

# R 5年8月 献立表 (事業所により別途間食あり)

08月01日(火)		08月02日(水)		08月03日(木)		8月04日(金)		08月05日(土)		08月06日(日)		08月07日(月)	
朝	御飯 野菜つみれの煮物 小松菜のお浸し たいみそ みそ汁(玉葱・かぶ葉) 牛乳	御飯 鮭の塩焼き 付)大根おろし ちくわとチンゲン菜の和え物 ふりかけ(のりたま) みそ汁(さつま芋・大根葉) 牛乳	御飯 野菜炒め たまごサラダ ふりかけ(かつお) みそ汁(しろな・しめじ) 牛乳	御飯 じゃが芋のそぼろ炒め煮 ほうれん草のお浸し ふりかけ(しそ) みそ汁(えのき・うずまき麩) 牛乳	御飯 がんもと冬瓜の煮物 長芋とろろ かつおおかか みそ汁(玉葱・貝割) 牛乳	御飯 炒り豆腐 青菜としらすの和え物 ふりかけ(しそ) みそ汁(もやし・水菜) 牛乳	御飯 スクランブルエッグ カリフラワーのサラダ ふりかけ(さけ) みそ汁(しろな・おつゆ麩) 牛乳						
昼	御飯 赤魚の塩麴焼き 付)畑菜 切干大根の炒め煮 フルーツ(キウイ) みそ汁(おつゆ麩・水菜)	御飯 鶏肉のさっぱり煮 付)花人参・いんげん なすのみそ炒め フルーツ(パイン) お吸物(かまぼこ・貝割)	御飯 白身魚の照り焼 付)青菜 かぶと絹あげの含め煮 フルーツ缶(黄桃) みそ汁(玉葱・ワカメ)	えびピラフ キッシュ風オムレツ 付)スナップエンドウ ピクルス フルーツヨーグルト コンソメスープ(畑菜・長葱)	御飯 ハンバーグ ソース) 付)彩り野菜 マカロニサラダ フルーツ缶(パイン) コーンポタージュスープ	御飯 豚肉の生姜焼き 付)キャベツ 焼き茄子 フルーツ(キウイ) みそ汁(ほうれん草・しめじ)	御飯 白身魚のバター醤油焼き 付)人参きんぴら 小松菜のわさび和え 冷奴 みそ汁(じゃが芋・ワカメ)						
夕	御飯 牛すき煮 じゃが芋のたらこ炒め ブロッコリーの和風サラダ フルーツ缶(ミックス)	御飯 太刀魚の香味焼き 付)昆布豆 きんぴらごぼう フルーツ缶(りんご) きゅうりの和え物	御飯 豚肉と野菜のオイスター炒め かに焼売 大根の中華和え フルーツ(オレンジ)	御飯 さわらの西京焼き 付)さつま芋・いんげん ひじきの煮物 フルーツ缶(マンゴー) 白菜のゆかり和え	御飯 鶏肉のレモンソースかけ レモンソース) 付)ブロッコリー 小松菜とベーコンの炒め物 香の物(しば漬) フルーツ缶(黄桃)	御飯 さばのねぎ塩麴焼き 付)大根おろし 鶏肉と里芋の煮物 オクラの青じそ和え フルーツ缶(ミックス)	御飯 鶏肉の照り焼き 付)スナップエンドウ 冬瓜の信田煮 フルーツ(オレンジ) 茶福豆						
エネルギー	1766kcal	エネルギー	1796kcal	エネルギー	1863kcal	エネルギー	1847kcal	エネルギー	1870kcal	エネルギー	1874kcal	エネルギー	1725kcal
蛋白質	74.6g	蛋白質	70.7g	蛋白質	69.7g	蛋白質	76.6g	蛋白質	53.3g	蛋白質	80.7g	蛋白質	70g
脂質	31.4g	脂質	43.5g	脂質	49g	脂質	37.4g	脂質	45g	脂質	47g	脂質	37.2g
炭水化物	308.7g	炭水化物	291.4g	炭水化物	293.6g	炭水化物	311.3g	炭水化物	318.2g	炭水化物	297.8g	炭水化物	287.8g
食塩	7.1g	食塩	6.8g	食塩	7.8g	食塩	8g	食塩	7.2g	食塩	7.3g	食塩	6.6g

