




















8月 献立表

2024年08月01日 (木)
~2024年08月07日 (水)





日付	朝食	昼食	夕食	成分値 (一日計)
08/01 (木)	<p>ごはん こまつな ちくわ いた 小松菜と竹輪のごま炒め ふりかけ たまねぎの味噌汁 まめびよ</p> 	<p>ごはん さばの塩焼き にくだんご にも 肉団子の煮物 オクラのツナマヨ和え しめじの味噌汁</p> 	<p>ごはん かいせちゅうかい 海鮮中華炒め れんこん きんぴら 蓮根の金平 さんさい 山菜のナムル マンゴー</p> 	1819kcal
	485kcal	788kcal	546kcal	
08/02 (金)	<p>ごはん いんげんの炒め物 くろまめ 黒豆 さつまいもの味噌汁 ぎゅうにゅう 牛乳</p> 	<p>ごはん みそ 味噌カツ きいも にも 里芋の煮物 ほうれん草のお浸し おうとう 黄桃</p> 	<p>ごはん しろみぎかな やさい 白身魚の野菜あんかけ はくさい にも 白菜の煮物 そらめ あ もの 空豆の和え物 はなふ す もの 花麩の吸い物</p> 	2062kcal
	629kcal	753kcal	680kcal	
08/03 (土)	<p>ごはん まりほだいこん にも 切干大根の煮物 ごまあえ オクラの胡麻和え あお 青かっぱ たけのみそ汁 の 筍の味噌汁 の やさい かじつ 飲む野菜と果実ビ-チ</p> 	<p>ごはん に ぶりの煮つけ かぼちゃのそぼろあん やくみあ カリフラワーの薬味和え てん にも 天かすの味噌汁</p> 	<p>ハヤシライス ブロッコリーのイタリアンドレ和え フルーツミックス コンソメスープ</p> 	1835kcal
	513kcal	725kcal	597kcal	
08/04 (日)	<p>ごはん スクランブルエッグ こまつな ピーナツ和え やさい 野菜スープ ジョア (ストロベリー)</p> 	<p>ごはん とじ やくみしょうゆ や 鶏の薬味醤油焼き なすの生姜煮 ごぼうサラダ にんじん にも 人参の味噌汁</p> 	<p>ごはん あかうお に 赤魚のみぞれ煮 いか とも いか里芋 インゲンボン酢和え ちくわ にも 竹輪の味噌汁</p> 	1868kcal
	518kcal	803kcal	547kcal	
08/05 (月)	<p>ごはん しょうがいた はんぺんの生姜炒め ふりかけ まき にも 巻き麩の味噌汁 ミルージュ</p> 	<p>ごはん て や 照り焼きハンバーグ こぶちやいた キャベツの昆布茶炒め しめじの明太和え バナナ</p> 	<p>や 焼きうどん さんよた ふきの山椒炒め ひやわこ 冷奴 とうもろこし にも 冬瓜の味噌汁</p> 	1633kcal
	495kcal	651kcal	487kcal	
08/06 (火)	<p>かし 菓子パン (サンドロールダブルメロン) エリンギのソテー ほうれん草のスープ ぎゅうにゅう 牛乳</p> 	<p>ごはん やさいに ぶりの野菜煮 こんにやくの土佐炒め もやしの大葉和え かいわれの味噌汁</p> 	<p>ごはん ぶたにく や 豚肉のマーマレード焼き いんげんのソーテー ポテトサラダ パイン</p> 	2092kcal
	647kcal	660kcal	785kcal	
08/07 (水)	<p>ごはん ししゃものあんかけ なっとう 納豆 なすの味噌汁 き 気になる野菜 アップル&キャロット</p> 	<p>おやこどん 親子丼 えのきのベーコンソテー さつまいものサラダ むらさき 洋梨</p> 	<p>ごはん エビとイカのオムリ-ソテー パプリカのチーズ焼き えだまめ 枝豆のサラダ コンソメスープ</p> 	2102kcal
	574kcal	832kcal	696kcal	

