

○揭示用献立表

常食 (Aメニュー)

日付	令和2年08月01日(土)	令和2年08月02日(日)	令和2年08月03日(月)	令和2年08月04日(火)	令和2年08月05日(水)	令和2年08月06日(木)	令和2年08月07日(金)
朝食	御飯 温泉卵 玉ねぎとかまぼこのごま和え 南瓜の赤味噌汁	黒糖パン もやしのソテー マカロニサラダ コンソメスープ 牛乳	雑炊 だし巻き卵 カリフラワーおなか和え 赤味噌汁	御飯 高野豆腐の煮付け ブロッコリーのマヨ和え 白味噌汁	御飯 大豆煮 ほうれん草の磯和え 合わせ味噌汁 ふりかけ	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	御飯 豚肉の和風煮 高野豆腐の煮付け 春雨のコールスローサラダ 白味噌汁	☆はちみつの日☆ 御飯 カレイのはちみつ焼き 白菜とベーコンのみぞれ煮 枝豆豆腐 清汁	御飯 牛肉コロッケ 大豆とじゃこの炒め煮 トマトとたまねぎのごま酢がけ 清汁	夏野菜カレー えびフライ 野菜サラダ コア	麦御飯 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 冷やし中華 肉詰め稲荷の煮付 焼きなす
おやつ	たいやき	蒸しパン	まんじゅう グリーンティ	シークワーサーゼリー	サイダーゼリー	水ようかん	☆バナナの日☆ オムレット
夕食	御飯 千種焼 五目金平 チンゲン菜の中華和え なめこの白味噌汁	御飯 赤魚のおろし煮 きのこと卵のソテー 焼きなす 清汁	御飯 麻婆豆腐 冬瓜のエビあんかけ マスタード和え 中華スープ	御飯 さばの味噌煮 じゃが芋の煮付 卵とじ 清汁	御飯 えび茶巾の旨煮 豆腐の炒め物 ブロッコリーサラダ 味噌汁	御飯 肉豆腐 磯部揚げ じゃこおろし 赤味噌汁	御飯 タラの白菜煮 キャベツとみょうがの和え物 ゴーヤと茄子のもろみ和え 花麩の清汁
一日合計	エネルギー 1587 kcal 蛋白質 59.9 g 脂質 37.3 g 食塩 9.4 g	エネルギー 1617 kcal 蛋白質 62.6 g 脂質 58.5 g 食塩 8.1 g	エネルギー 1303 kcal 蛋白質 65.4 g 脂質 27.7 g 食塩 8.0 g	エネルギー 1789 kcal 蛋白質 60.9 g 脂質 53.4 g 食塩 9.2 g	エネルギー 1607 kcal 蛋白質 52.1 g 脂質 41.3 g 食塩 7.9 g	エネルギー 1529 kcal 蛋白質 57.1 g 脂質 42.1 g 食塩 9.0 g	エネルギー 1488 kcal 蛋白質 56.7 g 脂質 28.2 g 食塩 8.4 g
日付	令和2年08月08日(土)	令和2年08月09日(日)	令和2年08月10日(月)	令和2年08月11日(火)	令和2年08月12日(水)	令和2年08月13日(木)	令和2年08月14日(金)
朝食	御飯 フレーク煮 カニサラダ 茄子の赤味噌汁	ねじりパン オムレット ピーマンとささみの和え物 コンソメスープ	御飯 肉団子の詰め煮 野菜ソテー 合わせ味噌汁 ふりかけ	御飯 たまごとし ポテトサラダ 赤味噌汁	御飯 切干大根の炒め煮 キャベツのピーナッツ和え 赤味噌汁	御飯 きのことおろし和え 温泉卵 合わせ味噌汁	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
昼食	御飯 さばの竜田揚げ 五目豆 冷しそめん椀 もやしの白味噌汁	御飯 牛肉と春雨の炒め物 なすの煮付け マカロニサラダ しめじの合わせ味噌汁	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 鮭のチャンチャン焼き風 冷奴 ひじきの煮付 清汁(とろろ昆布)	☆唐揚げフェア☆ 旨辛唐揚げ丼 ピーマンのマリネサラダ 茄子の煮ひたし あげの味噌汁	御飯 さばの味噌煮 マスタード和え 冬瓜のくず煮 清汁	御飯 鶏のしそ風味焼き 白身魚フライ カリフラワーおなか和え 味噌汁
おやつ	すいかの和菓子	甘酒プリン	蒸しパン コーヒースト	ハムロール ヤクルト	マンゴープリン	くずまんじゅう	梨ゼリー
