

8月 献立表

日付	朝	昼	食	おやつ	夕	食	一日合計	日付	朝	昼	食	おやつ	夕	食	一日合計	日付	朝	昼	食	おやつ	夕	食	一日合計	日付	朝	昼	食	おやつ	夕	食	一日合計	日付	朝	昼	食	おやつ	夕	食	一日合計																																																																																																																																																																																																																			
令和元年08月01日(木)	御飯 鮭焼 玉ねぎとかまぼこのごま和え				御飯 十種焼 五目金平		エネルギー 1706 kcal 蛋白質 62.5 g 脂質 38.8 g 食塩 9.7 g	令和元年08月02日(金)	御飯 高野豆腐の煮付け アスパラのマヨ和え				御飯 赤魚の西京焼き ビーフソテー		エネルギー 1613 kcal 蛋白質 56.4 g 脂質 39.0 g 食塩 7.3 g	令和元年08月03日(土)	雑炊 だし巻き卵 カリフラワーおかつ和え				御飯 麻婆豆腐 じゃが芋の煮付		エネルギー 1462 kcal 蛋白質 66.2 g 脂質 33.5 g 食塩 8.6 g	令和元年08月04日(日)	蔗糖パン アスパラとピーマンのソテー マカロニサラダ コンソメスープ 牛乳	御飯 大豆煮 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 あみ佃煮 合わせ味噌汁	御飯 目玉焼き 大根のゴマ油炒め 里辛の赤味噌汁 のり佃煮	御飯 フレック煮 たまご豆腐 茄子の赤味噌汁	御飯 たまごとし 冷奴 赤味噌汁	御飯 肉団子の含め煮 ピーマンとささかまの和え物 合わせ味噌汁 ふりかけ	エネルギー 1765 kcal 蛋白質 54.6 g 脂質 61.7 g 食塩 12.5 g	令和元年08月05日(月)	御飯 大豆煮 ほうれん草の磯和え 合わせ味噌汁 ふりかけ	御飯 豚肉の和風煮 キャベツと厚揚げの煮付け 春雨の酢の物 味噌汁	御飯 白身魚の南蛮漬け とろろ チンゲンサイのソテー 清汁	御飯 ハチマツの日 御飯 冷やし中華 焼売 焼きなす オムレット	御飯 ふりかけ御飯 さばの竜田揚げ 五目豆 冷しとうめん 梅 もやし の白味噌汁	御飯 和風ハンバーグ ほうれん草のバターソテー 切干大根煮 コンソメスープ	御飯 牛肉と春雨の炒め物 揚げだしす マカロニサラダ しめじの合わせ味噌汁	エネルギー 1571 kcal 蛋白質 56.1 g 脂質 43.3 g 食塩 8.6 g	令和元年08月06日(火)	御飯 鶏の照り焼き きのおおろし和え 温泉卵 合わせ味噌汁	御飯 鶏のしそ風味焼き 白身魚フライ モロヘイヤのおかつ和え 味噌汁	御飯 鶏のしそ風味焼き 白身魚フライ モロヘイヤのおかつ和え 味噌汁	御飯 鶏のしそ風味焼き 白身魚フライ モロヘイヤのおかつ和え 味噌汁	御飯 鶏のしそ風味焼き 白身魚フライ モロヘイヤのおかつ和え 味噌汁	御飯 鶏のしそ風味焼き 白身魚フライ モロヘイヤのおかつ和え 味噌汁	エネルギー 1570 kcal 蛋白質 64.2 g 脂質 40.1 g 食塩 9.1 g	令和元年08月07日(水)	御飯 目玉焼き 大根のゴマ油炒め 里辛の赤味噌汁 のり佃煮	御飯 ハチマツの日 御飯 冷やし中華 焼売 焼きなす オムレット	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 鶏の治部煮 くろふき大根 きゅうりの酢の物 とろろ昆布の清汁	御飯 鶏の治部煮 