

日付	2024年08月01日(木)	2024年08月02日(金)	2024年08月03日(土)	2024年08月04日(日)	2024年08月05日(月)	2024年08月06日(火)	2024年08月07日(水)
朝食	御飯 玉子豆腐 玉ねぎとかまぼこのごま和え 味噌汁	御飯 高野豆腐の煮付け アスパラのマヨ和え 白味噌汁	雑炊 だし巻き卵 カリフラワーおなか和え 赤味噌汁	黒糖パン アスパラとピーマンのソテー マカロニサラダ コーンスープ 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 キャベツの和え物 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 べったら漬	菜飯 えびフライと白身フライ スパソテー 野菜サラダ コーンスープ	御飯 カレーの照り焼き 白菜とベーコンのみぞれ煮 枝豆腐 清汁	御飯 牛肉コロッケ 人参のじゃこ煮 トマトとたまねぎのごま酢かけ 味噌汁	御飯 豚しゃぶおろしソース キャベツと厚揚げの煮付け 春雨の酢の物 白味噌汁	御飯 おろしハンバーグ 大豆サラダ チンゲンサイのソテー 味噌汁	わかめ御飯 しょうゆラーメン 焼売 なすのお浸し
おやつ	まんじゅう	まんじゅう	蒸しパン	レアチーズムース	ゼリー	水ようかん	オムレット
夕食	御飯 千種焼 金平大根(添) チンゲン菜の中華和え なめこの白味噌汁	御飯 赤魚の西京焼き、菜の花添 ビーフソテー 清汁	御飯 麻婆豆腐 マスタード和え 中華スープ	御飯 さばの塩焼き じゃが芋の煮付 卵スープ	御飯 かに玉あんかけ 大根の金平 ブロッコリーサラダ 味噌汁	御飯 タラの照り焼き 菜花おなか和え(添) 卵とじ 赤味噌汁	御飯 肉豆腐 キャベツとみょうがの和え物(添) 合わせ味噌汁
一日合計	エネルギー 1592 kcal 蛋白質 57.5 g 脂質 34.2 g 食塩 8.9 g	エネルギー 1597 kcal 蛋白質 57.8 g 脂質 41.5 g 食塩 6.6 g	エネルギー 1497 kcal 蛋白質 62.8 g 脂質 52.8 g 食塩 7.8 g	エネルギー 1716 kcal 蛋白質 50.5 g 脂質 71.5 g 食塩 9.8 g	エネルギー 1611 kcal 蛋白質 63.2 g 脂質 52.9 g 食塩 10.1 g	エネルギー 1581 kcal 蛋白質 81.6 g 脂質 39.4 g 食塩 10.0 g	エネルギー 1660 kcal 蛋白質 62.5 g 脂質 52.4 g 食塩 11.7 g
日付	2024年08月08日(木)	2024年08月09日(金)	2024年08月10日(土)	2024年08月11日(日)	2024年08月12日(月)	2024年08月13日(火)	2024年08月14日(水)
朝食	御飯 フレーク煮 たまご豆腐 茄子の赤味噌汁	御飯 たまごとし アスパラのピーナッツ和え 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	ねじりパン オムレツ 野菜ソテー コンソメスープ 牛乳	御飯 切干大根の炒め煮 冷奴 赤味噌汁	御飯 きのこおろし和え 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	ふりかけ御飯 さばの塩焼き 五目豆 チンゲン菜のピーナッツ和え 白味噌汁	御飯 白身魚の南蛮漬 ほうれん草のバターソテー 切干大根煮 清汁	御飯 牛肉と春雨の炒め物 揚げだしなす マカロニサラダ しめじの合わせ味噌汁	御飯 鮭塩こうじ焼き 冷奴 ひじきの煮付 白味噌汁	カレーライス ミモザサラダ 茄子の煮びたし コンソメスープ	ゆかり御飯 山菜きつねうどん ひじきと大豆の煮付 ごま豆腐	御飯 さばの味噌煮 アスパラとささみのマスタード和 冬瓜のくず煮 清汁
おやつ	レアチーズムース	蒸しパン	プリン	マンゴームース	ロールケーキ 牛乳	くずまんじゅう	プリン
