

8日 献立表

日付	2022年08月01日(月)	2022年08月02日(火)	2022年08月03日(水)	2022年08月04日(木)	2022年08月05日(金)	2022年08月06日(土)	2022年08月07日(日)
朝食	御飯 高野豆腐の煮付け きゅうりと大根の甘酢和え 味噌汁	御飯 厚焼卵 きゅうりと大根の甘酢和え 味噌汁	御飯 えび焼売 チンゲンサイの中華和え 味噌汁 ふりかけ	御飯 高野豆腐の煮付け フロッコリーおかか和え 味噌汁	御飯 小松菜の卵とじ キャベツのゆかり和え 味噌汁	御飯 ほうれん草の洋風煮 カリフラワーのドレ和え 味噌汁	御飯 ロールパン オムレツ マカロニサラダ コンソメスープ 牛乳
昼食	ゆかりごはん 桜海老茶葉 菜化のわさび和え つさく いけんだ煮込み	ひしき御飯 鯛のおろし煮 鯖じゃが 肉すくの酢の物 赤味噌汁	コーン御飯 冷やし中華 鶏の唐揚げ 杏仁豆腐	御飯 牛肉コロッケ 白菜とベーコンのみぞれ煮 枝豆腐 コンソメスープ	御飯 白身魚の幽庵蒸し とろろ 蒸ナス 赤味噌汁	御飯 豚肉と焼豆腐のうま煮 大学芋 春雨の酢の物 白味噌汁	御飯 牛肉のしぐれ煮 磯部揚げ 里芋の煮付け 白味噌汁
おやつ		カステラ	水まんじゅう	コーヒーマーレー	シュウクリーム	メロンゼリー	ミニたいやき
夕食	御飯 干焼 金平風 チンゲン菜の中華和え なめこの白味噌汁	御飯 鶏のお酢煮 フーフソテー 焼きなす 合わせ味噌汁	御飯 豆腐の肉味噌かけ さつま芋の甘辛炒め マスタード和え 清汁	御飯 鮭のクリームソース コールスローサラダ 冬瓜のくず煮 清汁	御飯 肉団子のトマト煮 南瓜の煮付 ゴーヤと茄子のもろみ和え 清汁	御飯 高野豆腐とえびの卵とじ ツナじゃが ツナ豆腐 清汁	御飯 カレイの照焼き 高菜炒め ま豆腐 南瓜の合わせ味噌汁
一日合計	エネルギー 1485 kcal 蛋白質 64.1 g 脂質 38.2 g 食塩 10.7 g	エネルギー 1623 kcal 蛋白質 67.0 g 脂質 51.3 g 食塩 8.2 g	エネルギー 1810 kcal 蛋白質 71.3 g 脂質 54.1 g 食塩 7.0 g	エネルギー 1659 kcal 蛋白質 65.4 g 脂質 50.8 g 食塩 11.8 g	エネルギー 1349 kcal 蛋白質 56.7 g 脂質 19.6 g 食塩 7.6 g	エネルギー 1618 kcal 蛋白質 60.8 g 脂質 49.8 g 食塩 6.7 g	エネルギー 1578 kcal 蛋白質 59.4 g 脂質 56.7 g 食塩 9.6 g
日付	2022年08月08日(月)	2022年08月09日(火)	2022年08月10日(水)	2022年08月11日(木)	2022年08月12日(金)	2022年08月13日(土)	2022年08月14日(日)
朝食	御飯 ロールキャベツ きゅうりの青しそサラダ 味噌汁 ふりかけ	御飯 ツナじゃが フロッコリーのドレッシング和え 味噌汁	御飯 オムレツ 白菜サラダ 味噌汁 のり佃煮	御飯 蒸し魚 ほうれん草の煮浸し 味噌汁	御飯 はんぺんの卵とじ 大根のゆかり和え 味噌汁	御飯 小松菜煮浸し 南瓜の煮付 味噌汁	御飯 黒糖パン 野菜のソテー スパサラダ コーンスープ 牛乳
昼食	炊き込みごはん 五目豆腐 小松菜のお浸し もやしのお味噌汁	御飯 ミートスパゲティ 野菜サラダ ほうれん草のオムレツ コンソメスープ	御飯 やわらかデッシュハンバーグ 茄子の煮びたし キャベツのピーナッツ和え 白味噌汁	御飯 肉団子の黒酢あん 冷奴 野菜炒め コンソメスープ	夏野菜カレー えびフライ 野菜サラダ ヨーグルト	御飯 鶏肉のトマトソースかけ 揚げだしなす マカロニサラダ コンソメスープ	御飯 鮭のマヨ焼き アスパラとささみのマスタード和 冬瓜のくず煮 合わせ味噌汁
おやつ	野菜カステラ 牛乳	アイスクリーム	ピーチゼリー	トーチ 牛乳	西瓜まんじゅう	ロールケーキ アイスティ	梨ゼリー