くろふき大根 きゅうりの酢の物 とろろ昆布の清汁	御飯 鶏の治部煮 くろふき大根 きゅうりの酢の物 とろろ昆布の清汁	エネルギー 1485 kcal 蛋白質 58.1 g 脂質 30.5 g 食塩 8.4 g	令和元年08月08日(木)	御飯 目玉焼き 大根のゴマ油炒め 里辛の赤味噌汁 のり佃煮	御飯 ハチマツの日 御飯 冷やし中華 焼売 焼きなす オムレット	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 鶏の治部煮 くろふき大根 きゅうりの酢の物 とろろ昆布の清汁	御飯 鶏の治部煮 くろふき大根 きゅうりの酢の物 とろろ昆布の清汁	御飯 鶏の治部煮 くろふき大根 きゅうりの酢の物 とろろ昆布の清汁	エネルギー 1538 kcal 蛋白質 56.6 g 脂質 42.5 g 食塩 9.5 g	令和元年08月09日(金)	御飯 たまごとし 冷奴 赤味噌汁	御飯 和風ハンバーグ ほうれん草のバターソテー 切干大根煮 コンソメスープ	御飯 肉団子の含め煮 ピーマンとささかまの和え物 合わせ味噌汁 ふりかけ	御飯 鶏の治部煮 くろふき大根 きゅうりの酢の物 とろろ昆布の清汁	御飯 鶏の治部煮 くろふき大根 きゅうりの酢の物 とろろ昆布の清汁	御飯 鶏の治部煮 くろふき大根 きゅうりの酢の物 とろろ昆布の清汁	エネルギー 1581 kcal 蛋白質 52.7 g 脂質 38.2 g 食塩 8.7 g	令和元年08月10日(土)	御飯 鶏の照り焼き きのおおろし和え 温泉卵 合わせ味噌汁	御飯 鶏のしそ風味焼き 白身魚フライ モロヘイヤのおかつ和え 味噌汁	御飯 鶏のしそ風味焼き 白身魚フライ モロヘイヤのおかつ和え 味噌汁	御飯 鶏のしそ風味焼き 白身魚フライ モロヘイヤのおかつ和え 味噌汁	御飯 鶏のしそ風味焼き 白身魚フライ モロヘイヤのおかつ和え 味噌汁	御飯 鶏のしそ風味焼き 白身魚フライ モロヘイヤのおかつ和え 味噌汁	エネルギー 1632 kcal 蛋白質 52.8 g 脂質 51.5 g 食塩 8.4 g	令和元年08月11日(日)	ねじりパン オムレット 野菜ソテー コンソメスープ	御飯 切干大根の炒め煮 アスパラのピーナッツ和え 赤味噌汁	御飯 鶏のしそ風味焼き 白身魚フライ モロヘイヤのおかつ和え 味噌汁	御飯 鶏のしそ風味焼き 白身魚フライ モロヘイヤのおかつ和え 味噌汁	御飯 鶏のしそ風味焼き 白身魚フライ モロヘイヤのおかつ和え 味噌汁	御飯 鶏のしそ風味焼き 白身魚フライ モロヘイヤのおかつ和え 味噌汁	エネルギー 1765 kcal 蛋白質 54.6 g 脂質 61.7 g 食塩 12.5 g	令和元年08月12日(月)	御飯 鶏のしそ風味焼き 白身魚フライ モロヘイヤのおかつ和え 味噌汁	御飯 鶏のしそ風味焼き 白身魚フライ モロヘイヤのおかつ和え 味噌汁	御飯 鶏のしそ風味焼き 白身魚フライ モロヘイヤのおかつ和え 味噌汁	御飯 鶏のしそ風味焼き 白身魚フライ モロヘイヤのおかつ和え 味噌汁	御飯 鶏のしそ風味焼き 白身魚フライ モロヘイヤのおかつ和え 味噌汁	御飯 鶏のしそ風味焼き 白身魚フライ モロヘイヤのおかつ和え 味噌汁	エネルギー 1356 kcal 蛋白質 48.0 g 脂質 19.8 g 食塩 8.7 g	令和元年08月13日(火)	御飯 鶏のしそ風味焼き 白身魚フライ モロヘイヤのおかつ和え 味噌汁	御飯 鶏のしそ風味焼き 白身魚フライ モロヘイヤのおかつ和え 味噌汁	御飯 鶏のしそ風味焼き 白身魚フライ モロヘイヤのおかつ和え 味噌汁	御飯 鶏のしそ風味焼き 白身魚フライ モロヘイヤのおかつ和え 味噌汁	御飯 鶏のしそ風味焼き 白身魚フライ モロヘイヤのおかつ和え 味噌汁	御飯 鶏のしそ風味焼き 白身魚フライ モロヘイヤのおかつ和え 味噌汁	