

8日 献立表

日付	平成30年08月01日(水)	平成30年08月02日(木)	平成30年08月03日(金)	平成30年08月04日(土)	平成30年08月05日(日)	平成30年08月06日(月)	平成30年08月07日(火)
朝食	御飯 鮭塩焼き 玉ねぎとたまごのごま和え 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 だし巻き卵 かりふろーおなか和え 赤味噌汁	御飯 大豆煮 ほうれん草の磯和え 合わせ味噌汁 ふりかけ	デニツシュパン 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 チキンボールの煮物 あみ佃煮 合わせ味噌汁	御飯 大玉焼き 目玉のゴマ油炒め 里芋の赤味噌汁 のり佃煮
昼食	郷土料理♪東京都♪ 深川飯 冷やしそば 天ぷら べつたら漬	ひじき御飯 蒸し鶏の緑酢かけ 灸じやが シーザーサラダ 赤味噌汁	はちみつの日 御飯 カレーの照焼き 白菜とベーコンのみぞれ煮 枝豆腐 漬汁	御飯 黒毛和牛コロッケ だし巻き卵 トマトとたまごのごま酢かけ 漬汁	御飯 豚肉の和風煮 大字芋 春雨の酢の物 白味噌汁	麦御飯 白身魚の南蛮漬け とろろ チンゲンサイのソテー 漬汁	ハチミツの日 御飯 冷やし中華 焼売 焼きなす 杏仁豆腐
おやつ	揚げパン	まんじゅう プリンティ	御飯 水餃子 細切りたまごの炒め物 さつま芋サラダ 味噌汁	御飯 鮭塩焼き 南瓜の煮付 マスタード和え 白味噌汁	御飯 麻婆豆腐 ごぼうのごま煮 ゴーヤと茄子のもろみ和え 卵スープ	御飯 豆腐の肉巻き さつま芋の甘辛炒め じやおろし 赤味噌汁	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
夕食	御飯 干焼種 れんこんの金平 チンゲン菜の中華和え なめこの白味噌汁	御飯 赤魚の西京焼き ビーフソテー 焼きなす 漬汁	御飯 水餃子 細切りたまごの炒め物 さつま芋サラダ 味噌汁	御飯 鮭塩焼き 南瓜の煮付 マスタード和え 白味噌汁	御飯 麻婆豆腐 ごぼうのごま煮 ゴーヤと茄子のもろみ和え 卵スープ	御飯 豆腐の肉巻き さつま芋の甘辛炒め じやおろし 赤味噌汁	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 1635 kcal 蛋白質 60.2 g 脂質 38.3 g 食塩 8.8 g	エネルギー 1450 kcal 蛋白質 72.5 g 脂質 23.7 g 食塩 7.5 g	エネルギー 1499 kcal 蛋白質 58.9 g 脂質 29.7 g 食塩 8.9 g	エネルギー 1675 kcal 蛋白質 59.9 g 脂質 42.3 g 食塩 10.9 g	エネルギー 1952 kcal 蛋白質 59.2 g 脂質 81.9 g 食塩 8.1 g	エネルギー 1599 kcal 蛋白質 59.5 g 脂質 42.8 g 食塩 8.4 g	エネルギー 1716 kcal 蛋白質 62.0 g 脂質 40.7 g 食塩 8.4 g
日付	平成30年08月09日(木)	平成30年08月10日(金)	平成30年08月11日(土)	平成30年08月12日(日)	平成30年08月13日(月)	平成30年08月14日(火)	
朝食	御飯 たまごとし スナックエンドウソテー 茄子の赤味噌汁	御飯 フレーク煮 冷奴 赤味噌汁	御飯 肉団子の含め煮 ピーマンとさかまの和え物 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	黒糖パン オムレツ 野菜ソテー コンソメスープ	御飯 鮭塩焼き 温泉卵 合わせ味噌汁	御飯 野菜入り卵焼き ほうれん草の和え物 あおさの赤味噌汁
昼食	炊き込みごはん さばの竜田揚げ 五豆 冷しとうもろこし もやし白味噌汁	御飯 ハンバーグ ほうれん草のバターソテー 切干大根の一味マヨ和え コンソメスープ	☆真夏の冷麺フェア☆ ゆかりごはん さらっと冷たい肉うどん 野菜炒め 茄子の煮びたし	御飯 鮭塩焼き 冷奴 ひじきの煮付 白味噌汁	御飯 牛肉と春雨の炒め物 揚げだしなす マカロニサラダ しめじの合わせ味噌汁	夏野菜カレー えびフライ 野菜サラダ	御飯 鯖の塩焼き アスパラとさかまのマスタード和 冬瓜のくず煮 合わせ味噌汁
おやつ	すいかの和菓子	蒸しパン フルーツジュース	御飯 だし巻き卵 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 南瓜のいとしこ煮 人参の黒ゴマ和え 白味噌汁	御飯 かじりきの黒酢炒め 凍り豆腐の煮付け わさび醤油和え 昆布の漬汁	御飯 ひじき入り卵焼き ゆかりの炒め物 小松菜のごま和え 赤味噌汁	御飯 豆腐バーグ ひじきの五目炒め煮 キャベツの酢の物 漬汁