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 豚肉とズッキーニのトマト煮 さつま芋の甘辛炒め コンソメスープ	御飯 赤魚の煮付け もやしの酢の物 けんちん汁	御飯 牛肉のスタミナ炒め 南瓜のいとこ煮 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 ひじき入り卵焼き 竹輪の炒め物(添) 小松菜のごま和え 赤味噌汁	御飯 豆腐バーグ キャベツの酢の物 なめこの合わせ味噌汁
一日合計	エネルギー 1603 kcal 蛋白質 64.1 g 脂質 57.3 g 食塩 8.0 g	エネルギー 1515 kcal 蛋白質 53.0 g 脂質 45.1 g 食塩 6.9 g	エネルギー 1585 kcal 蛋白質 56.9 g 脂質 51.8 g 食塩 7.4 g	エネルギー 1710 kcal 蛋白質 67.1 g 脂質 67.9 g 食塩 8.5 g	エネルギー 1627 kcal 蛋白質 66.6 g 脂質 50.8 g 食塩 9.8 g	エネルギー 1452 kcal 蛋白質 52.3 g 脂質 33.2 g 食塩 12.2 g	エネルギー 1560 kcal 蛋白質 63.0 g 脂質 51.8 g 食塩 7.6 g
日付	2024年08月15日(木)	2024年08月16日(金)	2024年08月17日(土)	2024年08月18日(日)	2024年08月19日(月)	2024年08月20日(火)	2024年08月21日(水)
朝食	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 里芋の煮付け 厚焼卵 厚揚げの白味噌汁	御飯 卵とし キャベツと竹輪のサラダ 玉ねぎの合わせ味噌汁	ロールパン ウインナーのポトフ スパサラダ パンプキンスープ 牛乳	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 カニサラダ 合わせ味噌汁	御飯 オムレツ カリフラワーのドレ和え なすの赤味噌汁
昼食	親子丼 キスの天ぷら みぞれ和え 味噌汁	ひじき御飯 白身魚の玉ねぎ漬け たまご豆腐 蒸し鶏とセロリのマヨ和え 合わせ味噌汁	御飯 鶏のしそ風味焼き 白身魚フライ 青菜のおなか和え 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	梅菜飯 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 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 味噌汁	御飯 豚肉の生姜焼き 炒り豆腐 白菜の酢の物 味噌汁
おやつ	水ようかん	りんごゼリー	パインゼリー	アイスクリーム	ワッフル	きなこプリン	ぶどうゼリー
夕食	御飯 かに玉あんかけ 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 麻婆豆腐 えび焼売 きゅうりとハムの和え物 中華スープ	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 さばの味噌煮 生姜和え のっぺい汁	御飯 煮込みハンバーグ しめじのゆず和え 白味噌汁	御飯 魚のマヨネーズ焼き チンゲン菜の浸し かきたま汁
一日合計	エネルギー 1521 kcal 蛋白質 71.3 g 脂質 43.2 g 食塩 9.7 g	エネルギー 1424 kcal 蛋白質 73.9 g 脂質 35.6 g 食塩 7.9 g	エネルギー 1750 kcal 蛋白質 70.2 g 脂質 66.5 g 食塩 8.7 g	エネルギー 1764 kcal 蛋白質 65.7 g 脂質 72.0 g 食塩 9.1 g	エネルギー 1682 kcal 蛋白質 72.7 g 脂質 54.7 g 食塩 8.8 g	エネルギー 1444 kcal 蛋白質 66.5 g 脂質 33.7 g 食塩 8.1 g	エネルギー 1501 kcal 蛋白質 62.0 g 脂質 47.6 g 食塩 8.1 g
日付	2024年08月22日(木)	2024年08月23日(金)	2024年08月24日(土)	2024年08月25日(日)	2024年08月26日(月)	2024年08月27日(火)	2024年08月28日(水)
