



8月献立



かわいの家

特別メニューメニュー

	8月1日(木)	8月2日(金)	8月3日(土)	8月4日(日)	8月5日(月)	8月6日(火)	8月7日(水)
朝	御飯 さばの塩焼き もやし炒め 味噌汁(さつまいも) カルシウム牛乳	★食パン(8枚切) ポトフ フルーツ(りんご缶) ジャム(あんず&マカリリ) カルシウム牛乳	御飯 卵と野菜のソテー 花野菜と豆のごまサラダ 味噌汁(かぶ) カルシウム牛乳	御飯 ハムともやしの炒め物 納豆 味噌汁(大根) カルシウム牛乳	御飯 卵とじ オクラの湯葉和え ふりかけ 味噌汁(白菜) カルシウム牛乳	★食パン(8枚切) あさりのトマトスープ ミニポテト ジャム(ピーナッツ) カルシウム牛乳	御飯 切干大根の炒め煮 納豆 味噌汁(かぼちゃ) カルシウム牛乳
昼	菜飯 豆腐の田楽 そぼろと野菜の生姜煮 ごぼうのからしマヨサラダ	御飯 ツナオムレツ ベーコンとなすのソテー フルーチェ	御飯 鶏肉の生姜焼き 大根の煮物 豆腐サラダ	御飯 青椒肉絲 えび焼売 チンゲン菜とガーサイの和え物	◆◆8月の季節食◆◆ うな丼 冬瓜の煮物 白菜の昆布和え	御飯 金目鯛の煮付け 冬瓜と揚げの含め煮 アツクリのかに風味和え	★冷やしわかめうどん 卵と野菜の炒め物 キャベツのごまマヨ和え
夕	御飯 豚肉と野菜の炒め物 かぼちゃのいとこ煮 ムース お吸物(大根・揚げ)	御飯 おろしポン酢かつ 白菜の炒め物 小松菜のごま和え 味噌汁(キャベツ・わかめ)	御飯 魚のカレームニエル マカロニのケチャップ炒め いんげんのサラダ コンソメスープ(白菜・コーン)	御飯 蒸し魚の野菜あんかけ ひじきの炒り煮 ゆかり和え お吸物(里芋・葉)	御飯 とりつくね なすの煮浸し ほうれん草のごま和え お吸物(とろろ昆布・ねぎ)	御飯 しらすと生姜の卵焼き ひき肉と春雨のオイスター炒め ごぼうサラダ 味噌汁(青菜・椎茸)	御飯 焼肉風 えびと青菜の煮浸し オクラの梅和え お吸物(大根・揚げ)
一日合計	1509kcal 蛋白質 60.1g 脂質 38.1g 食塩相当 6.1g	1512kcal 蛋白質 55.5g 脂質 50.7g 食塩相当 6.2g	1486kcal 蛋白質 67g 脂質 37.5g 食塩相当 7.2g	1406kcal 蛋白質 64.6g 脂質 31.2g 食塩相当 7.1g	1480kcal 蛋白質 65g 脂質 39.7g 食塩相当 7.2g	1461kcal 蛋白質 58.7g 脂質 41.5g 食塩相当 6g	1403kcal 蛋白質 60.1g 脂質 36.9g 食塩相当 7.2g

	8月8日(木)	8月9日(金)	8月10日(土)	8月11日(日)	8月12日(月)	8月13日(火)	8月14日(水)
朝	御飯 豆腐と野菜の旨煮 とろろ芋 味噌汁(白菜・ねぎ) カルシウム牛乳	★食パン(8枚切) 目玉焼き 野菜ソテー ジャム(ブルーベリー&マカリリ) カルシウム牛乳	御飯 ワインナーと野菜の炒め物 ポテトサラダ 味噌汁(もやし・ねぎ) カルシウム牛乳	御飯 ◆かつおと白菜の煮浸し 納豆 味噌汁(じゃが芋・しめじ) カルシウム牛乳	御飯 チキンオムレツ ひじき煮 味噌汁(青菜・椎茸) カルシウム牛乳	★食パン(8枚切) 肉団子のコンソメ煮 パンキンサラダ ジャム(イチゴ&マカリリ) カルシウム牛乳	御飯 かまぼこと野菜の炒め物 ごま納豆 味噌汁(じゃが芋・葉) カルシウム牛乳
昼	【やわらか食提供日】 御飯 鶏肉のねぎポン酢かけ さつまいものごま煮 ひじきサラダ	御飯 さばの塩焼き キャベツの煮浸し オクラの和え物	◆三色丼 レタスサラダ ムース(ヨーグルト)	御飯 メバルの照焼き 湯豆腐 なすのポン酢和え	御飯 豚肉のからしみそ炒め 花野菜のサラダ ゼリー(青りんご)	【やわらか食提供日】 御飯 たらの揚げ浸し 春雨の卵とじ とろろとオクラの梅風味	★冷やし中華 肉野菜炒め えび焼売
夕	御飯 白身魚のオイスター煮 いんげんの中華炒め ゼリー(いちご) 中華スープ(春雨・青菜)	御飯 揚げ豆腐のそぼろかけ れんこんと昆布の甘辛煮 フルーツ(パイナップル缶) お吸物(大根・ねぎ)	御飯 ほきの梅肉焼き ちくわの磯辺揚げ 花野菜の和え物 お吸物(大根・ねぎ)	御飯 親子煮 キャベツの酢みそかけ ゼリー(いちご) お吸物(麩・ねぎ)	御飯 友禅蒸し じゃが芋のカレー炒め ほうれん草のおかか和え 味噌汁(かぶ)	御飯 和風ハンバーグ えびとチンゲン菜の炒め物 いんげんとコーンのサラダ お吸物(とろろ昆布・ねぎ)	御飯 ますの塩麹焼き なすのそぼろ煮 青菜とひじきのサラダ 味噌汁(白菜)
一日合計	1482kcal 蛋白質 59.4g 脂質 33.1g 食塩相当 6.6g	1418kcal 蛋白質 58.9g 脂質 43.3g 食塩相当 5.4g	1486kcal 蛋白質 59.5g 脂質 41.3g 食塩相当 6.9g	1438kcal 蛋白質 63.6g 脂質 32.6g 食塩相当 6.2g	1466kcal 蛋白質 59.2g 脂質 34.5g 食塩相当 6.2g	1463kcal 蛋白質 55.3g 脂質 47g 食塩相当 6.3g	1458kcal 蛋白質 66.1g 脂質 37.1g 食塩相当 7.8g