夕食	御飯 手作り焼売 ふろふき大根 きゅうりの酢の物 とろろ昆布の清汁	御飯 鶏の冷油煮 めかづけ 出し巻き卵 合わせ味噌汁	御飯 赤魚の煮付け ツナじゃが かにかまサラダ けんちん汁	御飯 タラの香り蒸し 南瓜のいんど煮 人参の黒ゴマ和え 白味噌汁	御飯 ひしき入り卵焼き 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 ひしきの五目炒め煮 キャベツの酢の物 清汁
一日合計	エネルギー 1574 kcal 蛋白質 64.0 g 脂質 44.8 g 食塩 9.0 g	エネルギー 1777 kcal 蛋白質 68.3 g 脂質 50.5 g 食塩 9.7 g	エネルギー 1659 kcal 蛋白質 64.6 g 脂質 41.0 g 食塩 10.4 g	エネルギー 1596 kcal 蛋白質 67.8 g 脂質 38.0 g 食塩 9.0 g	エネルギー 1721 kcal 蛋白質 58.2 g 脂質 53.4 g 食塩 9.5 g	エネルギー 1798 kcal 蛋白質 96.6 g 脂質 37.8 g 食塩 8.4 g	エネルギー 1603 kcal 蛋白質 61.1 g 脂質 57.3 g 食塩 6.9 g
日付	2022年08月15日(月)	2022年08月16日(火)	2022年08月17日(水)	2022年08月18日(木)	2022年08月19日(金)	2022年08月20日(土)	2022年08月21日(日)
朝食	御飯 じゃがいものコンソメ煮 チンゲン菜のナムル 味噌汁 ふりかけ	御飯 卵豆腐 金平風 味噌汁	御飯 高野豆腐の煮付け 加子の和え物 味噌汁	御飯 厚焼卵 きゅうりと大根の甘酢和え 味噌汁	御飯 えび焼売 チンゲンサイの中華和え 味噌汁	御飯 高野豆腐の煮付け フロッコリーおかか和え 味噌汁	御飯 ロールパン オムレツ マカロニサラダ コンソメスープ 牛乳
昼食	親子丼 大からみ みぞれ和え 味噌汁	御飯 八宝菜 いんげんの炒め物 長芋の梅肉和え 中華スープ	梅御飯 肉うどん 冬瓜のくず煮 蒸し鶏とセロリのマヨ和え	御飯 鶏肉のおろし煮 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 鶏肉の照焼き きゅうりの酢の物 大根と豚肉の炒め煮 吸い物	御飯 鶏と揚げなすの煮物 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 りんごジュース	栗しぐれ	ブルーチェ	ミルククリームパン 牛乳	マンゴープリン	クッキー カルピス	水ようかん
夕食	御飯 エビのクリーム煮 ひしきの炒め煮 青菜とヤングコーンのゆずぼん和 清汁	御飯 豚肉のこってり味噌煮 かんと小松菜の煮付け トマトと茄子のサラダ 味噌汁	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 もやしの梅肉和え 漬物	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 たらのもろみ味噌焼き 切干大根煮 生妻和え のつべい汁	御飯 エビのオイスター煮 フーフソテー チンゲン菜の浸し 筍の清汁
一日合計	エネルギー 1727 kcal 蛋白質 65.8 g 脂質 48.1 g 食塩 9.4 g	エネルギー 1443 kcal 蛋白質 58.4 g 脂質 38.7 g 食塩 6.7 g	エネルギー 1707 kcal 蛋白質 62.6 g 脂質 52.7 g 食塩 8.4 g	エネルギー 1670 kcal 蛋白質 72.6 g 脂質 54.4 g 食塩 8.0 g	エネルギー 1416 kcal 蛋白質 64.8 g 脂質 35.6 g 食塩 7.4 g	エネルギー 1404 kcal 蛋白質 67.0 g 脂質 43.4 g 食塩 8.6 g	エネルギー 1571 kcal 蛋白質 67.5 g 脂質 45.1 g 食塩 8.4 g
日付	2022年08月22日(月)	2022年08月23日(火)	2022年08月24日(水)	2022年08月25日(木)	2022年08月26日(金)	2022年08月27日(土)	2022年08月28日(日)
