんげんの生姜和え 黄桃缶 436kcal 1.9g	かおりごはん すまし汁 カレイのカレー粉焼き ふきのそぼろ炒め 白花煮豆 465kcal 3.1g
おやつ	プリン 105kcal 0.1g	もみじまんじゅう 94kcal 0.1g	ぼたぼた焼き 61kcal 0.3g	コーヒーゼリー 79kcal 0.0g	バームクーヘン 105kcal 0.0g	スイートポテト 123kcal 0.0g	セレクト
夕食	ごはん すまし汁 赤魚の磯焼き かぼちゃの甘煮 白桃缶 423kcal 2.9g	ごはん すまし汁 きのこソース豆腐ステーキ 白菜のビーンズサラダ しば漬け 530kcal 3.2g	ごはん みそ汁 サケの南蛮漬け 鶏肉入りじゃが芋ソーテ 青かつば漬け 536kcal 2.7g	ごはん すまし汁 海鮮の和風炒め 大根の酢みそ和え パイン缶 490kcal 3.5g	ごはん コンソメスープ 白身魚の香草焼き 夏野菜の洋風煮 しその実漬け 398kcal 2.9g	ごはん すまし汁 牛肉のザーサイ炒め 切干大根の煮物 たくあん 558kcal 2.9g	ごはん みそ汁 鶏肉のレモン焼き ひじきの炒め煮 かぶの浅漬け 571kcal 2.4g
1日栄養 価合計	1573kcal 8.3g	1553kcal 8.1g	1501kcal 9.6g	1509kcal 9.5g	1521kcal 9.0g	1601kcal 7.8g	1579kcal 8.8g

* 数字はエネルギーと塩分量です。



今週の献立



	8月11日(日)	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)
朝食	たまご雑炊 ジャーマンポテト バナナ 404kcal 2.2g	ごはん みそ汁 がんと白菜の煮物 ヨーグルト 327kcal 2.5g	ごはん みそ汁 かぼちゃのそぼろ煮 ヨーグルト 399kcal 2.1g	食パン コンソメスープ ベーコンのクリーム煮 ヨーグルト 388kcal 4.4g	ごはん みそ汁 豚小間入りれんこん金平 ヨーグルト 381kcal 1.6g	ごはん みそ汁 大根とツナの煮物 ヨーグルト 311kcal 2.3g	ごはん みそ汁 つみれの煮物 ヨーグルト 370kcal 2.6g
おやつ	チョコミルク 99kcal 0.1g	ぶどうジュース 71kcal 0.0g	マミー 74kcal 0.0g	イチゴオレ 60kcal 0.0g	ココア 138kcal 0.3g	カルピス 39kcal 0.0g	ピーチティー 22kcal 0.0g
昼食	ごはん すまし汁 タラの野菜あん 青菜の塩炒め ぶどう缶 406kcal 2.7g	ごはん 中華スープ チンジャオロース風 ブロッコリーのツナマヨサラダ 漬物 662kcal 3.4g	わかめごはん すまし汁 鮭の照り焼き 高野豆腐の煮物 白桃缶 445kcal 3.3g	ごはん みそ汁 焼きサバのネギソース キャベツのゆかり和え キウイフルーツ 520kcal 2.5g	ごはん コンソメスープ フィッシュ&チップス 水菜のハムサラダ 青かつば漬け 569kcal 4.8g	ビーフカレー トマトスープ きゅうりのコーンサラダ 福神漬け マンゴー缶 772kcal 3.0g	ごはん コンソメスープ ハンバーグ ズッキーニのたまごサラダ 赤かつば漬け 610kcal 3.9g
おやつ	どら焼き 72kcal 0.1g	かつぱえびせん 59kcal 0.3g	人形焼 107kcal 0.0g	セレクト	エクレア 97kcal 0.1g	りんごケーキ 111kcal 0.1g	ワッフル 76kcal 0.1g
夕食	ごはん すまし汁 豚肉のピーナツ炒め キャベツの千切りサラダ 桜漬け 519kcal 2.7g	ごはん みそ汁 白身魚のピザ焼 蒸し鶏と人参の生姜和え パイン缶 445kcal 2.9g	ごはん みそ汁 豚肉の柳川風煮 三色なます しば漬け 482kcal 2.6g	ごはん みそ汁 鶏団子のチリソース 五目豆 白菜漬け 442kcal 2.7g	ごはん みそ汁 バンバンジー風蒸し鶏 いんげんのにんにく炒め 杏仁豆腐 516kcal 2.4g	ごはん すまし汁 海鮮団子と白菜の煮込み たけのこの鶏そぼろ煮 桜漬け 536kcal 3.7g	ごはん みそ汁 ホッケの塩焼き えんどう豆のゆずこしょう和え 三色煮豆 443kcal 2.5g
1日栄養 価合計	1500kcal 7.8g	1564kcal 9.1g	1507kcal 8.0g	1516kcal 9.7g	1701kcal 9.2g	1769kcal 9.1g	1521kcal 9.1g