夕食	御飯 鶏の治部煮 ふろふき大根 きゅうりの酢の物 とろろ昆布の清汁	御飯 豆腐の五目煮 さつま芋の甘辛炒め からし和え 清汁	御飯 赤魚の煮付け えび茶巾の旨煮 もやしの酢の物 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 玉ねぎの赤味噌汁	御飯 かじきの照り煮 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 なすのそぼろ煮 キャベツの酢の物 なめこの合わせ味噌汁	御飯 ひじき入り卵焼き 竹輪の炒め物 小松菜のごま和え 味噌汁
一日合計	エネルギー 1576 kcal 蛋白質 62.4 g 脂質 46.1 g 食塩 8.3 g	エネルギー 1662 kcal 蛋白質 50.2 g 脂質 63.5 g 食塩 8.4 g	エネルギー 1694 kcal 蛋白質 63.9 g 脂質 40.6 g 食塩 9.4 g	エネルギー 1740 kcal 蛋白質 56.3 g 脂質 54.0 g 食塩 8.1 g	エネルギー 1606 kcal 蛋白質 73.6 g 脂質 39.5 g 食塩 7.7 g	エネルギー 1613 kcal 蛋白質 60.2 g 脂質 43.6 g 食塩 8.0 g	エネルギー 1445 kcal 蛋白質 63.4 g 脂質 33.9 g 食塩 8.9 g
日付	令和2年08月15日(土)	令和2年08月16日(日)	令和2年08月17日(月)	令和2年08月18日(火)	令和2年08月19日(水)	令和2年08月20日(木)	令和2年08月21日(金)
朝食	御飯 里芋の煮付け ドレッシング和え 厚揚げの白味噌汁	ロールパン ウインナーのポトフ スパサラダ パンブキンスープ 牛乳	御飯 卵とじ キャベツと竹輪のサラダ 玉ねぎの合わせ味噌汁	かに雑炊 ほうれん草なめ茸和え 切干大根煮 茄子の赤味噌汁	御飯 じゃが芋の煮付 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	御飯 ホキの塩焼き カニサラダ なすの赤味噌汁
昼食	御飯 焼きさんまの玉ねぎ漬け たまご豆腐 きゅうりとツナのマヨ和え 合わせ味噌汁	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	ゆかり御飯 肉うどん ひじきと大豆の煮付 ブロッコリーごま和え	親子丼 さつまいもの天ぷら みぞれ和え 味噌汁	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	十五穀御飯 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 吸い物	☆唐揚げフェア☆ 御飯 鶏ももの竜田揚げ 野菜サラダ 冬瓜のくず煮 コンソメスープ
おやつ	アイスクリーム	ワッフル	☆パイナップルの日☆ バインゼリー	クッキー カルピス	Caボーロ 牛乳	きなこプリン	季節の果物
夕食	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 豆腐の清汁	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 揚げ出し豆腐 エビ団子の煮物 きゅうりとハムの和え物 のっぺい汁	御飯 さばの味噌煮 筑前煮 オクラめかぶ和え 味噌汁	御飯 かに玉あんかけ ひじきの五目煮 青菜とヤングコーンのゆずぽん和 中華スープ	御飯 煮込みハンバーグ 茄子のそぼろ煮 しめじのしそ和え 白味噌汁	御飯 エビのオイスター煮 野菜炒め(もやし) チンゲン菜の浸し 筍の清汁
一日合計	エネルギー 1703 kcal 蛋白質 58.9 g 脂質 61.9 g 食塩 7.8 g	エネルギー 1671 kcal 蛋白質 68.3 g 脂質 56.1 g 食塩 9.1 g	エネルギー 1696 kcal 蛋白質 52.7 g 脂質 56.2 g 食塩 8.6 g	エネルギー 1796 kcal 蛋白質 64.3 g 脂質 53.7 g 食塩 9.1 g	エネルギー 1741 kcal 蛋白質 63.5 g 脂質 59.9 g 食塩 10.1 g	エネルギー 1633 kcal 蛋白質 73.1 g 脂質 46.2 g 食塩 8.5 g	エネルギー 1357 kcal 蛋白質 53.7 g 脂質 31.3 g 食塩 8.8 g