エネルギー 1642 kcal 蛋白質 61.8 g 脂質 46.4 g 食塩 7.9 g	令和元年08月14日(水)	御飯 厚揚げの煮付け インゲンの和え物 あおさの赤味噌汁	御飯 さばの味噌煮 アスパラとささかまのマスタード和 冬瓜のくず煮 清汁	御飯 さばの味噌煮 アスパラとささかまのマスタード和 冬瓜のくず煮 清汁	御飯 さばの味噌煮 アスパラとささかまのマスタード和 冬瓜のくず煮 清汁	御飯 さばの味噌煮 アスパラとささかまのマスタード和 冬瓜のくず煮 清汁	御飯 さばの味噌煮 アスパラとささかまのマスタード和 冬瓜のくず煮 清汁	エネルギー 1470 kcal 蛋白質 52.9 g 脂質 39.0 g 食塩 7.9 g	令和元年08月15日(木)	かに雑炊 ほうれん草なめ茸和え 五目煮 茄子の赤味噌汁	御飯 親子丼 キスの天ぷら みぞれ和え 味噌汁	御飯 親子丼 キスの天ぷら みぞれ和え 味噌汁	御飯 親子丼 キスの天ぷら みぞれ和え 味噌汁	御飯 親子丼 キスの天ぷら みぞれ和え 味噌汁	御飯 親子丼 キスの天ぷら みぞれ和え 味噌汁	エネルギー 1770 kcal 蛋白質 71.7 g 脂質 53.3 g 食塩 10.2 g	令和元年08月16日(金)	御飯 鶏のしそ風味焼き 白身魚フライ モロヘイヤのおかつ和え 味噌汁	御飯 鶏のしそ風味焼き 白身魚フライ モロヘイヤのおかつ和え 味噌汁	御飯 鶏のしそ風味焼き 白身魚フライ モロヘイヤのおかつ和え 味噌汁	御飯 鶏のしそ風味焼き 白身魚フライ モロヘイヤのおかつ和え 味噌汁	御飯 鶏のしそ風味焼き 白身魚フライ モロヘイヤのおかつ和え 味噌汁	御飯 鶏のしそ風味焼き 白身魚フライ モロヘイヤのおかつ和え 味噌汁	エネルギー 1669 kcal 蛋白質 71.7 g 脂質 48.2 g 食塩 8.1 g	令和元年08月17日(土)	御飯 鶏のしそ風味焼き 白身魚フライ モロヘイヤのおかつ和え 味噌汁	御飯 鶏のしそ風味焼き 白身魚フライ モロヘイヤのおかつ和え 味噌汁	御飯 鶏のしそ風味焼き 白身魚フライ モロヘイヤのおかつ和え 味噌汁	御飯 鶏のしそ風味焼き 白身魚フライ モロヘイヤのおかつ和え 味噌汁	御飯 鶏のしそ風味焼き 白身魚フライ モロヘイヤのおかつ和え 味噌汁	御飯 鶏のしそ風味焼き 白身魚フライ モロヘイヤのおかつ和え 味噌汁	エネルギー 1751 kcal 蛋白質 55.5 g 脂質 59.6 g 食塩 9.5 g	令和元年08月18日(日)	ロールパン ウインナーのポトフ スパゲッティ パンパキンスープ 牛乳	御飯 じゃが芋の煮付け ブロッコリーの和え物 赤味噌汁	御飯 イカ団子の煮物 カニサラダ 合わせ味噌汁 ふりかけ	御飯 ホキの塩焼き 厚焼卵 なすの赤味噌汁	御飯 マカロニサラダ 卵入りソテー 味噌汁	御飯 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 しらす和え 大豆煮 なめこ合わせ味噌汁 ふりかけ	エネルギー 1597 kcal 蛋白質 62.2 g 脂質 47.7 g 食塩 9.5 g	令和元年08月19日(月)	御飯 鶏の油淋鶏 キャベツとみょうがの和え物 高野豆腐の煮付け わかめスープ アイスクリーム	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 十五穀御飯 あじの南蛮漬け きゅうりのおかつ和え 大根と豚肉の炒め煮 清汁	御飯 鶏の生巻焼き 炒り豆腐 白菜の酢の物 味噌汁	御飯 鶏の生巻焼き 炒り豆腐 白菜の酢の物 味噌汁	御飯 鶏の生巻焼き 炒り豆腐 白菜の酢の物 味噌汁	エネルギー 1356 kcal 蛋白質 48.0 g 脂質 19.8 g 食塩 8.7 g	令和元年08月20日(火)	御飯 鶏の油淋鶏 