

☀ 8月の献立 ☀

朝					08月01日(金)	08月02日(土)	08月03日(日)
					御飯 おし &野菜のトマト煮込み 【UP↑】ポタージュ 【UP↑】プレーンヨーグルト	御飯 赤魚の煮付け &菜の花の煮浸し 【UP↑】具沢山のお味噌汁 ショア	御飯 あじのみりん焼き &ブロッコリーの炒め物 【UP↑】具沢山のお味噌汁 【UP↑】バナナヨーグルト
					◇本格!麻婆豆腐定食 御飯 麻婆豆腐 もやしの塩ごまダレ フルーツ(みかん缶) ワンタンスープ	◇おでかけランチ(吉野家) 牛丼 きゅうりの浅漬け ヨーグルト(マンゴーソース) のっぺい汁	◇懐かしのコロッケ定食 御飯 コロッケ定食 付)キャベツ なすの和え物 フルーツ(バナナ) にら玉汁
昼					御飯 鶏肉の梅しそ焼き &ひじきの煮物 いんげんの白ごま和え 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 さばの塩麹焼き &白菜の煮浸し タマゴサラダ 【UP↑】夜の豚汁	御飯 鶏肉と根菜のさっぱり煮 とろろ 【UP↑】夜のお味噌汁
夕							
合計					1554kcal 65.5g 6.7g	1545kcal 55.6g 6.7g	1565kcal 50.1g 5.7g

※食材の納品によりメニューが変更となる場合がございます。ご了承ください。

※国内産のお米を使用しています。

※8月の献立※

	08月04日(月)	08月05日(火)	08月06日(水)	08月07日(木)	08月08日(金)	08月09日(土)	08月10日(日)
朝	御飯 だし巻きたまご &いんげんの炒め物 【UP↑】朝の豚汁 ジョア	御飯 とりつくね &かぼちゃの煮物 【UP↑】具沢山のお味噌汁 【UP↑】バナナヨーグルト	<u>ホトとたまごのお粥</u> 紅鮭の塩焼き &カリフラワーおかか ジョア	御飯 さばの味噌煮 &里芋の煮物 【UP↑】具沢山のお味噌汁 【UP↑】プレーンヨーグルト	御飯 鶏肉の塩麴焼き &ほうれん草の煮浸し 【UP↑】具沢山のお味噌汁 ジョア	御飯 野菜入りスクランブルエッグ &ブロッコリーソテー 【UP↑】コンスープ 【UP↑】プレーンヨーグルト	御飯 銀ひらすの煮付け &菜の花の煮浸し 【UP↑】具沢山のお味噌汁 【UP↑】バナナヨーグルト
昼	◇豚の香ばし漬け焼き定食 御飯 豚漬け 付)ソテー オクラとみょうがの和え物 フルーツ(みかん缶) けんちん汁	◇銀だらの西京焼き御膳 御飯 銀だらの西京焼き 付)オクラ がんと冬瓜の煮物 デザート(グレープゼリー) 野菜を食べる卵スープ	◇夏の風物詩!冷やし中華 <u>冷やし中華</u> 小籠包 デザート(プリンムス)	◇そぼろ丼定食 二色そぼろ丼 大学芋 ヨーグルト(マンゴーソース) つみれ汁	◇豆腐ステーキ御膳 ゆかり御飯 豆腐ステーキ コロッケ フルーツ(バナナ) 塩ちゃんこスープ	◇チキンロールランチ 御飯 チキンロール 付)ジャーマンポテト 人参サラダ フルーツ(黄桃缶) クリームスープ	◇ミックスフライランチ 御飯 エビフライ&メンチカツ 付)いんげん 鶏もつ煮 デザート(いちごムス) オニオンスープ
夕	御飯 銀ひらすの醤油麴焼き &切干大根煮 中華奴 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 牛焼肉 &野菜ソテー ツナとブロッコリーのサラダ 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 おろし豆腐ハンバーグ いんげんの白ごま和え 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 めばるの中華蒸し &大根と人参の煮物 青梗菜のナムル 【UP↑】夜の豚汁	御飯 豚肉の生姜焼き &野菜炒め 温泉卵 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 赤魚のみりん焼き &白菜の煮浸し オクラの和え物 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 メヌケの照焼き &ひじきの煮物 納豆 【UP↑】夜のお味噌汁
合計	1515kcal 61.8g 6g	1523kcal 56.2g 6.4g	1447kcal 59.1g 7.2g	1551kcal 61.9g 6.2g	1583kcal 57.9g 6.9g	1545kcal 63.4g 6.7g	1432kcal 63g 6.3g