# R 5年8月 献立表 (事業所により別途間食あり)

08月08日(火)		08月09日(水)		08月10日(木)		08月11日(金)		08月12日(土)		08月13日(日)		08月14日(月)	
朝	御飯 さつま揚げと里芋の煮物 ほうれん草のなめたけ和え ふりかけ(のりたま) みそ汁(玉葱・きぬさや) 牛乳	御飯 厚揚げの含め煮 キャベツとツナのサラダ たいみそ みそ汁(白菜・しめじ) 牛乳	御飯 えびと冬瓜の煮物 小松菜の和え物 ふりかけ(カツオ) みそ汁(もやし・ワカメ) 牛乳	食パン・ジャム 大根と豚肉のコンソメ煮 カリフラワーのサラダ コンソメスープ(キャベツ・さや) 牛乳	御飯 ウインナーソテー 白菜のお浸し ふりかけ(しそ) みそ汁(里芋・ねぎ) 牛乳	御飯 ちくわの甘辛煮 小松菜の磯和え たいみそ みそ汁(冬瓜・大根葉) 牛乳	御飯 炒り豆腐 オクラのお浸し ふりかけ(さけ) みそ汁(白菜・うずまき麩) 牛乳						
昼	◎納涼◎ 冷やしそうめん 天ぷら盛合わせ(エビ・かき揚) なすのおろし醤油和え 水ようかん	御飯 中華卵焼き 甘酢あん) ピーマン炒め フルーツ(キウイ) 中華スープ(チンゲン菜・長葱)	豚カルビ丼 切干大根の煮物 フルーツ缶(りんご) お吸物(とろろ・花麩)	御飯 揚げ鶏の香味ソース 香味ソース) 付)ピーマン・玉葱 ちくわとほうれん草の和え物 フルーツ缶(黄桃) みそ汁(かぶ・しめじ)	オムライス デミグラスソース) えびとキャベツのサラダ フルーツヨーグルト コンソメスープ(玉葱・マッシュルーム)	御飯 プルコギ 大根サラダ フルーツ缶(ミックス) 中華スープ(もやし・畑菜)	炊き込み御飯 ほっけの塩焼き 付)おろし ひじきの煮物 フルーツ缶(黄桃) みそ汁(キャベツ・えのき)						
夕	御飯 鮭の辛子マヨネーズ焼き 付)いんげん かぼちゃの煮物 ブロッコリーのごま和え フルーツ(パイン)	御飯 豚肉と茄子の味噌炒め しろなの煮浸し フルーツ缶(マンゴー) 香の物(赤しその実漬け)	御飯 白身魚のトマトソース トマトソース) 付)ブロッコリー じゃが芋のカレー炒め フルーツ(オレンジ) 人参サラダ	御飯 さわらのみりん焼き 付)しろな れんこんきんぴら フルーツ(キウイ) 香の物(しば漬け)	御飯 白身魚のグリル 付)ブロッコリー チンゲン菜の煮浸し 豆腐サラダ フルーツ(パイン)	御飯 さばの漬け焼き 付)いんげん じゃが芋のそばろ炒め煮 フルーツ(キウイ) 香の物(青しその実漬け)	御飯 鶏肉の生姜焼き 付)ピーマン なすの揚げ浸し フルーツ缶(マンゴー) きゅうりの酢の物						
エネルギー	1668kcal	エネルギー	1842kcal	エネルギー	1647kcal	エネルギー	1642kcal	エネルギー	1886kcal	エネルギー	1806kcal	エネルギー	1774kcal
蛋白質	59.5g	蛋白質	64.1g	蛋白質	61.6g	蛋白質	66.7g	蛋白質	69.9g	蛋白質	73.3g	蛋白質	69.6g
脂質	37.8g	脂質	45.3g	脂質	38.3g	脂質	45.9g	脂質	53.5g	脂質	42.4g	脂質	37.8g
炭水化物	283.8g	炭水化物	302.1g	炭水化物	271.1g	炭水化物	250.8g	炭水化物	293.8g	炭水化物	299g	炭水化物	298g
食塩	8.2g	食塩	6.9g	食塩	6.3g	食塩	7.6g	食塩	8.2g	食塩	7.3g	食塩	8g

