

8日 献立表

日付	令和3年08月01日(日)	令和3年08月02日(月)	令和3年08月03日(火)	令和3年08月04日(水)	令和3年08月05日(木)	令和3年08月06日(金)	令和3年08月07日(土)	
朝食	スナックパン ウィンナー炒め マカロニサラダ コンソメスープ 牛乳	御飯 高野豆腐の煮付け きゅうりとツナのマヨ和え 合わせ味噌汁	御飯 野菜入り炒り卵 かりふらわーおかか和え 赤味噌汁	雑炊 生揚げの煮物 ほうれん草の磯和え 合わせ味噌汁	御飯 チキンボールの煮物 あみ佃煮 合わせ味噌汁	御飯 鮭塩焼き 玉ねぎとかまぼこのごま和え 南瓜の赤味噌汁	御飯 出し巻き卵 大根のゴマ油炒め 里芋の赤味噌汁 のり佃煮	
昼食	御飯 カレーの照焼き 肉じゃが もずくの酢の物 漬汁	♪郷土料理♪静岡県 ゆかり御飯 桜海老と茶葉のかきあげ うさぎ・小松菜のわさび和え いけんの味噌汁	ひじき御飯 鯉のけんちん焼 白菜とベーコンのみぞ煮 枝豆腐 合わせ味噌汁	御飯 北海道5種のチーズクロック チンゲンサイのからし和え 里芋の煮付け コンソメスープ	麦御飯 白身魚の南蛮漬け とうろ 高菜炒め 漬汁	御飯 鶏のしそ風味焼き 大学芋 春雨の酢の物 白味噌汁	御飯 冷やし中華 焼売 青菜とヤングコーンのゆずぼん和	
おやつ	清泉まんじゅう	ワインゼリー	コーヒゼリー	まんじゅうクレンジイ	杏仁豆腐	水まんじゅう	ミニたいやき	
夕食	御飯 鶏のお酢煮 じゃがいもの金平 チンゲン菜の中華和え なめこの白味噌汁	御飯 牛肉のスタミナ炒め ビーフソテー 焼きなす 合わせ味噌汁	御飯 豆腐の肉味噌かけ 冬瓜のくず煮 マスタード和え 白味噌汁	御飯 赤魚のレモン照り焼き 細切りたけのこの炒め物 さつま芋サラダ 味噌汁	御飯 豚肉のキムチ炒め さつま芋の甘辛炒め 漬物 赤味噌汁	御飯 十種焼 ごぼうのごま煮 ゴーヤと茄子のもろみ和え 漬汁	御飯 厚揚げの肉巻き 磯部揚げ もやし梅肉和え コーヤの合わせ味噌汁	
一日合計	エネルギー 1626 kcal 蛋白質 59.9 g 脂質 48.2 g 食塩 7.3 g	エネルギー 1830 kcal 蛋白質 60.6 g 脂質 65.3 g 食塩 8.7 g	エネルギー 1574 kcal 蛋白質 74.4 g 脂質 49.9 g 食塩 9.8 g	エネルギー 1523 kcal 蛋白質 52.5 g 脂質 35.4 g 食塩 8.0 g	エネルギー 1563 kcal 蛋白質 60.0 g 脂質 39.9 g 食塩 8.8 g	エネルギー 1548 kcal 蛋白質 60.5 g 脂質 32.5 g 食塩 8.8 g	エネルギー 1713 kcal 蛋白質 62.1 g 脂質 52.8 g 食塩 8.3 g	
日付	令和3年08月08日(日)	令和3年08月09日(月)	令和3年08月10日(火)	令和3年08月11日(水)	令和3年08月12日(木)	令和3年08月13日(金)	令和3年08月14日(土)	
朝食	蒸糖パン スパサラダ 野菜ソテー コンソメスープ 牛乳	御飯 フレーク煮 納豆 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	御飯 切干大根の炒め煮 たまご豆腐 赤味噌汁	御飯 冷奴 たまごじ 合わせ味噌汁	御飯 温泉卵 温湯やソテー 茄子の赤味噌汁	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	御飯 牛肉と春雨の炒め物 揚げたしなす ミモザサラダ しめじの合わせ味噌汁	炊き込みごはん さばの竜田揚げ 小豆 小松菜のお浸し もやしの白味噌汁	御飯 とろたまメンチ 湯豆腐 白菜のピーナツ和え 白味噌汁	ゆかり御飯 冷やしつめん 湯豆腐 野菜炒め 茄子の煮びたし	☆監めしカレーフェア☆ 野菜たっぷりキーマカレー えびフライ 野菜サラダ ヨーグルト	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 鮭の幽庵焼き フロッコとツナのマスタード和 冬瓜のくず煮 合わせ味噌汁	
おやつ	今川焼き	野菜カステラ フルーツジュース	ピーチゼリー	ハームクーヘン 牛乳	御飯 豚肉とズッキーニのトマト煮 南瓜のいとし煮 ピーマンのマリネサラダ 白味噌汁	御飯 温泉水 ロールケーキ アイスディ	御飯 豆腐ステーキ肉しゅうゆソース ひじきの五目炒め煮 キャベツの酢の物 清汁	