※食材の納品によりメニューが変更となる場合がございます。ご了承ください。

※国内産のお米を使用しています。

※8月の献立※

	08月11日(月)	08月12日(火)	08月13日(水)	08月14日(木)	08月15日(金)	08月16日(土)	08月17日(日)
朝	御飯 鶏肉の焦がし醤油 &ほうれん草の煮浸し 【UP↑】具沢山のお味噌汁 【UP↑】バナナヨーグルト	御飯 だし巻きたまご &カリフラワーおかか 【UP↑】具沢山のお味噌汁 【UP↑】バナナヨーグルト	鮭とたまごのお粥 照焼きチキン &野菜炒め ジュニア	御飯 めばるの煮付け &里芋の煮物 【UP↑】具沢山のお味噌汁 【UP↑】バナナヨーグルト	御飯 野菜入りスクランブルエッグ &具だくさんトマト煮 【UP↑】ポタージュ ジュニア	御飯 あじのみりん焼き &ブロッコリーの炒め物 【UP↑】朝の豚汁 【UP↑】ブレンヨーグルト	御飯 銀鮭の塩焼き &菜の花の煮浸し 【UP↑】具沢山のお味噌汁 【UP↑】バナナヨーグルト
昼	◇あじの南蛮漬け定食 御飯 白身魚の南蛮漬け 油麩とじゃが芋の煮物 デザート(オレンジゼリー) けんちん汁	◇肉豆腐定食 御飯 肉豆腐 ツナと胡瓜の和え物 デザート(いちごムース) つみれ汁	◇鮭のタルタル焼き定食 御飯 サーモンのタルタル焼き 茄子のペペロン炒め ヨーグルト(マンゴーソース) 野菜を食べるスープ	◇THE・定番!ポークカレー カレーライス 彩りサラダ〜人参ソース デザート(グレープゼリー) 乳酸菌飲料	◇夏祭り 御飯 屋台メニュー(唐揚げ・じゃがバター) 海老と夏野菜の冷やし鉢 フルーツ(すいか)	◇おろしポン酢でさっぱり豚丼 おろしポン酢豚かじり丼 豆のごま和えサラダ フルーツ(みかん缶) 春雨スープ	◇松風御膳 御飯 松風焼き 付)さつま芋の甘煮 天ぷら(2種) フルーツ(バナナ) のっぺい汁
夕	御飯 麻婆なす 青梗菜のナムル 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 赤魚の味噌煮 &大根と人参の煮物 ブロッコリーの白ごま和え 【UP↑】夜の豚汁	御飯 豚の角煮 &青梗菜の煮浸し とろろ 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 さばの塩麹焼き &ひじきの煮物 納豆 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 鶏肉のねぎ塩炒め ほうれん草のお浸し 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 ぶりの照焼き &白菜の煮浸し オクラのおかか和え 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 銀ひらすの煮付け &里芋の煮物 ★カリフラワーの梅肉和え 【UP↑】夜のお味噌汁
合計	1473kcal 50.2g 6.1g	1560kcal 68.4g 7.3g	1572kcal 60.1g 5.9g	1528kcal 54.2g 6g	1544kcal 59.8g 5.2g	1523kcal 59.3g 6g	1499kcal 71.1g 6.2g

※食材の納品によりメニューが変更となる場合がございます。ご了承ください。

※国内産のお米を使用しています。

※ 8月の献立 ※

	08月18日(月)	08月19日(火)	08月20日(水)	08月21日(木)	08月22日(金)	08月23日(土)	08月24日(日)
朝	御飯 だし巻きたまご &ほうれん草浸し 【UP↑】具沢山のお味噌汁 ジ ョア	御飯 鶏肉の梅しそ焼き &野菜炒め 【UP↑】具沢山のお味噌汁 【UP↑】プレーンヨーグルト	<u>お粥とたまごのお粥</u> 銀鮭の塩焼き &いんげんソテー ジ ョア	御飯 赤魚の煮付け &里芋の煮物 【UP↑】具沢山のお味噌汁 【UP↑】プレーンヨーグルト	御飯 オムレツ〜トマトハヤシソース &カリフラワーおかか 【UP↑】コンスーブ 【UP↑】プレーンヨーグルト	御飯 とりつくね &白菜の煮浸し 【UP↑】具沢山のお味噌汁 ジ ョア	御飯 銀ひらすの醤油麹焼き &かぼちゃの煮物 【UP↑】朝の豚汁 【UP↑】プレーンヨーグルト
昼	◇さばの塩焼き定食 御飯 さばの塩焼き 付)大根おろし バナナ炒め デザート(いちごムース) 塩豚汁	◇特製!天津飯〜甘酢が決め手♪ 天津飯 点心(焼売) 青梗菜のナムル ごま油香るワカメスープ	◇旅するランチ〜沖縄〜 タコライス もずく酢 マンゴヨーグルト アサージュ	◇揚げ出し豆腐御膳 御飯 揚げ出し豆腐 菜の花のごま和え フルーツ(バナナ) さつま汁	◇肉うどん定食 <u>肉うどん</u> 具) 茄子とピーマンの和え物 フルーツ(みかん缶)	◇定番!あじフライランチ 御飯 あじフライとコロッケ 付)キャベツ 卵サラダ デザート(プリンムース) けんちん汁	◇お肉を食べよう!ランチ チャーシュー丼 きゅうりの浅漬け フルーツ(黄桃缶) 野菜たっぷりスープ
夕	御飯 鶏肉の炙り味噌焼き &きんぴらごぼう いんげんの白ごま和え 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 さわらの西京焼き &切干大根煮 ツナとブロッコリーのサラダ 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 牛肉のしぐれ煮 &ほうれん草 カリフラワーの和え物 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 炭火焼きチキン〜香味ソース &青梗菜の煮浸し タマゴサラダ 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 めばるの中華蒸し &大根と人参の煮物 中華奴 【UP↑】夜の豚汁	御飯 豚肉の生姜焼き &ブロッコリーの炒め物 とろろ 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 さばの味噌煮 &里芋の煮物 納豆 【UP↑】夜のお味噌汁
合計	1522kcal 62.5g 6.8g	1457kcal 57.4g 7g	1435kcal 65.2g 6.9g	1490kcal 55.6g 5.4g	1548kcal 61.3g 6.9g	1553kcal 51.4g 6.9g	1573kcal 56.3g 5.6g