朝食	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	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 牛乳	御飯 里芋の煮付け キャベツの山菜和え たまねぎの白味噌汁	御飯 冷奴 白菜とベーコンの柔らか煮 合わせ味噌汁 梅干し	御飯 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	ハヤシライス 野菜サラダ 冬瓜のくず煮 コンソメスープ	御飯 赤魚のレモン照り焼き 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 鶏の治部煮 焼きそば 胡麻ドレサラダ かきたま汁	御飯 赤魚の煮付け ビーフン炒め 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 かきたま汁	ゆかりごはん カレーうどん なすとしめじの焼き浸し 切干サラダ	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	レアチーズムース	バームクーヘン	ピーチゼリー	カステラ	チーズ蒸しケーキ	アイスクリーム	まんじゅう
夕食	御飯 鶏肉とピーマンの炒め物 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 フルーチェ 清汁	カレーライス コア	御飯 カジキのピカタ 春雨の炒め物 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 なめこ味噌汁	御飯 鶏つくねの照り煮 長芋の短冊 ほうれん草の和え物(添え) 味噌汁	御飯 タラのもろみ味噌焼き さつま芋のレーズン煮 ブロッコリーの和え物(添え) 冬瓜汁
一日合計	エネルギー 1655 kcal 蛋白質 56.9 g 脂質 66.7 g 食塩 9.7 g	エネルギー 1528 kcal 蛋白質 57.5 g 脂質 48.2 g 食塩 7.5 g	エネルギー 1783 kcal 蛋白質 65.9 g 脂質 54.5 g 食塩 10.4 g	エネルギー 1609 kcal 蛋白質 78.3 g 脂質 49.3 g 食塩 9.1 g	エネルギー 1569 kcal 蛋白質 61.8 g 脂質 51.6 g 食塩 8.3 g	エネルギー 1596 kcal 蛋白質 63.2 g 脂質 43.6 g 食塩 10.7 g	エネルギー 1530 kcal 蛋白質 70.5 g 脂質 34.4 g 食塩 9.1 g
日付	2024年08月29日(木)	2024年08月30日(金)	2024年08月31日(土)	月間平均			
朝食	御飯 竹輪と小松菜の炒り煮 マカロニサラダ もやしの赤味噌汁	御飯 卵とし煮 いんげんの海苔和え 味噌汁	御飯 高野豆腐の煮付け ツナサラダ ほうれん草の合わせ味噌汁				朝食 エネルギー 387 kcal 蛋白質 13.9 g 脂質 9.7 g 食塩 2.7 g
昼食	御飯 細切り牛肉と野菜のピリ辛炒め なすの南蛮酢 山菜の和え物 味噌汁	カレーライス 大根の煮付 野菜サラダ コーンスープ	中華飯 揚げ豆腐 海草サラダ きくらげの中華スープ				昼食 エネルギー 704 kcal 蛋白質 28 g 脂質 24.8 g 食塩 3.7 g
おやつ	ヨーグルト	まんじゅう	フルーチェ				
夕食	御飯 豆腐の中華煮 えび焼売(添え) えのきのめかぶ和え けんちん汁	御飯 白身魚グリーンソースかけ 半平とピーマンの金平 味噌汁	御飯 つみれの生姜煮 ごま和え キャベツの合わせ味噌汁				夕食 エネルギー 503 kcal 蛋白質 22.0 g 脂質 15.2 g 食塩 2.7 g
一日合計	エネルギー 1557 kcal 蛋白質 62.6 g 脂質 42.8 g 食塩 9.6 g	エネルギー 1555 kcal 蛋白質 59.6 g 脂質 36.8 g 食塩 10.3 g	エネルギー 1658 kcal 蛋白質 65.0 g 脂質 59.5 g 食塩 9.8 g				合計 エネルギー 1595 kcal 蛋白質 64.0 g 脂質 49.8 g 食塩 9.0 g