8月 献立表

2024年08月08日 (木)
~2024年08月14日 (水)



日付	朝食	昼食	夕食	成分値 (一日計)
08/08 (木)	ごはん れんごんの煮物 味付けのり 絹さやの味噌汁 ジョア (プレーン) 	ごはん 鶏肉のスパイパン粉焼き アスパラのアツホリソテー カブのナッツサラダ 白菜の味噌汁 	ごはん メヌケの照り焼き 小松菜のごま炒め 切干大根のキムチ和え キウイフルーツ 	1780kcal
	527kcal	709kcal	544kcal	
08/09 (金)	ごはん ごぼうの梅金平 みかん しめじの味噌汁 気になる野菜 	白身フライロール ツナマヨサンド マカロニのガチャップソテー スナップエンドウのサラダ オニオンスープ 	ごはん 厚揚げの照り焼き ひじきの煮付け 竹輪の和え物 りんご 	2005kcal
	478kcal	779kcal	748kcal	
08/10 (土)	ごはん ブロッコリーのかにあんかけ 大根のおかか和え しば漬け 椎茸の味噌汁 コーヒー牛乳 	オムライス 餃子 スパゲッティサラダ ジュリアンスープ 	ごはん 豆腐ハンバーグ 半平のおろし煮 きゅうりの薬味和え いんげんの味噌汁 	1823kcal
	539kcal	675kcal	609kcal	
08/11 (日)	ごはん ツナとじゃがいもの炒め物 カリフラワーの和風ドレッシング 冬瓜の味噌汁 牛乳 	ごはん 八宝菜 豆腐のだし煮 菜の花の和え物 しめじの味噌汁 	ごはん 鶏のごま味噌煮 かぼちゃの煮物 もやしの生姜和え すまし汁 	1977kcal
	630kcal	554kcal	793kcal	
08/12 (月)	ごはん 竹とこのオムライス炒め チンゲン菜のおかか和え わかめの味噌汁 気になる野菜 	ごはん 肉団子の酢豚風 里芋のネギ塩焼き オクラのめかぶ和え マンゴー 	天津飯 春菊と揚げの炒め物 キャベツのボン酢和え 中華スープ 	1726kcal
	471kcal	689kcal	566kcal	
08/13 (火)	ごはん アスパラの明太子焼き ふりかけ 小松菜の味噌汁 牛乳 	ごはん 牛肉のニゴリ風蒸し ピーマンの和風炒め 春雨の和え物 ねぎの味噌汁 	ごはん 白身魚の味噌バターソテー 牛蒡のバター炒め ゴーヤサラダ 黄桃 	1957kcal
	524kcal	827kcal	606kcal	
08/14 (水)	ごはん ウインナーの炒め物 梅干し 人参の味噌汁 ジョア (ストロベリー) 	ごはん オムレツホワイトソース 小松菜のホイル揚げ炒め さつまいものサラダ コンソメスープ 	ごはん 豚肉のしょうが焼き じゃがいもの金平 もずくとなめ豆和え オレンジ 	2000kcal
	552kcal	766kcal	682kcal	

8月 献立表

2024年08月15日 (木)
~2024年08月21日 (水)