夕食	御飯 魚のオイル焼き ひじきの炒め煮 きゅうりの酢の物 とうろ昆布の漬汁	御飯 鶏の治部煮 キャベツとみょうがの和え物 出し巻き卵 合わせ味噌汁	御飯 赤魚の煮付け 若竹煮 人参の黒ゴマ和え けんちん汁	御飯 鶏肉とズッキーニのトマト煮 南瓜のいとし煮 ピーマンのマリネサラダ 白味噌汁	御飯 ひじき入り卵焼き 牛輪の炒め物 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 えびと醤油和え 昆布の漬汁	御飯 豆腐ステーキ肉しゅうゆソース 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 1573 kcal 蛋白質 51.8 g 脂質 63.6 g 食塩 7.9 g	エネルギー 1718 kcal 蛋白質 76.9 g 脂質 49.5 g 食塩 8.5 g	エネルギー 1493 kcal 蛋白質 57.3 g 脂質 33.3 g 食塩 9.1 g	エネルギー 1656 kcal 蛋白質 56.3 g 脂質 44.6 g 食塩 9.5 g	エネルギー 1727 kcal 蛋白質 64.0 g 脂質 48.0 g 食塩 9.0 g	エネルギー 1617 kcal 蛋白質 69.9 g 脂質 37.1 g 食塩 10.0 g	エネルギー 1517 kcal 蛋白質 59.0 g 脂質 42.7 g 食塩 8.3 g	
日付	令和3年08月15日(日)	令和3年08月16日(月)	令和3年08月17日(火)	令和3年08月18日(水)	令和3年08月19日(木)	令和3年08月20日(金)	令和3年08月21日(土)	
朝食	ロールパン ウィンナーのポトフ キャベツとかにかまのサラダ パンブキンスープ 牛乳	御飯 高野豆腐の煮付け たまねぎサラダ 厚揚げの白味噌汁	御飯 じゃが芋の煮付 ピーマンとウィンナーのマリネサ 玉ねぎの合わせ味噌汁	御飯 生麩の煮物 ブロッコリーの和え物 赤味噌汁	御飯 イカ団子の煮物 厚揚げの煮つけ 合わせ味噌汁 ふりかけ	かに雑炊 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 ホキの塩焼き カニサラダ なすの赤味噌汁	
昼食	御飯 さごしの玉ねぎ漬け 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	親子丼 キスの天ぷら みぞれ和え 味噌汁	ゆかり御飯 肉うどん 夏野菜の煮物 長手の梅肉和え	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	十五穀御飯 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 合い物	御飯 牛肉のおろしソースかけ 長芋の煮付け 大豆サラダ 味噌汁	御飯 太刀魚のボン酢かけ 茄子の炒り煮 キャベツドレッシング和え 味噌汁	
おやつ	栗しくれ	水ようかん	季節の果物	マンゴープリン	クッキー	ワッフル	ミニクリームパン 牛乳	
夕食	御飯 エビのクリーム煮 ふろふき大根 青菜とヤングコーンのゆずぼん和 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 湯葉の漬汁	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 冬瓜のくず煮 しめじのゆず和え コンソメスープ	御飯 煮込みハンバーグ 茄子のそぼろ煮 もやしの梅肉和え 白味噌汁	御飯 エビのオイスター煮 切干大根煮 生姜和え のっぺい汁	御飯 カニと豆腐の中華煮 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 1513 kcal 蛋白質 69.8 g 脂質 39.1 g 食塩 9.2 g	エネルギー 1799 kcal 蛋白質 73.6 g 脂質 57.0 g 食塩 7.4 g	エネルギー 1523 kcal 蛋白質 50.5 g 脂質 40.1 g 食塩 8.6 g	エネルギー 1497 kcal 蛋白質 62.5 g 脂質 34.5 g 食塩 7.6 g	エネルギー 1607 kcal 蛋白質 64.7 g 脂質 42.9 g 食塩 8.6 g	エネルギー 1690 kcal 蛋白質 70.0 g 脂質 51.9 g 食塩 10.0 g	エネルギー 1642 kcal 蛋白質 64.4 g 脂質 49.4 g 食塩 10.4 g	
日付	令和3年08月22日(日)	令和3年08月23日(月)	令和3年08月24日(火)	令和3年08月25日(水)	令和3年08月26日(木)	令和3年08月27日(金)	令和3年08月28日(土)	