日付	令和2年08月22日(土)	令和2年08月23日(日)	令和2年08月24日(月)	令和2年08月25日(火)	令和2年08月26日(水)	令和2年08月27日(木)	令和2年08月28日(金)
朝食	御飯 マカロニサラダ 卵入りソテー 味噌汁	スナックパン たまごサラダ チキンボール コンソメスープ	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 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 里芋の煮付け キャベツの和え物 たまねぎの白味噌汁	御飯 冷奴 かに高野の煮物 合わせ味噌汁 梅干し	たまご雑炊 がんもの煮付け もやしのゆかり和え 赤味噌汁
昼食	御飯 豚肉の生姜焼き 炒り豆腐 春雨の酢の物 味噌汁	御飯 赤魚のレモン風味焼き ツナじゃが キャベツと蟹棒の酢の物 なすの白味噌汁	御飯 鶏の照り焼き 五目金平 胡麻ドレサラダ かきたま汁	御飯 鯛の煮付け チンゲン菜のソテー 夏野菜のゼリーよせ 赤味噌汁	御飯 鶏の塩麹焼き きのこのバターソテー 焼きなす なめこ味噌汁	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 蒸し鶏の緑酢かけ 豆腐のくず煮 シーザーサラダ 赤味噌汁
おやつ	ぶどうゼリー	塩せんべい	ハムクーヘン カフェオレ	カステラ	チーズ蒸しケーキ	アイスクリーム	なごやん
夕食	御飯 太刀魚のポン酢かけ 煮なます きゅうりと茄子の生姜和え 味噌汁	御飯 茹で豚の胡麻しゃぶ ひじきと大豆の煮物 みかん寒天 半平の清汁	御飯 白身魚の甘酢あんかけ 厚揚げとオクラのさつと煮 もやしとしそ和え なめこ味噌汁	御飯 スパニッシュオムレツ 冬瓜のくず煮 ブロッコリーサラダ コンソメスープ	御飯 かじきの照り煮 春雨の炒め物 ほうれん草のおろし 味噌汁	御飯 豚肉のみぞれ酢 長芋の白煮 ほうれん草の和え物 味噌汁	御飯 たらの香梅煮 さつま芋のレーズン煮 ごま和え 冬瓜汁
一日合計	エネルギー 1707 kcal 蛋白質 57.2 g 脂質 63.8 g 食塩 10.2 g	エネルギー 1647 kcal 蛋白質 63.4 g 脂質 55.9 g 食塩 7.7 g	エネルギー 1476 kcal 蛋白質 66.9 g 脂質 35.2 g 食塩 8.8 g	エネルギー 1405 kcal 蛋白質 61.7 g 脂質 25.1 g 食塩 9.0 g	エネルギー 1351 kcal 蛋白質 64.4 g 脂質 24.7 g 食塩 8.6 g	エネルギー 1568 kcal 蛋白質 61.9 g 脂質 44.0 g 食塩 9.4 g	エネルギー 1443 kcal 蛋白質 67.7 g 脂質 21.3 g 食塩 9.9 g
日付	令和2年08月29日(土)	令和2年08月30日(日)	令和2年08月31日(月)	月間平均			
朝食	御飯 高野豆腐の煮付け 春雨サラダ ほうれん草の合わせ味噌汁	クリームパン ツナソテー コールスローサラダ コンソメスープ 牛乳	御飯 竹輪と小松菜の炒り煮 ピーマンのマリネサラダ もやしの赤味噌汁	朝食	エネルギー 378 kcal 蛋白質 12.8 g 脂質 8.9 g 食塩 2.5 g	昼食	エネルギー 693 kcal 蛋白質 26.6 g 脂質 22.6 g 食塩 3.1 g
おやつ	フルーチェ	ピーチゼリー	ヨーグルト	夕食	エネルギー 521 kcal 蛋白質 22.2 g 脂質 14.2 g 食塩 3.1 g	合計	エネルギー 1592 kcal 蛋白質 61.6 g 脂質 45.8 g 食塩 8.7 g
夕食	御飯 つみれの生姜煮 じゃが芋の煮付 深山和え キャベツの合わせ味噌汁	御飯 豚肉の生姜焼き チンゲンサイのソテー もやしの梅肉和え しめじの白味噌汁	御飯 カレイの照焼き 高野豆腐の煮付け えのきのめかぶ和え けんちん汁	一日合計	エネルギー 1673 kcal 蛋白質 62.0 g 脂質 52.7 g 食塩 9.9 g	エネルギー 1542 kcal 蛋白質 58.5 g 脂質 63.4 g 食塩 7.8 g	エネルギー 1692 kcal 蛋白質 67.8 g 脂質 57.4 g 食塩 7.7 g