

8月 献立表

日付	平成29年08月01日(火)	平成29年08月02日(水)	平成29年08月03日(木)	平成29年08月04日(金)	平成29年08月05日(土)	平成29年08月06日(日)	平成29年08月07日(月)
朝	御飯 鯉塩焼き 玉ねぎとかまほごま和え 南瓜の赤味噌汁	御飯 高野豆腐の煮付け アスパラのマヨ和え 白味噌汁	雑炊 野菜入り炒り卵 カラフラワーおかか和え 赤味噌汁	御飯 生揚げの煮物 ほうれん草の磯和え 合わせ味噌汁 ふりかけ	御飯 チキンボールの煮物 あめ佃煮 合わせ味噌汁	アニッシュハン ウインナー炒め マカロニサラダ コンソメスープ 牛乳	御飯 目玉焼き 大根のゴマ油炒め 里芋の赤味噌汁 のり佃煮
昼	お郷王料理ト静岡県カ ゆかり御飯 桜海老茶葉のかきあげ うさぎ あした葉のわさび和え いけんだ煮味噌	ひじき御飯 鮭の塩焼き 肉じゃが もすくの酢の物 赤味噌汁	御飯 カレーの照焼き 白菜とベーコンのみぞれ煮 枝豆豆腐 コンソメスープ	御飯 北海道5種のチーズコロッケ 高菜炒め 里芋の煮付け 清汁	麦御飯 白身魚の南蛮漬け とろろ チンゲンサイのからし和え 清汁	御飯 豚肉の和風煮 大芋芋 春雨の酢の物 白味噌汁	冷やし中華 焼売 杏仁豆腐
おやつ	温泉まんじゅう	六方焼 クリンティ	コーヒーマーゼー	水まんじゅう	シュークリーム	ワインゼリー	ミニたいやき
夕	御飯 干焼 れんごんの金平 チンゲン菜の中華和え なめこの味噌汁	御飯 鶏のお酢煮 ビーフンソー 焼きなす 合わせ味噌汁	御飯 豚肉のキムチ炒め 南瓜の煮付け マスタード和え 清汁	御飯 豆腐の肉味噌かけ 南瓜の煮付け マスタード和え 白味噌汁	御飯 厚揚げの肉巻き さつま芋の甘草炒め 漬物 赤味噌汁	御飯 高野豆腐とえびの卵とじ ごぼうのごま煮 ゴーヤと茄子のもろみ和え 清汁	御飯 牛肉のスタミナ炒め 磯部揚げ 漬物 南瓜の合わせ味噌汁
一日合計	エネルギー 1641 kcal 蛋白質 62.1 g 脂質 44.3 g 食塩 10.0 g	エネルギー 1644 kcal 蛋白質 63.4 g 脂質 43.2 g 食塩 7.6 g	エネルギー 1431 kcal 蛋白質 65.8 g 脂質 37.5 g 食塩 8.1 g	エネルギー 1641 kcal 蛋白質 53.3 g 脂質 39.8 g 食塩 8.8 g	エネルギー 1601 kcal 蛋白質 57.1 g 脂質 49.4 g 食塩 7.6 g	エネルギー 1890 kcal 蛋白質 57.4 g 脂質 77.5 g 食塩 7.2 g	エネルギー 1604 kcal 蛋白質 63.1 g 脂質 42.0 g 食塩 8.1 g
日付	平成29年08月08日(火)	平成29年08月09日(水)	平成29年08月10日(木)	平成29年08月11日(金)	平成29年08月12日(土)	平成29年08月13日(日)	平成29年08月14日(月)
朝	御飯 たまごとし スナップエンドウソー 茄子の赤味噌汁	御飯 ブレイク煮 納豆 赤味噌汁	御飯 肉団子の含め煮 ピーマンとささみの和え物 合わせ味噌汁 ふりかけ	御飯 切干大根の炒め煮 かに巻卵 赤味噌汁	御飯 湯豆腐 温泉卵 合わせ味噌汁	黒糖ハン サイコロポテトサラダ 野菜ソー コンソメスープ	御飯 野菜入り卵焼き ほうれん草の和え物 あさの赤味噌汁
昼	炊き込みごはん さばの竜田揚げ 五白豆 小松菜のお浸し もやし白味噌汁	御飯 ハンバーグ 春雨の和え物 竹の子の炒め煮 コンソメスープ	御飯 どろたまメンチ 冷奴 キャベツのピーナツ和え 白味噌汁	☆夏の冷たい麺フェア☆ 岩手盛岡冷麺 野菜炒め 茄子の煮びたし	☆夏の冷たい麺フェア☆ スライ 野菜サラダ ヨーグルト	御飯 牛肉と春雨の炒め物 揚げたしなす マカロニサラダ しめじの合わせ味噌汁	御飯 鮭塩焼き アスパラとささみのマスタード和 え 大根のくす煮 合わせ味噌汁
おやつ	まんじゅう	野菜カステラ フルーツジュース	すりおろしピーチゼリー	トーナツ 牛乳	西瓜まんじゅう	ロールケーキ アイスティ	梨ゼリー