キャベツとみょうがの和え物 高野豆腐の煮付け わかめスープ アイスクリーム	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 十五穀御飯 あじの南蛮漬け きゅうりのおかつ和え 大根と豚肉の炒め煮 清汁	御飯 鶏の生巻焼き 炒り豆腐 白菜の酢の物 味噌汁	御飯 鶏の生巻焼き 炒り豆腐 白菜の酢の物 味噌汁	御飯 鶏の生巻焼き 炒り豆腐 白菜の酢の物 味噌汁	エネルギー 1642 kcal 蛋白質 61.8 g 脂質 46.4 g 食塩 7.9 g	令和元年08月21日(水)	御飯 鶏の油淋鶏 キャベツとみょうがの和え物 高野豆腐の煮付け わかめスープ アイスクリーム	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 十五穀御飯 あじの南蛮漬け きゅうりのおかつ和え 大根と豚肉の炒め煮 清汁	御飯 鶏の生巻焼き 炒り豆腐 白菜の酢の物 味噌汁	御飯 鶏の生巻焼き 炒り豆腐 白菜の酢の物 味噌汁	御飯 鶏の生巻焼き 炒り豆腐 白菜の酢の物 味噌汁	エネルギー 1470 kcal 蛋白質 52.9 g 脂質 39.0 g 食塩 7.9 g	令和元年08月22日(木)	御飯 鶏の油淋鶏 キャベツとみょうがの和え物 高野豆腐の煮付け わかめスープ アイスクリーム	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 十五穀御飯 あじの南蛮漬け きゅうりのおかつ和え 大根と豚肉の炒め煮 清汁	御飯 鶏の生巻焼き 炒り豆腐 白菜の酢の物 味噌汁	御飯 鶏の生巻焼き 炒り豆腐 白菜の酢の物 味噌汁	御飯 鶏の生巻焼き 炒り豆腐 白菜の酢の物 味噌汁	エネルギー 1770 kcal 蛋白質 71.7 g 脂質 53.3 g 食塩 10.2 g	令和元年08月23日(金)	御飯 鶏の油淋鶏 キャベツとみょうがの和え物 高野豆腐の煮付け わかめスープ アイスクリーム	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 十五穀御飯 あじの南蛮漬け きゅうりのおかつ和え 大根と豚肉の炒め煮 清汁	御飯 鶏の生巻焼き 炒り豆腐 白菜の酢の物 味噌汁	御飯 鶏の生巻焼き 炒り豆腐 白菜の酢の物 味噌汁	御飯 鶏の生巻焼き 炒り豆腐 白菜の酢の物 味噌汁	エネルギー 1669 kcal 蛋白質 71.7 g 脂質 48.2 g 食塩 8.1 g	令和元年08月24日(土)	御飯 鶏の油淋鶏 キャベツとみょうがの和え物 高野豆腐の煮付け わかめスープ アイスクリーム	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 十五穀御飯 あじの南蛮漬け きゅうりのおかつ和え 大根と豚肉の炒め煮 清汁	御飯 鶏の生巻焼き 炒り豆腐 白菜の酢の物 味噌汁	御飯 鶏の生巻焼き 炒り豆腐 白菜の酢の物 味噌汁	御飯 鶏の生巻焼き 炒り豆腐 白菜の酢の物 味噌汁	エネルギー 1751 kcal 蛋白質 55.5 g 脂質 59.6 g 食塩 9.5 g	令和元年08月25日(日)	御飯 鶏の油淋鶏 キャベツとみょうがの和え物 高野豆腐の煮付け わかめスープ アイスクリーム	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 十五穀御飯 あじの南蛮漬け きゅうりのおかつ和え 大根と豚肉の炒め煮 清汁	御飯 鶏の生巻焼き 炒り豆腐 白菜の酢の物 味噌汁	御飯 鶏の生巻焼き 炒り豆腐 白菜の酢の物 味噌汁	御飯 鶏の生巻焼き 炒り豆腐 白菜の酢の物 味噌汁	エネルギー 1597 kcal 蛋白質 62.2 g 脂質 47.7 g 食塩 9.5 g	令和元年08月26日(月)	