朝食	メロンパン たまごサラダ チキンボール コンソメスープ 牛乳	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 大豆煮 なめこ合わせ味噌汁 ふりかけ	御飯 里芋の煮付け キャベツの和え物 たまねぎの白味噌汁 梅干し	御飯 冷奴 じゃが芋の金平風 合わせ味噌汁 梅干し	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	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 飛騨牛クロック チンゲン菜と厚揚げのさつと煮 焼きなす 合わせ味噌汁	☆監めしカレーフェア☆ ポークカレー ピーマンのマリネサラダ 冬瓜のくず煮 コア 合わせ味噌汁	御飯 たらこの塩こうじ焼き ツナじゃが キャベツと蜜柑の酢の物 なすの白味噌汁	細切り牛肉と野菜のピリ辛并 春雨サラダ 夏野菜のゼリーよせ 赤味噌汁	御飯 鯛の煮付け なすの南蛮酢 スパサダ 味噌汁	御飯 鱈の南蛮漬け 大根の煮付 野菜サラダ 味噌汁	ハヤシライス 白身魚フライ フロッコリーサラダ コア	
おやつ	チーズ蒸しケーキ	紅茶ゼリー	ハームクーヘン カフェオレ	塩せんべい	アイスクリーム	なごやん	Caホーロ カルピス	
夕食	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 半平の漬汁	御飯 さごしの味噌煮 春雨の炒め物 春ろし和え 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 白身魚のカレームニエル 白菜と豚肉の煮付け 五色なます 味噌汁	御飯 豚の角煮 切干大根煮 キャベツとみょうがの和え物 コンソメスープ	御飯 肉太子入り卵焼き 肉詰め稲荷の煮付 えのきのめかふ和え けんちん汁 冬瓜汁	御飯 カレーの照焼き 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	
一日合計	エネルギー 1739 kcal 蛋白質 67.9 g 脂質 54.2 g 食塩 8.2 g	エネルギー 1977 kcal 蛋白質 56.0 g 脂質 82.4 g 食塩 8.2 g	エネルギー 1683 kcal 蛋白質 61.2 g 脂質 49.6 g 食塩 8.1 g	エネルギー 1767 kcal 蛋白質 66.0 g 脂質 59.7 g 食塩 7.9 g	エネルギー 1626 kcal 蛋白質 55.2 g 脂質 50.3 g 食塩 8.7 g	エネルギー 1610 kcal 蛋白質 61.9 g 脂質 41.2 g 食塩 7.6 g	エネルギー 1773 kcal 蛋白質 53.3 g 脂質 57.5 g 食塩 8.2 g	
日付	令和3年08月29日(日)	令和3年08月30日(月)	令和3年08月31日(火)	日間平均				
朝食	クリームパン 竹輪と小松菜の炒り煮 もやしサラダ ポタージュスープ 牛乳	御飯 卵とじ煮 かりふらわーの海苔和え 味噌汁	御飯 肉詰め稲荷の煮付 ツナサラダ ほうれん草の合わせ味噌汁	朝食				エネルギー 400 kcal 蛋白質 14.5 g 脂質 10.1 g 食塩 2.5 g
昼食	御飯 鶏肉バジルソース焼き 野菜クロック 胡麻ドレサラダ ミネストローネ	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 漬汁	ヒビンハ丼 たまご豆腐 きゅうりのマヨサラダ きくらげの中ヨスープ	昼食				エネルギー 702 kcal 蛋白質 26.3 g 脂質 22.3 g 食塩 3.3 g
おやつ	ヨーグルト	フルーツポンチ	ブルーチエ	夕食				エネルギー 543 kcal 蛋白質 21.9 g 脂質 15.9 g 食塩 2.8 g
夕食	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 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 きのこの漬汁	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	合計				エネルギー 1644 kcal 蛋白質 62.7 g 脂質 48.3 g 食塩 8.6 g
一日合計	エネルギー 1585 kcal 蛋白質 72.4 g 脂質 48.3 g 食塩 8.2 g	エネルギー 1638 kcal 蛋白質 64.2 g 脂質 46.3 g 食塩 8.3 g	エネルギー 1629 kcal 蛋白質 64.4 g 脂質 49.5 g 食塩 9.5 g					