	8月15日(木)	8月16日(金)	8月17日(土)	8月18日(日)	8月19日(月)	8月20日(火)	8月21日(水)
朝	御飯 ちくわと大根の炒め煮 モロヘイヤとオクラの生姜和え ふりかけ 味噌汁(わかめ・ねぎ) カルシウム牛乳	★食パン(8枚切) プレーンオムレツ マカロニサラダ ジャム(りんご&マカリリ) カルシウム牛乳	御飯 ツナと豆腐の炒め煮 温泉卵 味噌汁(キャベツ) カルシウム牛乳	御飯 いんげんの炒め物 納豆 味噌汁(大根) カルシウム牛乳	御飯 卵焼き 花野菜と豆のごまサラダ 味噌汁(かぶ) カルシウム牛乳	★食パン(8枚切) スクランブルエッグ コーンコールスローサラダ ジャム(マレード&マカリリ) カルシウム牛乳	御飯 さつまいもと野菜の煮浸し おろし納豆 味噌汁(じゃが芋・葉) カルシウム牛乳
昼	御飯 えびの卵焼き もやしのそぼろ炒め めかぶ和え	◆夏の特別ランチ◆ ★ジャポニク・スパイス・ステーキ・ソテー えびとブロッコリーの卵サラダ デザート	御飯 ほっけの塩焼き なすの田楽 白菜の昆布和え	【やわらか食提供日】 御飯 豚肉と卵のトマト炒め 水餃子 チンゲン菜の中華和え	★そうめん 肉団子と野菜の炒め物 かき揚げ	【やわらか食提供日】 御飯 魚の和風ムニエル そぼろとじゃが芋のみそ炒め 大根サラダ	御飯 チキンカレー ブロッコリーサラダ ムース(ヨーグルト)
夕	御飯 豚肉の生姜焼き きんぴらごぼう さつまいもサラダ お吸物(青菜・揚げ)	御飯 メバルの梅肉焼き 春雨の炒め物 花野菜のごま和え 味噌汁(じゃが芋・揚げ)	御飯 鶏肉の南蛮漬け えびともやしの炒め物 ゼリー(パイナップル缶) お吸物(青菜・しめじ)	御飯 あじの山椒焼き じゃが芋のきんぴら ほうれん草の白和え お吸物(素麺・椎茸)	御飯 白身魚の粒マスタード焼き 野菜とハムのソテー さつまいもサラダ コンソメスープ(玉葱・人参)	御飯 麻婆豆腐 もやしのナムル ムース(杏仁) 中華スープ(春雨・青菜)	御飯 あさりの卵とじ 高菜炒め 春雨サラダ お吸物(根菜・ねぎ)
一日合計	1458kcal 蛋白質 57.1g 脂質 38.7g 食塩相当 6.9g	1606kcal 蛋白質 57.9g 脂質 58.5g 食塩相当 6.5g	1435kcal 蛋白質 64.5g 脂質 33.1g 食塩相当 5.7g	1437kcal 蛋白質 63.5g 脂質 32.8g 食塩相当 6.9g	1449kcal 蛋白質 60g 脂質 37.7g 食塩相当 7.7g	1479kcal 蛋白質 60.4g 脂質 46g 食塩相当 6.7g	1486kcal 蛋白質 60.6g 脂質 32.9g 食塩相当 7.3g