※食材の納品によりメニューが変更となる場合がございます。ご了承ください。

※国内産のお米を使用しています。

※8月の献立※

	08月25日(月)	08月26日(火)	08月27日(水)	08月28日(木)	08月29日(金)	08月30日(土)	08月31日(日)
朝	御飯 赤魚の味噌煮 &大根と人参の煮物 【UP↑】具沢山のお味噌汁 【UP↑】バナナヨーグルト	御飯 鶏肉の塩麴焼き &カリフラワーおかか 【UP↑】具沢山のお味噌汁 【UP↑】プレーンヨーグルト	鮭とたまごのお粥 ぶりの照焼き &かぼちゃの煮物 ジョア	御飯 だし巻きたまご &いんげんソテー 【UP↑】具沢山のお味噌汁 ジョア	御飯 豆腐ハンバーグ &野菜のトマト煮込み 【UP↑】朝の豚汁 【UP↑】バナナヨーグルト	御飯 銀鮭の塩焼き &ほうれん草の煮浸し 【UP↑】具沢山のお味噌汁 ジョア	御飯 野菜入りスクランブルエッグ &ブロッコリーの炒め物 【UP↑】ポタージュ 【UP↑】プレーンヨーグルト
昼	◇洋食屋さんのハンバーグランチ 御飯 和風ハンバーグステーキ 付)マッシュポテト 玉ねぎのマリネ フルーツ(バナナ) パンケーキスープ	◇豆腐チャンプル定食 御飯 豆腐のチャンプル 鶏もつ煮 デザート(いちごムース) ワタンスープ	◇こだわりのビーフカレー ビーフカレー コールスローサラダ フルーツ(みかん缶) 乳酸菌飲料	◇季節のランチ～夏～ 洋風炊き込みご飯 赤魚の夏野菜ソース 彩り野菜のタルタル和え フルーツ(黄桃缶) クリームスープ	◇旅するランチ～愛知～ 御飯 味噌かつ 付)キャベツ 大根サラダ デザート(オレンジゼリー) 冬瓜汁	◇肉団子の甘酢炒め定食 御飯 肉団子の甘酢炒め ポテトサラダ デザート(プリンムース) ごま油香るワカメスープ	◇ミートローフランチ 御飯 ミートローフ 付)いんげん 人参サラダ ヨーグルト(マンゴーソース) 野菜を食べるスープ
夕	御飯 あじのみりん焼き &きんぴらごぼう ほうれん草のお浸し 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 豚の角煮 &青梗菜の煮浸し 大根の甘酢漬け 【UP↑】夜の豚汁	御飯 ハールのあおさおろし煮 ブロッコリーの白ごま和え 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 鶏肉のクリーム煮 菜の花の和え物 デザート(グレープゼリー)	御飯 さばの塩焼き &かぼちゃの煮物 ★オクラの梅肉和え 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 親子煮 青梗菜の和え物 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 メケの照焼き &ひじきの煮物 納豆 【UP↑】夜のお味噌汁
合計	1513kcal 60.3g 6.5g	1537kcal 61.3g 6.8g	1538kcal 60.3g 6g	1552kcal 58.2g 7.4g	1568kcal 51.3g 6.6g	1547kcal 51.5g 7.2g	1546kcal 64.1g 6g

※食材の納品によりメニューが変更となる場合がございます。ご了承ください。

※国内産のお米を使用しています。