

○揭示用献立表

常食（Aメニュー）

日付	2023年08月01日(火)	2023年08月02日(水)	2023年08月03日(木)	2023年08月04日(金)	2023年08月05日(土)
朝食	御飯 チキンボールの煮付 茄子の和え物 味噌汁	御飯 肉信田の煮付け チンゲンサイの中華和え 味噌汁	御飯 がんもの煮付け ブロッコリーおかか和え 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 卵とじ キャベツのゆかり和え 味噌汁
昼食	♪郷土料理♪静岡県♪ ゆかり御飯 桜海老茶葉のかきあげ 酢の物 あした葉のわさび和え いけんだみそ	ひじき御飯 鮭の塩麹焼き 肉じゃが もずくの酢の物 赤味噌汁	御飯 カレイの照焼き 白菜とベーコンのみぞれ煮 枝豆腐 清汁	御飯 ミックスフライ 高菜炒め 里芋の煮付け 清汁	御飯 白身魚の南蛮漬け とろろ チンゲンサイのからし和え 清汁
おやつ	温泉まんじゅう	いちごフルーチェ	黒糖ゼリー	抹茶こしあんゼリー	アイスクリーム
夕食	御飯 干種焼 大豆サラダ 白菜の中華和え(添) なめこの白味噌汁	御飯 鶏のお酢煮 ビーフソテー 焼きなす 合わせ味噌汁	御飯 豚肉のキムチ炒め さつま芋サラダ 中華スープ	御飯 豆腐の肉味噌かけ 南瓜の煮付(添え) マスタード和え 白味噌汁	御飯 厚揚げと牛肉の煮物 さつま芋の甘辛炒め 赤味噌汁
一日合計	エネルギー 1570 kcal 蛋白質 66.5 g 脂質 41.7 g 食塩 9.9 g	エネルギー 1626 kcal 蛋白質 66.0 g 脂質 60.2 g 食塩 9.1 g	エネルギー 1434 kcal 蛋白質 57.6 g 脂質 37.0 g 食塩 8.1 g	エネルギー 1654 kcal 蛋白質 56.1 g 脂質 43.5 g 食塩 9.7 g	エネルギー 1561 kcal 蛋白質 54.6 g 脂質 47.5 g 食塩 6.5 g
日付	2023年08月08日(火)	2023年08月09日(水)	2023年08月10日(木)	2023年08月11日(金)	2023年08月12日(土)
朝食	御飯 ツナじゃが ブロッコリーのドレッシング和え 味噌汁	御飯 豆腐のくず煮 白菜サラダ 味噌汁 のり佃煮	御飯 目玉焼き ほうれん草の煮浸し 味噌汁	雑炊 卵豆腐 金平風 味噌汁	御飯 はんぺんの煮物 大根のゆかり和え 味噌汁
昼食	炊き込みごはん さばの竜田揚げ 五目豆 小松菜のお浸し 白味噌汁	御飯 メンチカツ 冷奴 キャベツのピーナッツ和え 白味噌汁	御飯 ハンバーグ かにかまサラダ 野菜ソテー コーンスープ	御飯 魚の海草蒸し 野菜炒め 茄子の煮びたし	夏野菜カレー えびフライ 野菜サラダ ヨーグルト
おやつ	ワッフル	杏仁豆腐	豆乳ゼリー黒蜜かけ	フルーチェ	ロールケーキ
夕食	御飯 鶏の治部煮 きゅうりの酢の物 とろろ昆布の清汁	御飯 鮭のチャンチャン焼き風 出し巻き卵 合わせ味噌汁	御飯 赤魚の煮付け 春雨の和え物 けんちん汁	御飯 豚肉とズッキーニのトマト煮 人参の黒ゴマ和え 白味噌汁	御飯 ひじき入り卵焼き 竹輪の炒め物 小松菜のごま和え(添え) 赤味噌汁
一日合計	エネルギー 1546 kcal 蛋白質 62.2 g 脂質 52.5 g 食塩 7.8 g	エネルギー 1649 kcal 蛋白質 64.2 g 脂質 48.6 g 食塩 9.4 g	エネルギー 1419 kcal 蛋白質 59.4 g 脂質 29.0 g 食塩 8.8 g	エネルギー 1296 kcal 蛋白質 48.6 g 脂質 46.1 g 食塩 8.6 g	エネルギー 1619 kcal 蛋白質 53.7 g 脂質 48.6 g 食塩 9.4 g
日付	2023年08月15日(火)	2023年08月16日(水)	2023年08月17日(木)	2023年08月18日(金)	2023年08月19日(土)
朝食	御飯 チキンボールの煮付 茄子の和え物 味噌汁	御飯 肉信田の煮付け ポテトサラダ 味噌汁	御飯 がんもの煮付け ブロッコリーおかか和え 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 卵とじ キャベツのゆかり和え 味噌汁
昼食	親子丼 キスの天ぷら みぞれ和え 味噌汁	御飯 白身魚の玉ねぎ漬け 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	ゆかり御飯 肉うどん 夏野菜の煮物 長芋の梅肉和え	御飯 鶏の油淋鶏 ポテトサラダ 厚揚げの煮付け 白菜の合わせ味噌汁	十五穀御飯 白身魚の南蛮漬け きゅうりのおかか和え 大根と豚肉の炒め煮 吸い物
おやつ	手作りコーヒゼリー	栗しぐれ	あんみつ	ミニクリームパン 牛乳	マンゴープリン
夕食	御飯 エビのクリーム煮 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 トマトと茄子のサラダ 豆腐の清汁	御飯 豆腐のかにあんかけ 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 鶏つくねの磯辺焼き 茄子のそぼろ煮 しめじのゆず和え(添え) 白味噌汁
一日合計	エネルギー 1556 kcal 蛋白質 74.2 g 脂質 42.1 g 食塩 8.3 g	エネルギー 1718 kcal 蛋白質 65.6 g 脂質 67.2 g 食塩 7.7 g	エネルギー 1514 kcal 蛋白質 58.3 g 脂質 43.1 g 食塩 9.2 g	エネルギー 1678 kcal 蛋白質 67.5 g 脂質 57.5 g 食塩 9.0 g	エネルギー 1314 kcal 蛋白質 68.4 g 脂質 25.3 g 食塩 6.7 g
日付	2023年08月22日(火)	2023年08月23日(水)	2023年08月24日(木)	2023年08月25日(金)	2023年08月26日(土)
朝食	御飯 ツナじゃが ブロッコリーのドレッシング和え 味噌汁	御飯 豆腐のくず煮 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	雑炊 卵豆腐 金平風 味噌汁	御飯 はんぺんの煮物 大根のゆかり和え 味噌汁
昼食	梅菜飯ごはん たららの塩こうじ焼き ツナじゃが キャベツと蟹棒の酢の物 なすの白味噌汁	わかめ御飯 ぎつねそば たまご豆腐 冬瓜のくず煮	ハヤシライス チンゲン菜と厚揚げのさっと煮 タラモサラダ ヨーグルト	御飯 カレイの照焼き ビーフ炒め 夏野菜のゼリーよせ 赤味噌汁	御飯 焼きそば なすの南蛮酢 エビカツ 中華スープ アイスクリーム
おやつ	バームクーヘン	杏仁豆腐	チーズ蒸しケーキ	まんじゅう	
夕食	御飯 鶏肉とピーマンの炒め物 ひじきと大豆の煮物 みかん缶詰 半平の清汁	御飯 茹で豚の胡麻しゃぶ きゅうりと茄子の生姜和え 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 鶏の治部煮 ツナサラダ 清汁
一日合計	エネルギー 1459 kcal 蛋白質 59.2 g 脂質 38.2 g	エネルギー 1622 kcal 蛋白質 55.9 g 脂質 52.4 g	エネルギー 1851 kcal 蛋白質 61.6 g 脂質 77.4 g	エネルギー 1544 kcal 蛋白質 68.2 g 脂質 32.5 g	エネルギー 1735 kcal 蛋白質 63.6 g 脂質 44.7 g