★はユニット炊飯がありません。都合により献立変更することがあります



	8月22日(木)	8月23日(金)	8月24日(土)	8月25日(日)	8月26日(月)	8月27日(火)	8月28日(水)
朝	御飯 フィッシュソーゼージの炒め物 小松菜のお浸し 味噌汁(わかめ・揚げ) カルシウム牛乳	★食パン(8枚切) ミネストローネ フルーツ(パイン缶) ジャム(あんず&マカリン) カルシウム牛乳	御飯 ますの塩焼き もやし炒め 味噌汁(さつまいも) カルシウム牛乳	御飯 切干大根の炒め煮 納豆 味噌汁(里芋・青菜) カルシウム牛乳	御飯 目玉焼き 野菜炒め ふりかけ 味噌汁(白菜・ねぎ) カルシウム牛乳	★食パン(8枚切) ウインナーと野菜のソテー ミニポテト ジャム(ピーナッツ) カルシウム牛乳	御飯 ハムともやしの炒め物 梅納豆 味噌汁(大根) カルシウム牛乳
昼	御飯 カツオかつ 切干大根の炒め煮 オクラの酢の物	御飯 さばの香味焼き えびと花野菜の炒め物 チンゲン菜のごま和え	★シーフードピラフ ツナと夏野菜のヲウトウイユ 枝豆とポテトのサラダ 	御飯 赤魚のバター醤油焼き なすのみそ炒め ちくわとキャベツの和え物	【やわらか食提供日】 御飯 豚肉のごまだれかけ さつま芋の甘煮 フルーツ(マンゴー)	御飯 鶏肉の味噌マヨ焼き 冬瓜のくず煮 レタスサラダ	◇今月のスイーツ◇ 御飯 あじの塩麹焼き キャベツのソテー デザート(抹茶アイスマイル) 
夕	御飯 牛肉とピーマンの塩炒め かぶの旨煮 もやしの和え物 中華スープ(卵・ねぎ)	御飯 こんぶと生姜の卵焼き ごぼうのそぼろ炒め めかぶ冷奴 味噌汁(大根・椎茸)	御飯 揚げ豆腐のきのごあんかけ 小松菜と卵の炒め物 もずくときゅうりの和え物 お吸物(麩・豆苗)	御飯 卵とえびの中華炒め 春巻風 フナゴシ菜とザーサイの和え物 中華スープ(豆腐・春雨)	御飯 魚の梅ソースかけ ひじきの炒り煮 冷奴 お吸物(青菜・椎茸)	御飯 オムレツ ミートソースかけ ほうれん草のソテー ゼリー(ピーチ) コンソメスープ(キャベツ・葉)	御飯 豚肉の甘酢炒め 焼きピーン フルーツヨーグルト 中華スープ(白菜・コーン)
一日合計	1506kcal I栄養素 蛋白質 56.4g 脂質 38.8g 食塩相当 6.8g	1445kcal I栄養素 蛋白質 58.5g 脂質 43.7g 食塩相当 6.6g	1445kcal I栄養素 蛋白質 57.1g 脂質 38.6g 食塩相当 6.2g	1422kcal I栄養素 蛋白質 64.6g 脂質 33.7g 食塩相当 7g	1387kcal I栄養素 蛋白質 59.6g 脂質 24.3g 食塩相当 6.6g	1502kcal I栄養素 蛋白質 57.8g 脂質 49.1g 食塩相当 6.1g	1568kcal I栄養素 蛋白質 68.5g 脂質 37.7g 食塩相当 6.2g

	8月29日(木)	8月30日(金)	8月31日(土)				
朝	御飯 卵とじ オクラの湯葉和え ふりかけ 味噌汁(さつまいも) カルシウム牛乳	★食パン(8枚切) クラムチャウダー フルーツ(みかん缶) ジャム(ブルーベリー&マカリン) カルシウム牛乳	御飯 豆腐と野菜の旨煮 とろろ芋 味噌汁(もやし・ねぎ) カルシウム牛乳				
昼	【やわらか食提供日】 御飯 イタリアンハンバーグ 青菜とコーンのソテー グリーンサラダ	御飯 回鍋肉(ホイコーロー) もやしとザーサイの中華蒸し チンゲン菜の和え物	菜飯 卵焼き 春雨と白菜の炒め物 ほうれん草のお浸し				
夕	御飯 豆腐のねぎ塩そぼろのせ 肉じゃが キャベツの昆布和え お吸物(素麺・葉)	御飯 かわいひの揚げ浸し ちくわとごぼうの煮物 白菜の梅和え 味噌汁(わかめ・ねぎ)	御飯 とんかつ さつまいもの甘辛煮 大根サラダ お吸物(里芋・しめじ) 				
一日合計	1490kcal I栄養素 蛋白質 57.7g 脂質 38.1g 食塩相当 6.4g	1404kcal I栄養素 蛋白質 61.1g 脂質 39.9g 食塩相当 6.6g	1486kcal I栄養素 蛋白質 53.6g 脂質 33.7g 食塩相当 6.8g				

・★はユニット炊飯がありません。都合により献立変更することがあります