# R 5年8月 献立表 (事業所により別途間食あり)

08月15日(火)		08月16日(水)		08月17日(木)		08月18日(金)		08月19日(土)		08月20日(日)		08月21日(月)	
朝	御飯 とりつくね 付)いんげん チンゲン菜とツナの和え物 のり佃煮 みそ汁(もやし・しめじ) 牛乳	御飯 がんもの煮物 白菜のゆかり和え かつおおかか みそ汁(おつゆ麩・畑菜) 牛乳	御飯 さつま揚げの炒め煮 小松菜としらすの和え物 あみえび佃煮 みそ汁(里芋・えのき) 牛乳	御飯 厚揚げの煮物 ほうれん草のお浸し ふりかけ(カツオ) みそ汁(キャベツ・ワカメ) 牛乳	御飯 大根とちくわの煮物 オクラのなめたけ和え たいみそ みそ汁(豆腐・貝割) 牛乳	御飯 ミートボール 付)いんげん 青菜のわさび和え 香の物(桜だいこん) みそ汁(しめじ・かぶ葉) 牛乳	御飯 じゃが芋とツナの炒め物 卵サラダ ふりかけ(しそ) みそ汁(ワカメ・おつゆ麩) 牛乳						
昼	御飯 金目鯛の煮付け 付)しろな・花人参 南瓜のごま和え フルーツ缶(パイン) みそ汁(豆腐・ワカメ)	御飯 チキンのパン粉焼き ソース) 付)温野菜 ほうれん草とベーコンのソテー フルーツ缶(黄桃) トマトコンソメスープ	御飯 赤魚のごま醤油焼き 付)いんげん 切干大根の煮物 フルーツ(オレンジ) お吸物(花麩・みつば)	御飯 鶏肉のオニオンソース オニオンソース) 付)ピーマン ごぼうサラダ フルーツ(パイン) みそ汁(うまい菜・しめじ)	梅しらす御飯 天ぷら盛(白身・かき揚げ) 付)天つゆ ほうれん草の和え物 ヨーグルトデザート(ゆず味) みそ汁(玉葱・ねぎ)	シーフードカレー カリフラワーサラダ フルーツ(キウイ) 香の物(福神漬)	御飯 白身魚の香味焼き 付)ピーマン 二色浸し フルーツ(パイン) みそ汁(玉葱・貝割)						
夕	御飯 豚肉と夏野菜の中華炒め えび焼売 大根のさっぱり和え フルーツ缶(みかん)	御飯 白身魚のタルタルソース焼き 付)スナッペントウ キャベツとじゃが芋のコンソメ煮 ユールスローサラダ フルーツ(キウイ)	御飯 豚肉の葱塩炒め 付)温野菜 かぼちゃの煮物 フルーツ缶(洋梨) 香の物(赤しその実漬)	御飯 白身魚のムニエル ソース 付)スナッペントウ 白菜の煮浸し フルーツ缶(ミックス) 冷やしトマト	御飯 豚肉のゆず醤油炒め もやしと畑菜の和え物 フルーツ(オレンジ) 茶福豆	御飯 豆腐チャンプル 焼き餃子 フルーツ缶(りんご) チンゲン菜の中華和え	御飯 トンテキ たれ) 付)スナッペントウ ぜんまい煮 フルーツ缶(みかん) きゅうりの塩昆布和え						
エネルギー	1887kcal	エネルギー	1774kcal	エネルギー	1748kcal	エネルギー	1813kcal	エネルギー	1619kcal	エネルギー	1899kcal	エネルギー	1866kcal
蛋白質	69.5g	蛋白質	64.6g	蛋白質	69.6g	蛋白質	65.3g	蛋白質	57.1g	蛋白質	76.2g	蛋白質	75.8g
脂質	45.5g	脂質	43.7g	脂質	34.5g	脂質	47.8g	脂質	33.5g	脂質	45.7g	脂質	44.2g
炭水化物	306.6g	炭水化物	292.6g	炭水化物	298.7g	炭水化物	291.1g	炭水化物	282.5g	炭水化物	305.4g	炭水化物	303.7g
食塩	6.5g	食塩	6.4g	食塩	6.6g	食塩	6.8g	食塩	6.5g	食塩	7.9g	食塩	14.1g