計	食塩 7.2 g	食塩 10.4 g	食塩 9.0 g	食塩 10.7 g	食塩 9.6 g
日付	2023年08月29日(火)	2023年08月30日(水)	2023年08月31日(木)		
朝食	御飯 チキンボールの煮付 茄子の和え物 味噌汁	御飯 肉信田の煮付け チンゲンサイの中華和え 味噌汁	御飯 がんもの煮付け ブロッコリーおかか和え 味噌汁		
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	エビピラフ 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 さばの韓国焼き 揚げ出し豆腐 スナップエンドウのマヨサラダ きくらげの中華スープ		
おやつ	ヨーグルト	フルーツポンチ	フルーチェ		
夕食	御飯 オムレツのミートソースかけ ほうれん草の和え物 きのこの清汁	御飯 たらの中華蒸し黒酢ダレ ごま和え 味噌汁	御飯 つみれの生姜煮 えび焼売 ごま和え 合わせ味噌汁		
一日合計	エネルギー 1336 kcal 蛋白質 55.9 g 脂質 23.8 g 食塩 7.9 g	エネルギー 1576 kcal 蛋白質 63.7 g 脂質 47.6 g 食塩 9.8 g	エネルギー 1537 kcal 蛋白質 58.5 g 脂質 52.9 g 食塩 10.1 g		