朝食	御飯 小松菜の卵とじ キャベツのゆかり和え 味噌汁	御飯 ほうれん草の洋風煮 カリフラワーのドレ和え 味噌汁	御飯 ロールキャベツ きゅうりの青しそサラダ 味噌汁 ふりかけ	御飯 ツナじゃが フロッコリーのドレッシング和え 味噌汁	御飯 オムレツ 白菜サラダ 味噌汁 のり佃煮	御飯 オムレツ 白菜サラダ 味噌汁	御飯 卵雑炊 蒸し魚 ほうれん草の煮浸し 味噌汁
昼食	梅菜飯 ごはん たららの塩麹焼き ツナじゃが キャベツと蟹棒の酢の物 なすの白味噌汁	ゆかりごはん きつねそば 冬瓜のくず煮 冷奴	御飯 エビフライと牛肉コロッケ チンゲン菜と厚揚げのさつと煮 夏野菜のゼリーよせ 合わせ味噌汁	御飯 さんめ鯛の煮付け フーフ炒め 焼きなす 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	御飯 焼きそば 大根の煮付 野菜サラダ	御飯 豚肉とキャベツの味噌炒め さつま芋のレーズン煮 小松菜のツナマヨ和え 冬瓜汁
おやつ	ハームクーヘン	コーヒーマーレー	チーズ蒸しケーキ	塩せんべい	アイスクリーム	あんみつ	りんごゼリー
夕食	御飯 鶏肉とピーマンの炒め物 ひしきと大豆の煮物 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妻和え 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 五色なます 味噌汁	御飯 麻婆豆腐 れんこんのおかか煮 レタスのナムル 中華スープ	御飯 カレイの照焼き お好み焼き えのきのめかぶ和え けんちん汁	御飯 鮭のクリームソースかけ じゃが芋の洋風煮 コールスローサラダ コンソメスープ
一日合計	エネルギー 1528 kcal 蛋白質 62.8 g 脂質 40.1 g 食塩 8.1 g	エネルギー 1418 kcal 蛋白質 49.0 g 脂質 40.7 g 食塩 8.1 g	エネルギー 1719 kcal 蛋白質 58.2 g 脂質 54.7 g 食塩 10.3 g	エネルギー 1547 kcal 蛋白質 61.3 g 脂質 37.6 g 食塩 8.8 g	エネルギー 2024 kcal 蛋白質 76.1 g 脂質 58.3 g 食塩 10.2 g	エネルギー 1498 kcal 蛋白質 58.6 g 脂質 40.6 g 食塩 10.5 g	エネルギー 1713 kcal 蛋白質 56.9 g 脂質 64.5 g 食塩 7.9 g
日付	2022年08月29日(月)	2022年08月30日(火)	2022年08月31日(水)				日間平均
朝食	御飯 はんぺんの卵とじ 大根のゆかり和え 味噌汁	御飯 小松菜煮浸し 南瓜の煮付 味噌汁	御飯 じゃがいものコンソメ煮 チンゲン菜のナムル 味噌汁 ふりかけ				朝食 エネルギー 370 kcal 蛋白質 12.9 g 脂質 8.6 g 食塩 2.5 g
昼食	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 清汁	カレーライス 揚げ出し豆腐 スナックエンドウのマヨサラダ ヨーグルト				昼食 エネルギー 744 kcal 蛋白質 29.5 g 脂質 24.3 g 食塩 3.4 g
おやつ	カステラ	ブルーチェ	ハームクーヘン				
夕食	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 つみれの生妻煮 えび焼売 ナムル きくらげの中華スープ				夕食 エネルギー 501 kcal 蛋白質 22.0 g 脂質 13.5 g 食塩 2.9 g
一日合計	エネルギー 1518 kcal 蛋白質 70.5 g	エネルギー 1441 kcal 蛋白質 58.0 g	エネルギー 1862 kcal 蛋白質 60.1 g				日合 エネルギー 1615 kcal 蛋白質 64.4 g

合計	脂質 36.0 g 食塩 8.5 g	脂質 39.7 g 食塩 8.3 g	脂質 64.4 g 食塩 9.5 g	計	脂質 46.4 g 食塩 8.8 g
----	-----------------------------	-----------------------------	-----------------------------	---	-----------------------------