御飯 鶏の油淋鶏 キャベツとみょうがの和え物 高野豆腐の煮付け わかめスープ アイスクリーム	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 十五穀御飯 あじの南蛮漬け きゅうりのおかつ和え 大根と豚肉の炒め煮 清汁	御飯 鶏の生巻焼き 炒り豆腐 白菜の酢の物 味噌汁	御飯 鶏の生巻焼き 炒り豆腐 白菜の酢の物 味噌汁	御飯 鶏の生巻焼き 炒り豆腐 白菜の酢の物 味噌汁	エネルギー 1642 kcal 蛋白質 61.8 g 脂質 46.4 g 食塩 7.9 g	令和元年08月27日(火)	御飯 鶏の油淋鶏 キャベツとみょうがの和え物 高野豆腐の煮付け わかめスープ アイスクリーム	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 十五穀御飯 あじの南蛮漬け きゅうりのおかつ和え 大根と豚肉の炒め煮 清汁	御飯 鶏の生巻焼き 炒り豆腐 白菜の酢の物 味噌汁	御飯 鶏の生巻焼き 炒り豆腐 白菜の酢の物 味噌汁	御飯 鶏の生巻焼き 炒り豆腐 白菜の酢の物 味噌汁	エネルギー 1470 kcal 蛋白質 52.9 g 脂質 39.0 g 食塩 7.9 g	令和元年08月28日(水)	御飯 鶏の油淋鶏 キャベツとみょうがの和え物 高野豆腐の煮付け わかめスープ アイスクリーム	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 十五穀御飯 あじの南蛮漬け きゅうりのおかつ和え 大根と豚肉の炒め煮 清汁	御飯 鶏の生巻焼き 炒り豆腐 白菜の酢の物 味噌汁	御飯 鶏の生巻焼き 炒り豆腐 白菜の酢の物 味噌汁	御飯 鶏の生巻焼き 炒り豆腐 白菜の酢の物 味噌汁	エネルギー 1770 kcal 蛋白質 71.7 g 脂質 53.3 g 食塩 10.2 g	令和元年08月29日(木)	御飯 鶏の油淋鶏 キャベツとみょうがの和え物 高野豆腐の煮付け わかめスープ アイスクリーム	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 十五穀御飯 あじの南蛮漬け きゅうりのおかつ和え 大根と豚肉の炒め煮 清汁	御飯 鶏の生巻焼き 炒り豆腐 白菜の酢の物 味噌汁	御飯 鶏の生巻焼き 炒り豆腐 白菜の酢の物 味噌汁	御飯 鶏の生巻焼き 炒り豆腐 白菜の酢の物 味噌汁	エネルギー 1669 kcal 蛋白質 71.7 g 脂質 48.2 g 食塩 8.1 g	令和元年08月30日(金)	御飯 鶏の油淋鶏 キャベツとみょうがの和え物 高野豆腐の煮付け わかめスープ アイスクリーム	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 十五穀御飯 あじの南蛮漬け きゅうりのおかつ和え 大根と豚肉の炒め煮 清汁	御飯 鶏の生巻焼き 炒り豆腐 白菜の酢の物 味噌汁	御飯 鶏の生巻焼き 炒り豆腐 白菜の酢の物 味噌汁	御飯 鶏の生巻焼き 炒り豆腐 白菜の酢の物 味噌汁	エネルギー 1751 kcal 蛋白質 55.5 g 脂質 59.6 g 食塩 9.5 g	令和元年08月31日(土)	御飯 鶏の油淋鶏 キャベツとみょうがの和え物 高野豆腐の煮付け わかめスープ アイスクリーム	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 十五穀御飯 あじの南蛮漬け きゅうりのおかつ和え 大根と豚肉の炒め煮 清汁	御飯 鶏の生巻焼き 炒り豆腐 白菜の酢の物 味噌汁	御飯 鶏の生巻焼き 炒り豆腐 白菜の酢の物 味噌汁	御飯 鶏の生巻焼き 炒り豆腐 白菜の酢の物 味噌汁	エネルギー 1597 kcal 蛋白質 62.2 g 脂質 47.7 g 食塩 9.5 g