夕	御飯 鶏の治部煮 ふろふき大根 きゅうりの酢の物 とろろ昆布の清汁	御飯 魚のホイル焼き キャベツとみよがの和え物 出し巻き卵 合わせ味噌汁	御飯 赤魚の煮付け 若竹煮 かにかまサラダ けんちん汁	御飯 豚肉とズッキーニのトマト煮 南瓜のいとこ煮 人参の黒ゴマ和え 白味噌汁	御飯 ひじき入り卵焼き 竹輪の炒め物 小松菜のごま和え 赤味噌汁	御飯 かじきの黒酢炒め 凍り豆腐の煮付け わさび醤油和え 昆布の清汁	御飯 豆腐バーグ ひじきの五目炒め煮 キャベツの酢の物 清汁
一日合計	エネルギー 1696 kcal 蛋白質 64.4 g 脂質 49.1 g 食塩 8.2 g	エネルギー 1872 kcal 蛋白質 74.9 g 脂質 53.3 g 食塩 10.1 g	エネルギー 1577 kcal 蛋白質 61.6 g 脂質 39.7 g 食塩 9.4 g	エネルギー 1527 kcal 蛋白質 51.8 g 脂質 37.3 g 食塩 6.8 g	エネルギー 1871 kcal 蛋白質 64.5 g 脂質 57.2 g 食塩 9.5 g	エネルギー 1610 kcal 蛋白質 54.3 g 脂質 59.8 g 食塩 9.6 g	エネルギー 1500 kcal 蛋白質 63.8 g 脂質 40.1 g 食塩 7.7 g
日付	平成29年08月15日(火)	平成29年08月16日(水)	平成29年08月17日(木)	平成29年08月18日(金)	平成29年08月19日(土)	平成29年08月20日(日)	平成29年08月21日(月)
朝	かい雑炊 ほうれん草なめ茸和え 厚揚げの煮つけ 茄子の赤味噌汁	御飯 竹輪とブロッコリーの煮物 玉ねぎとウインナーのマリネサラ 厚揚げの白味噌汁	御飯 じゃが芋の煮付け キャベツと竹輪のサラダ 玉ねぎの合わせ味噌汁	御飯 生鮎の煮物 ブロッコリーの和え物 赤味噌汁	御飯 イカ団子の煮物 厚焼卵 合わせ味噌汁 ふりかけ	ロールハン ウインナーのポトフ たまねぎサラダ ハンバーグ コンソメスープ 牛乳	御飯 ホキの塩焼き カニサラダ キャベツの赤味噌汁
昼	親子丼 キスの天ぷら みぞれ和え 味噌汁	御飯 焼きさんまの玉ねぎ漬け いんげんの炒め物 煮し鶏とセロリのマヨ和え 合わせ味噌汁	肉つどん 夏野菜の煮物 長芋の梅肉和え	御飯 鶏の油淋鶏 ポテトサラダ 高野豆腐の煮付け 白菜の合わせ味噌汁	御飯 あじの南蛮漬け きゅうりのおかか和え 大根と豚肉の炒め煮 吸い物	御飯 牛肉のおろしソースかけ 出し巻き卵 大豆サラダ 味噌汁	御飯 牛肉とくるま麩の煮物 炒り豆腐 キャベツの酢の物 味噌汁
おやつ	クッキー 牛乳	栗しずく	季節の果物	ミネクリームパン 牛乳	マンゴープリン	ワッフル	水ようかん
夕	御飯 エビのクリーム煮 ひじきの炒め煮 青菜とヤングコーンのゆずほん和 清汁	御飯 豚肉のこってり味噌煮 がんもどき小松菜の煮付け トマトと茄子のサラダ 豆腐の清汁	御飯 豆腐とかにの炒め物 えび焼売 きゅうりとハムの和え物 味噌汁	御飯 スパニッシュオムレツ 冬瓜のくす煮 もやしの梅肉和え コンソメスープ	御飯 煮込みハンバーグ 茄子のそぼろ煮 しめじのゆず和え 白味噌汁	御飯 カニと豆腐の中華煮 切干大根煮 生姜和え のつばい汁	御飯 エビのオイスター煮 ビーフンソー チンゲン菜の浸し 筍の清汁
一日合計	エネルギー 1795 kcal 蛋白質 77.6 g 脂質 54.3 g 食塩 9.1 g	エネルギー 1688 kcal 蛋白質 70.4 g 脂質 58.1 g 食塩 7.6 g	エネルギー 1503 kcal 蛋白質 48.1 g 脂質 43.3 g 食塩 8.4 g	エネルギー 1806 kcal 蛋白質 70.9 g 脂質 55.8 g 食塩 8.7 g	エネルギー 1447 kcal 蛋白質 63.2 g 脂質 27.8 g 食塩 8.3 g	エネルギー 1683 kcal 蛋白質 72.7 g 脂質 52.5 g 食塩 11.5 g	エネルギー 1517 kcal 蛋白質 67.3 g 脂質 28.8 g 食塩 7.4 g
日付	平成29年08月22日(火)	平成29年08月23日(水)	平成29年08月24日(木)	平成29年08月25日(金)	平成29年08月26日(土)	平成29年08月27日(日)	平成29年08月28日(月)