日付	朝食	昼食	夕食	成分値 (一日計)
08/15 (木)	かし 菓子パン (もちっとホットサンド パンコ風味) チキンナゲット やさい 野菜スープ ぎゅうにゅう 牛乳 	ミートマトスパゲティー スナップエンドウのソテー コーンサラダ フルーツポンチ 	ごはん 豆腐の五目あんかけ (エビ入り) インゲンの煮物 ながいも しおこんぶあ 長芋の塩昆布和え すもの たけのこの吸い物 	2191kcal
	785kcal	806kcal	600kcal	
08/16 (金)	ごはん さつまいもの甘辛炒め ごもくまめ 五目豆 あげの味噌汁 の やさい かじつ 飲む野菜と果実 	ごはん 鶏肉のチリソース炒め とうがん にびた 冬瓜の煮浸し キャベツとかにかまの和え物 レモンゼリー 	ごはん ぶりしおや 鱈の塩焼き こんにゃくのおかか煮 アスパラのサラダ しらたまふ みそしる 白玉麩の味噌汁 	1998kcal
	535kcal	720kcal	743kcal	
08/17 (土)	ごはん 人参しりしり なほな あもの 菜の花の和え物 ふりかけ いも みそしる じゃが芋の味噌汁 ミルージュ 	ごはん さばの味噌煮 ぎゅうにくごぼういた 牛肉と牛蒡の炒め煮 うほな 卵の花 かまぼこの吸い物 	ごはん スタミナ焼き いと に 糸こんに煮 うわふう インゲンの和風ドレ和え みそしる なすの味噌汁 	1780kcal
	543kcal	671kcal	566kcal	
08/18 (日)	ごはん ブロッコリーのコンソメ煮 ごぼうサラダ わかめの味噌汁 まめびよ(ココア) 	ごはん アジの南蛮漬 なほな あぶらあ 菜の花と油揚げのさっと煮 キャベツのボン酢和え みそしる もやしの味噌汁 	ごはん ふたにく にんじん 豚肉と人参のごま味噌炒め いたもの ピーマンとしらすの炒め物 しょうがしょう油あ ほうれん草の生姜醤油和え きぬ 絹さやの味噌汁 	1714kcal
	603kcal	554kcal	557kcal	
08/19 (月)	ごはん ふんわり角天の煮物 あじつ 味付けのり きりだいいん にもの 切干大根の煮物 ジョア(プレーン) 	ごはん とりにく ほちみつて や 鶏肉の蜂蜜照り焼き あじつ そら豆の味噌炒め こまつな あ 小松菜の和え物 すめん すもの 素麺の吸い物 	ごはん メンチカツ アスパラのレモンソテー かいそう 海藻サラダ(カニ) りんご 	1977kcal
	508kcal	647kcal	822kcal	
08/20 (火)	ごはん て 麩の照り焼き きんときまめ 金時豆 なほな 菜の花の味噌汁 ぎゅうにゅう コーヒー牛乳 	ごはん しおや ホッケの塩焼き なす 加子のおろし煮 いも 里芋の明太子和え まき 巻き麩の味噌汁 	かいせや 海鮮焼そば (エビ入り) とりにく からあ 鶏肉の唐揚げ ポテトサラダ すいか 	1942kcal
	663kcal	556kcal	723kcal	
08/21 (水)	ごはん マカヒのソテー ココア とうがん 冬瓜のスープ(カニ) の やさい かじつ 飲む野菜と果実 グレープ 	ごはん こや 鱈のパン粉焼き なほな ブロッコリーのマストド 焼き キノコのマリネ コーンのスープ 	ごはん まーぼーせうふ 麻婆豆腐 ピーマンのオムレツ炒め もやしのソテー やの和え ようなし 洋梨 	1847kcal
	598kcal	548kcal	701kcal	

8月 献立表

2024年08月22日 (木)
~2024年08月28日 (水)