夕食	御飯 鶏の治部煮 ふろふき大根 きゅうりの酢の物 とろろ昆布の漬汁	御飯 タラの照り焼き キャベツとみょうがの和え物 卵とし 合わせ味噌汁	御飯 だし巻き卵 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 南瓜のいとしこ煮 人参の黒ゴマ和え 白味噌汁	御飯 かじりきの黒酢炒め 凍り豆腐の煮付け わさび醤油和え 昆布の漬汁	御飯 竹輪の卵焼き えびフライ 小松菜のごま和え 赤味噌汁	御飯 豆腐バーグ ひじきの五目炒め煮 キャベツの酢の物 漬汁
一日合計	エネルギー 1599 kcal 蛋白質 61.5 g 脂質 48.8 g 食塩 8.8 g	エネルギー 1702 kcal 蛋白質 71.4 g 脂質 46.1 g 食塩 8.7 g	エネルギー 1616 kcal 蛋白質 52.9 g 脂質 51.4 g 食塩 10.6 g	エネルギー 1797 kcal 蛋白質 71.0 g 脂質 51.1 g 食塩 10.1 g	エネルギー 1639 kcal 蛋白質 56.3 g 脂質 56.4 g 食塩 10.0 g	エネルギー 1849 kcal 蛋白質 68.2 g 脂質 57.5 g 食塩 8.9 g	エネルギー 1545 kcal 蛋白質 58.5 g 脂質 45.7 g 食塩 7.9 g
日付	平成30年08月15日(水)	平成30年08月16日(木)	平成30年08月17日(金)	平成30年08月18日(土)	平成30年08月19日(日)	平成30年08月20日(月)	平成30年08月21日(火)
朝食	かニ雑炊 ほうれん草なめ其和え 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 キャベツと竹輪のサラダ 玉ねぎの合わせ味噌汁	御飯 卵とし ブロッコリーの和え物 赤味噌汁	ロールパン ウインナーのボトフ スパサラダ ハンブックスープ 牛乳	御飯 イカ団子の煮物 厚焼卵 合わせ味噌汁 ふりかけ	御飯 ホキの塩焼き かニサラダ なすの赤味噌汁
昼食	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 蒸し鶏とセロリのマヨ和え 合わせ味噌汁	御飯 肉うどん 大根と豚肉の炒め煮 たまご豆腐 季節の果物	御飯 鶏の油淋鶏 ポテトサラダ 高野豆腐の煮付け わかめスープ	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 あじの南蛮漬け きゅうりのおなか和え 大根と豚肉の炒め煮 漬汁	御飯 豚肉の生姜焼き 炒り豆腐 白菜の酢の物 味噌汁
おやつ	クッキー カルピス	ミニあんぱん 牛乳	季節の果物	アイスクリーム	ワッフル	きなこプリン	水ようかん
夕食	御飯 エビのクリーム煮 ひじきの炒め煮 青葉とヤングコーンのゆずほん和 漬汁	御飯 豚肉のこってり味噌煮 山菜信田の煮物 トマトと茄子のサラダ 豆腐の漬汁	御飯 揚げ出し豆腐 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 冬瓜のくず煮 もやしの梅肉和え コンソメスープ	御飯 さばの味噌煮 切干大根煮 生姜和え のっぺい汁	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 エビのオイスター煮 ビーフソテー チンゲン菜の浸し 筍の漬汁
一日合計	エネルギー 1799 kcal 蛋白質 77.7 g 脂質 54.3 g 食塩 9.1 g	エネルギー 1892 kcal 蛋白質 72.7 g 脂質 72.1 g 食塩 8.4 g	エネルギー 1837 kcal 蛋白質 60.4 g 脂質 61.0 g 食塩 9.1 g	エネルギー 1653 kcal 蛋白質 62.0 g 脂質 50.4 g 食塩 7.6 g	エネルギー 1822 kcal 蛋白質 73.6 g 脂質 66.9 g 食塩 11.4 g	エネルギー 1448 kcal 蛋白質 63.3 g 脂質 27.8 g 食塩 8.3 g	エネルギー 1527 kcal 蛋白質 67.6 g 脂質 37.6 g 食塩 8.6 g
日付	平成30年08月22日(水)	平成30年08月23日(木)	平成30年08月24日(金)	平成30年08月25日(土)	平成30年08月26日(日)	平成30年08月27日(月)	平成30年08月28日(火)