朝	御飯 山菜信田の煮物 ほうれん草のごまよごし さつま芋の赤味噌汁	御飯 マカロニサラダ 卵入りソー 味噌汁	御飯 しらす和え 大豆煮 なめこ合わせ味噌汁 ふりかけ	御飯 里芋の煮付け キャベツの山菜和え たまねぎの白味噌汁	御飯 冷奴 じゃが芋の金平風 合わせ味噌汁 梅干し	御飯 クロワッサン たまごサラダ チキンボール コンソメスープ	たまご雑炊 かんもの煮付け もやしのゆかり和え 赤味噌汁
昼	梅菜飯ごはん たらこの塩こうじ焼き ツナじゃが キャベツと蟹棒の酢の物 なすの白味噌汁	☆夏の冷たい麺フェア☆ 山形風冷やし鶏そば 小松菜と厚揚げの味噌炒め 冬瓜のくす煮	御飯 飛騨牛コロッケ チンゲン菜と厚揚げのさつと 焼きなす 合わせ味噌汁	御飯 鰯の煮付け ビーフン炒め 夏野菜のゼリーよせ 里芋の赤味噌汁	御飯 細切り牛肉と野菜のピリ辛并 なすの南蛮酢 スパサラダ 味噌汁	人参御飯 手作りハンバーグ 大根の煮付け 野菜サラダ コンソメスープ なごやん	御飯 豚の角煮 さつま芋のレーズン煮 モロヘイヤのツナマヨ和え 冬瓜汁 Caホーロ カルピス
おやつ	ハームカーペン カフェオレ	紅茶ゼリー	チーズ蒸しケーキ		アイスクリーム		
夕	御飯 鶏肉とピーマンの炒め物 ひじきと大豆の煮物 みかん寒天 半平の清汁	御飯 茹で豚の胡麻しやぶ 煮なます きゅうりと茄子の生姜和え 味噌汁	御飯 さばの味噌煮 春雨の炒め物 おろし和え 清汁	御飯 明太子入り卵焼き 白菜と豚肉の煮付け おろしなます 味噌汁	☆夏まつり☆ カレーライス ヨーグルト	御飯 カレーの照焼き 肉詰め稲荷の煮付け のきのめかめか和え けんちん汁	ハンバーグ 白身魚フライ ブロッコリーサラダ フロア
一日合計	エネルギー 1588 kcal 蛋白質 59.1 g 脂質 36.4 g 食塩 7.8 g	エネルギー 1583 kcal 蛋白質 56.2 g 脂質 61.2 g 食塩 7.8 g	エネルギー 1692 kcal 蛋白質 55.2 g 脂質 51.3 g 食塩 9.9 g	エネルギー 1589 kcal 蛋白質 62.5 g 脂質 32.4 g 食塩 8.4 g	エネルギー 1781 kcal 蛋白質 63.4 g 脂質 53.1 g 食塩 7.5 g	エネルギー 1667 kcal 蛋白質 58.6 g 脂質 56.3 g 食塩 8.4 g	エネルギー 2077 kcal 蛋白質 67.1 g 脂質 82.3 g 食塩 9.4 g
日付	平成29年08月29日(火)	平成29年08月30日(水)	平成29年08月31日(木)	日間平均			
朝	御飯 竹輪と小松菜の炒り煮 もやしサラダ 玉ねぎの赤味噌汁	御飯 卵とじ煮 スナップエンドウの海苔和え 味噌汁	御飯 肉詰め稲荷の煮付け ツナサラダ				朝 エネルギー 399 kcal 蛋白質 14.4 g 脂質 9.9 g 食塩 2.7 g
昼	ふりかけ御飯 さごしの西京味噌焼き オクラとしめじの焼き浸し 南瓜のいとこ煮 清汁	御飯 鶏肉バジルソース焼き 野菜コロッケ 胡麻ドレサラダ ミネストローネ	ヒビンハ昇 揚げ出し豆腐 スナップエンドウのマヨサラダ きくらげの中華スープ				昼 エネルギー 730 kcal 蛋白質 26.7 g 脂質 24.2 g 食塩 3.1 g
おやつ	ヨーグルト	フルーツポンチ	ブルーチェ				夕 エネルギー 532 kcal 蛋白質 21.5 g 脂質 14.7 g 食塩 2.7 g
夕	御飯 豚肉のみぞれ酢 じゃが芋のそぼろ煮 ほうれん草の和え物 きのこの清汁	御飯 魚の塩焼き 半平とピーマンの金平 ごま和え 味噌汁	御飯 つみれの生姜煮 えび焼売 ごま和え キャベツの合わせ味噌汁				合 エネルギー 1661 kcal 蛋白質 62.5 g 脂質 48.9 g 食塩 8.5 g
一日合計	エネルギー 1547 kcal 蛋白質 66.6 g 脂質 33.6 g 食塩 8.1 g	エネルギー 1569 kcal 蛋白質 61.0 g 脂質 46.4 g 食塩 8.2 g	エネルギー 1842 kcal 蛋白質 61.2 g 脂質 70.9 g 食塩 9.5 g				

I