* 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18日(日)	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)
朝食	豆腐入り和風雑炊 白菜と肉団子の煮物 ヨーグルト 334kcal 2.0g	食パン ミネストローネ スクランブルベジタブル ヨーグルト 394kcal 3.6g	ごはん みそ汁 はんぺんの煮物 ヨーグルト 317kcal 2.5g	ごはん みそ汁 信田煮 ヨーグルト 319kcal 1.8g	ごはん みそ汁 ソーセージのコンソメ煮 ヨーグルト 371kcal 2.5g	ごはん みそ汁 炒り卵 ヨーグルト 445kcal 2.1g	ごはん みそ汁 焼き豆腐のおろし煮 ヨーグルト 344kcal 2.4g
おやつ	牛乳 110kcal 0.2g	リンゴジュース 65kcal 0.0g	ぶどうジュース 71kcal 0.0g	オレンジジュース 65kcal 0.0g	ミルクティー 47kcal 0.2g	イチゴオレ 60kcal 0.0g	コーヒー牛乳 71kcal 0.0g
昼食	ごはん みそ汁 鶏肉のきじ焼き 春菊の山椒和え しその実漬け 486kcal 2.5g	麦飯 すまし汁 サワラの塩麴焼き とろろ芋 夏みかん缶 470kcal 2.4g	ごはん みそ汁 ブリの照り煮 水菜の油揚げ和え りんご缶 614kcal 2.5g	冷やし中華 肉団子の甘酢あん 海藻サラダ 黄桃缶 604kcal 5.0g	ごはん すまし汁 香味ソース豚しゃぶ 冬瓜のくず煮 洋梨缶 532kcal 2.9g	五目ごはん すまし汁 鶏肉のわさび醤油焼き カリフラワーのレモン和え みかん缶 516kcal 3.2g	ごはん みそ汁 白身魚のゴマダレ レンコンの甘酢炒め かのこ豆 475kcal 2.4g
おやつ	クリームブッセ 75kcal 0.0g	いちごフルーチェ 61kcal 0.3g	レモンケーキ 116kcal 0.1g	シュークリーム 83kcal 0.2g	雪の宿 70kcal 0.2g	セレクト	たい焼き 100kcal 0.0g
夕食	ごはん すまし汁 アジのおろしポン酢かけ 彩りごぼう ぶどう缶 512kcal 2.9g	ごはん すまし汁 鶏肉のしょうが焼き ひじき入りかぼちゃサラダ きゅうりの浅漬け 603kcal 3.5g	ごはん みそ汁 豚肉のチャプチェ たけのこのしらす炒め ザーサイ 495kcal 2.6g	ごはん コンソメスープ タラのトマトソース タラモサラダ たくあん 492kcal 2.8g	ごはん すまし汁 サケの幽庵焼き キャベツのコンビーフサラダ つぼ漬け 493kcal 3.1g	ごはん みそ汁 アジの塩焼き 里芋の煮物 青かつぱ漬け 414kcal 3.0g	ごはん すまし汁 松風焼き ごぼうのごま味噌サラダ 桜漬け 538kcal 2.9g
1日栄養 価合計	1517kcal 7.6g	1593kcal 9.8g	1613kcal 7.7g	1563kcal 9.8g	1513kcal 8.9g	1505kcal 8.3g	1528kcal 7.7g

* 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25日(日)	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	ツナと青菜の雑炊 筑前煮 バナナ 340kcal 2.7g	ごはん みそ汁 かぼちゃのハムソテー ヨーグルト 369kcal 2.3g	食パン コーンスープ ブロッコリーのたまごソテー ヨーグルト 501kcal 3.0g	ごはん みそ汁 さつま揚げとかぶの煮物 ヨーグルト 348kcal 1.9g	ごはん みそ汁 アスパラのベーコンソテー ヨーグルト 376kcal 2.7g	ごはん みそ汁 ちくわのそぼろ炒め ヨーグルト 437kcal 2.1g	ごはん みそ汁 がんもの甘辛炒め ヨーグルト 401kcal 2.1g
おやつ	バニラミルク 84kcal 0.1g	マミー 74kcal 0.0g	レモネード 30kcal 0.0g	ココア 171kcal 0.4g	カルピス 39kcal 0.0g	アップルティー 22kcal 0.0g	オレンジジュース 65kcal 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 507kcal 3.3g	ごはん みそ汁 赤魚の養老蒸し 山菜の炒め煮 マンゴー缶 519kcal 3.3g	ごはん トマトスープ ささみフライ&コロケ きのこソテー 杏仁豆腐 581kcal 3.0g	チャーハン 中華スープ 焼ギョーザ 大根の梅ドレサラダ りんご缶 649kcal 4.3g	ターメリックライス キーマカレー コンソメスープ ズッキーニのマリネ 福神漬け 白桃缶 581kcal 2.9g	ごはん わかめスープ 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 512kcal 2.2g	ごはん みそ汁 サバの南部焼き 白菜の柚子浸し 洋梨缶 532kcal 2.8g
おやつ	あんドーナツ 73kcal 0.0g	マロン蒸しパン 170kcal 0.4g	セレクト	キャラメルバウム 99kcal 0.0g	小倉あんパイ 117kcal 0.1g	紫芋まんじゅう 105kcal 0.0g	かつぱえびせん 59kcal 0.3g
夕食	ごはん すまし汁 サバのねぎ焼 にんにくの芽ソテー フルーツカクテル 588kcal 2.6g	ごはん すまし汁 豆腐ハンバーグ 里芋のみそバター炒め 昆布の佃煮 550kcal 3.4g	ごはん すまし汁 サケの山椒焼き わかめのザーサイ和え しその実漬け 390kcal 3.8g	ごはん みそ汁 海鮮の和風野菜あん ふきと竹輪の煮物 漬物 364kcal 3.3g	ごはん すまし汁 太刀魚の蒲焼き 小松菜のごま和え しば漬け 450kcal 2.4g	ごはん コンソメスープ 豚肉のジンジャーソース いんげんのチーズサラダ 赤かつぱ漬け 490kcal 3.9g	ごはん 中華スープ 牛肉と野菜の中華煮 大豆もやしのナムル たくあん 537kcal 3.1g
1日栄養 価合計	1592kcal 8.7g	1682kcal 9.4g	1560kcal 9.9g	1631kcal 9.9g	1563kcal 8.1g	1566kcal 8.2g	1594kcal 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。