朝食	御飯 山菜信田の煮物 ほうれん草のごまとし さつま芋の赤味噌汁	御飯 マカロニサラダ 卵入りソテー 味噌汁	御飯 しらす和え 里芋の煮付け 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 ふりかけ	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	御飯 冷奴 じゃが芋の金平風 合わせ味噌汁 梅干し	御飯 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
昼食	梅菜飯 ごぼん ぶりの塩こじ焼 ツナじゃが キャベツと蟹棒の酢の物 なすの白味噌汁	☆真夏の冷麺フェア☆ 御飯 山形風冷やし鶏そば 小松菜と厚揚げの味噌炒め 冬瓜のくず煮	御飯 人参御飯 ミートローフ 大根の煮付 野菜サラダ コンソメスープ 塩せんべい	御飯 鯛の煮付け ビーフ炒め 夏野菜のゼリーよせ 赤味噌汁	御飯 かニ&コンクリームコロッケ ハンバーグ 焼きなす コンソメスープ	御飯 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 南瓜のいとしこ煮 漬汁	御飯 ハヤシライス 白身魚フライ モロヘイヤのツナマヨ和え
おやつ	御飯 鶏肉とピーマンの炒め物 みじごと大豆の煮物 みかん寒天 半平の漬汁	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 さばの煮付 春雨の炒め物 おろし和え 漬汁	カレーライス ヨーグルト	御飯 明太子入り卵焼き 白菜と豚肉の煮付け 五色なます 味噌汁	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 味噌汁	御飯 鶏肉の信田巻き さつま芋のレーズン煮 フロッキーサラダ 冬瓜汁
一日合計	エネルギー 1722 kcal 蛋白質 63.5 g 脂質 48.6 g 食塩 7.7 g	エネルギー 1641 kcal 蛋白質 56.9 g 脂質 53.7 g 食塩 7.7 g	エネルギー 1567 kcal 蛋白質 49.5 g 脂質 41.9 g 食塩 9.0 g	エネルギー 1720 kcal 蛋白質 58.5 g 脂質 37.8 g 食塩 7.1 g	エネルギー 1710 kcal 蛋白質 57.2 g 脂質 64.4 g 食塩 8.7 g	エネルギー 1597 kcal 蛋白質 66.1 g 脂質 37.1 g 食塩 8.7 g	エネルギー 1839 kcal 蛋白質 64.8 g 脂質 58.3 g 食塩 8.8 g
日付	平成30年08月29日(水)	平成30年08月30日(木)	平成30年08月31日(金)	月間平均			
朝食	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 卵とし煮 いんげんの海苔和え 味噌汁	御飯 かんもの煮物 ツナサラダ ほうれん草の合わせ味噌汁				
昼食	焼肉の日 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	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	御飯 八宝菜 揚げ出し豆腐 海草サラダ きくらげの中華スープ フルーチェ				
夕食	御飯 カレーの照焼き 肉詰め稲荷の煮付け えのきのめかぶ和え けんちん汁	御飯 小エビのかきあげ 半平とピーマンの金平 しらす和え 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				
一日合計	エネルギー 1813 kcal 蛋白質 73.2 g 脂質 42.8 g 食塩 7.8 g	エネルギー 1749 kcal 蛋白質 62.9 g 脂質 49.5 g 食塩 8.7 g	エネルギー 1525 kcal 蛋白質 63.4 g 脂質 44.4 g 食塩 9.4 g	朝食 エネルギー 397 kcal 蛋白質 14.2 g 脂質 9.8 g 食塩 2.7 g			
				昼食 エネルギー 746 kcal 蛋白質 27.5 g 脂質 24.1 g 食塩 3.3 g			
				夕食 エネルギー 538 kcal 蛋白質 21.6 g 脂質 14.7 g 食塩 2.8 g			
				合計 エネルギー 1682 kcal 蛋白質 63.4 g 脂質 48.5 g 食塩 8.8 g			