# R 5年8月 献立表 (事業所により別途間食あり)

08月22日(火)		08月23日(水)		08月24日(木)		08月25日(金)		08月26日(土)		08月27日(日)		08月28日(月)	
朝	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	野菜炒め	肉詰めいなりの煮物	納豆	スクランブルエッグ	なすのそぼろ煮	とりつくね	厚揚げとかぶの煮物						
	ほうれん草のごま和え	いんげんのくるみ和え	切干大根の煮物	白菜のおかか和え	冷奴	付)アスパラ	長芋とろろ						
	金山寺みそ	ふりかけ(のりたま)	香の物(きゅうり漬)	のり佃煮	ふりかけ(さけ)	マカロニサラダ	香の物(しば漬)						
	みそ汁(さつま芋・水菜)	みそ汁(しめじ・ワカメ)	みそ汁(もやし・ねぎ)	みそ汁(冬瓜・油揚げ)	みそ汁(玉葱・えのき)	金山寺みそ	みそ汁(小松菜・えのき)						
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	みそ汁(水菜・うずまき麩)	牛乳						
牛乳					牛乳								
昼	御飯	御飯	御飯	御飯	ごまだれ冷やし中華	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	鶏肉の梅みそ焼き	白身魚のフライ	鶏肉のマスタード焼き	たらの煮付け	豚肉のオイスターソース炒め	白身魚のチーズ焼き	八宝菜						
	付)小松菜	付)スナップエンドウ	付)ブロッコリー	付)ほうれん草	大根と水菜のサラダ	付)いんげん・人参グラッセ	焼売						
	つみれと冬瓜の煮物	パンプキンサラダ	なすの煮物	卵の花	青梅ゼリー	夏野菜のトマト煮	フルーツ(オレンジ)						
	フルーツ(オレンジ)	★季節の果物★	フルーツ缶(みかん)	フルーツ缶(ミックス)		フルーツ(メロン)	中華スープ(冬瓜・ねぎ)						
	お吸物(花麩・みつば)	みそ汁(白菜・油揚げ)	みそ汁(しろな・うずまき麩)	みそ汁(かぶ・かぶの葉)		コンソメスープ(キャベツ・ワカメ)							
夕	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
さばのみりん焼き	千草焼き	黄金かれいの煮付け	豚肉のポン酢炒め	ほっけの塩麩焼き	牛肉の玉葱ソースかけ	白身魚のみそバター焼き							
付)大根おろし	和風あん)	付)オクラ・花人参	さつま芋と昆布の煮物	付)おろし	玉葱ソース)	付)ピーマン							
里芋の煮っころがし	かぶの土佐煮	じゃが芋きんぴら	畑菜とかまぼこの和え物	きんぴらごぼう	付)スナップエンドウ	ひじきの煮物							
ブロッコリーの和風サラダ	チンゲン菜の辛子和え	青菜の酢みそ和え	フルーツ缶(マンゴー)	フルーツ(オレンジ)	里芋とちくわの含め煮	フルーツ缶(マンゴー)							
フルーツ缶(黄桃)	フルーツ缶(りんご)	フルーツ(パイ)		もずく酢	フルーツ缶(黄桃)	きゅうりの和え物							
					カリフラワーの甘酢漬								
エネルギー	1815kcal	エネルギー	1811kcal	エネルギー	1779kcal	エネルギー	1835kcal	エネルギー	1669kcal	エネルギー	1838kcal	エネルギー	1786kcal
蛋白質	71.7g	蛋白質	62.3g	蛋白質	72.3g	蛋白質	70.1g	蛋白質	68.3g	蛋白質	73.2g	蛋白質	73.4g
脂質	40.1g	脂質	45.2g	脂質	39.6g	脂質	34.9g	脂質	36.2g	脂質	43.5g	脂質	37g
炭水化物	307.1g	炭水化物	299.6g	炭水化物	291.6g	炭水化物	318.5g	炭水化物	278.1g	炭水化物	299.8g	炭水化物	295.8g
食塩	7.4g	食塩	7.2g	食塩	7.1g	食塩	6.7g	食塩	8.9g	食塩	6.5g	食塩	6.7g



# R 5年8月 献立表 (事業所により別途間食あり)



	08月29日(火)	08月30日(水)	08月31日(木)
朝	御飯 お魚ハンバーグ おろしあん) いんげんのごまマヨネーズ和え ふりかけ(カツオ) みそ汁(もやし・おつゆ麩) 牛乳	御飯 さつま揚げの炒め煮 青菜としらすの和え物 みそ汁(長葱・しめじ) 牛乳	御飯 炒り豆腐 オクラの青じそ和え ふりかけ(さけ) みそ汁(かぶ・大根葉) 牛乳
昼	御飯 赤魚の香味焼き 付)さつま芋・オクラ ほうれん草とあさりの和え物 フルーツ(バナナ) みそ汁(豆腐・なめこ)	御飯 ミートローフ ソース) 付)彩り野菜 ブロッコリーのサラダ フルーツ(パイナップル) コンソメスープ(マカロニ・人参)	御飯 かれの揚げ浸し 付)大根・花人参 チンゲン菜とかにかまの和え物 フルーツ(キウイ) みそ汁(もやし・ねぎ)
夕	御飯 チキンのカレーグ Ril 付)アスパラ ジャーマンポテト フルーツ缶(ミックス) 香の物(青しその実漬)	御飯 白身魚の南部焼き 付)スナップエンドウ 鶏肉と冬瓜のスープ煮 白菜のお浸し フルーツ缶(黄桃)	御飯 牛肉のみそ炒め 付)いんげん イカと里芋の煮物 ごぼうサラダ フルーツ缶(みかん)
エネルギー	1853kcal	1818kcal	1841kcal
蛋白質	72g	71.2g	76.4g
脂質	41.9g	41.3g	43.3g
炭水化物	306.2g	303.3g	297.2g
食塩	7.3g	7g	7.1g