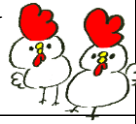
日付	朝食	昼食	夕食	成分値 (一日計)
08/22 (木)	ごはん いんげんのおかか煮 さくら漬け 長芋の味噌汁 アシドミルク150 	おにぎり (ゆかり) お好み焼き 人参のバター焼き 胡瓜の沢庵和え パイン 	ごはん 鯖の南蛮漬け 蓮根の煮物 さつま芋の和え なすの味噌汁 	2004kcal
	504kcal	640kcal	860kcal	
08/23 (金)	ロールパン いかのソテー コンソメスープ 牛乳 	カレーライス 大豆の炒め煮 オクラのポン酢和え マンゴー 	ごはん ミートボールのトマト煮 スッキーニのバジルソテー ごぼうサラダ かまぼこの味噌汁 	2135kcal
	584kcal	744kcal	807kcal	
08/24 (土)	ごはん さつま芋の煮物 きゅうりのサウザンドレ和え ふりかけ 旬の味噌汁 ジョア (ストロベリー) 	ごはん チキンカツ 冬瓜とベーコンのコンソメ煮 菜の花のフレンチドレ和え 里芋の味噌汁 	ごはん すき焼き風 青梗菜のごま塩炒め かぼちゃサラダ しめじの吸い物 	1821kcal
	571kcal	665kcal	585kcal	
08/25 (日)	ごはん ジャーマンポテト インゲンのイタリアンドレ和え セロリーのスープ 気になる野菜 朴のソウ&白アドリ 	ごはん 豚しゃぶ 糸こぶ煮 カリフラワーのピーナツ和え さつま揚げの味噌汁 	ごはん 豆腐のふわふわあんかけ ひじきの煮付け ほうれん草のマヨ和え 大根の味噌汁 	1868kcal
	501kcal	626kcal	741kcal	
08/26 (月)	ごはん ソーセージのソテー しば漬け なすのスープ コーヒー牛乳 	ひやし中華 小籠包 チンゲン菜のガーサイ和え 黄桃 	ごはん たらふくニエル スナップエンドウの卵とじ スパゲティーサラダ ミネストローネ 	1877kcal
	524kcal	643kcal	710kcal	
08/27 (火)	ごはん 長芋のそぼろ煮 白豆 ねぎの味噌汁 ミルージュ 	ごはん 鶏肉のハーブ焼き 小松菜のソテー 白菜のゴマ和え オレンジ 	ごはん 赤魚の煮付け 竹輪の味噌黄金平 チンゲンサイのお浸し かわれの吸い物 	1755kcal
	555kcal	618kcal	582kcal	
08/28 (水)	ごはん ブロッコリーのバター醤油炒め 絹さやのなめたけ和え 揚げの味噌汁 飲む野菜と果実 	ロールパン クリームシチュー 椎茸のパン粉焼き マカロニサラダ 洋梨 	ごはん 揚げ出し豆腐の中華あんかけ スナップエンドウの味噌炒め パプリカのごまマヨ和え 白桃ゼリー 	2006kcal
	464kcal	760kcal	782kcal	

8月 献立表

2024年08月29日 (木)

~2024年08月31日 (土)



日付	朝食	昼食	夕食	成分値 (一日計)
08/29 (木)	ごはん オクラのツナ炒め うぐいす豆 えのきの味噌汁 ジョア (プレーン) 	ごはん 鮭のおろし煮 大豆のトマト煮 きゅうりの梅サラダ たけのこの味噌汁 	あさりの炊き込みご飯 がんもどきと豚肉の煮物 玉子と高菜の炒め物 わかめの酢のもの マンゴー 	1883kcal
	556kcal	649kcal	678kcal	
08/30 (金)	スティックパン ロールキャベツ 野菜スープ 牛乳 	ごはん ホタテフライ&オニオンリング ほうれん草のソテー レタスとハムのサラダ 花魁の味噌汁 	ごはん さばの照り焼き アスパラの煮浸し 彩りひじき バナナ 	2043kcal
	524kcal	848kcal	671kcal	
08/31 (土)	ごはん 五目煮豆 きゅうりの柚子香和え たくあん しめじの味噌汁 まめびよ (いちご) 	中華肉飯 カニ焼売 カリフラワーの胡麻ドレ和え 冬瓜のスープ 	ごはん 鶏の山椒風味焼 白菜の煮物 インゲンの醤油マヨ和え 絹さやの味噌汁 	1977kcal
	527kcal	653kcal	797kcal	