2023年08月06日(日)	2023年08月07日(月)
黒糖パン ブロッコリーの洋風煮 マカロニサラダ コンソメスープ 牛乳	御飯 オムレツ カリフラワーのドレ和え 味噌汁
御飯 豚肉の和風煮 大学芋 春雨の酢の物 白味噌汁	わかめ御飯 冷やし中華 焼売 杏仁豆腐
ハチチカステラ	芋ようかん
御飯 えびの卵とじ ゴーヤと茄子のもろみ和え 清汁	御飯 赤魚のおろし煮 磯部揚げ 合わせ味噌汁
エネルギー 1753 kcal 蛋白質 62.6 g 脂質 65.2 g 食塩 6.7 g	エネルギー 1574 kcal 蛋白質 64.0 g 脂質 34.8 g 食塩 8.2 g
2023年08月13日(日)	2023年08月14日(月)
ねじりパン 野菜のソテー スパサラダ コーンスープ 牛乳	御飯 小松菜煮浸し 南瓜の煮付 味噌汁
御飯 牛肉と春雨の炒め物 揚げだしなす 大豆サラダ しめじの合わせ味噌汁	御飯 鮭塩焼き 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
プリン	チョコムース
御飯 かじきの黒酢炒め サイコロ豆腐の煮付け 昆布の清汁	御飯 豆腐バーグ ひじきの五目炒め煮 キャベツの酢の物 清汁
エネルギー 1672 kcal 蛋白質 63.7 g 脂質 63.5 g 食塩 8.8 g	エネルギー 1566 kcal 蛋白質 59.4 g 脂質 38.7 g 食塩 7.5 g
2023年08月20日(日)	2023年08月21日(月)
黒糖パン ほうれん草の洋風煮 マカロニサラダ パンプキンスープ 牛乳	御飯 オムレツ カリフラワーのドレ和え 味噌汁
御飯 豚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 マグロの一口カツおろしソース 炒り豆腐 キャベツの酢の物 味噌汁
ワッフル	水ようかん
御飯 麻婆豆腐 生姜和え 中華スープ	御飯 イカボールのオイスター煮 チンゲン菜の浸し 清汁
エネルギー 1813 kcal 蛋白質 72.4 g 脂質 78.0 g 食塩 10.1 g	エネルギー 1475 kcal 蛋白質 54.6 g 脂質 31.6 g 食塩 8.7 g
2023年08月27日(日)	2023年08月28日(月)
ねじりパン 野菜のソテー ポテトサラダ コーンスープ 牛乳	御飯 小松菜煮浸し 南瓜の煮付 味噌汁
御飯 お好み焼き 大根の煮付 野菜サラダ 清汁	御飯 アクアパッツァ かにコロケ ブロッコリーサラダ コンソメスープ
レアチーズムース	りんごゼリー
御飯 カレーの照焼き えのきのめかぶ和え けんちん汁	御飯 豚肉の卵とじ煮 キャベツのツナマヨ和え 冬瓜汁
エネルギー 1559 kcal 蛋白質 61.2 g 脂質 49.0 g	エネルギー 1592 kcal 蛋白質 63.9 g 脂質 41.7 g

食塩	6.9 g	食塩	7.7 g
		月間平均	
朝食	エネルギー	378 kcal	
	蛋白質	13.3 g	
	脂質	8.1 g	
	食塩	2.7 g	
昼食	エネルギー	699 kcal	
	蛋白質	26.3 g	
	脂質	24 g	
	食塩	3.3 g	
夕食	エネルギー	498 kcal	
	蛋白質	22.0 g	
	脂質	15.1 g	
	食塩	2.6 g	
合計	エネルギー	1575 kcal	
	蛋白質	61.7 g	
	脂質	47.2 g	
	食塩	8.6 g	

よっかいち譜朋苑