

☀8月の献立☀

					08月01日(金)	08月02日(土)	08月03日(日)
朝	栄養と水分をたくさん摂って 熱中症を予防しましょう！				御飯 おしり &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 ジョア	御飯 あじのみりん焼き &ポロコリーの炒め物 【UP↑】具沢山のお味噌汁 【UP↑】プレーンヨーグルト
昼					◇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	◇おてかけランチ(吉野家) 牛丼 きゅうりの浅漬け ヨーグルト(マンゴースース) 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
タ					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
合計					1554kcal 6.7g	1545kcal 6.7g	1565kcal 5.7g
	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↑】プレーンヨーグルト	お茶とたまごのお粥 紅鮭の塩焼き &かりふろーおかか 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 鶏肉の塩麹焼き &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 &ポロコリーソー 【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↑】プレーンヨーグルト
昼	◇豚の香ばし漬け焼き定食 御飯 豚漬け 付)ソー 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 かんもと冬瓜の煮物 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 冷やし中華 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(マンゴースース) 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
タ	御飯 銀ひらすの醤油麹焼き &切干大根煮 中華奴 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 牛焼肉 &野菜ソー ツナとポロコリーのサラダ 【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 メダカの照焼き &ひじきの煮物 納豆 【UP↑】夜のお味噌汁
合計	1515kcal 6g	1523kcal 6.4g	1447kcal 7.2g	1551kcal 6.2g	1583kcal 6.9g	1545kcal 6.7g	1432kcal 6.3g
	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↑】プレーンヨーグルト	御飯 だし巻きたまご &かりふろーおかか 【UP↑】具沢山のお味噌汁 ジョア	鮭とたまごのお粥 照焼きチキン &野菜炒め ジョア	御飯 めばるの煮付け &里芋の煮物 【UP↑】具沢山のお味噌汁 【UP↑】プレーンヨーグルト	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 ジョア	御飯 あじのみりん焼き &ポロコリーの炒め物 【UP↑】朝の豚汁 【UP↑】プレーンヨーグルト	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↑】プレーンヨーグルト
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(いちごムス) つみれ汁	◇鮭のタルタル焼き定食 御飯 サモンのタルタル焼き 茄子のペペロニ炒め ヨーグルト(マンゴースース) 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)	◇おろしポウチでさっぱり豚丼 おろしポウチ豚丼 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
タ	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 ポロ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 ★かりふろーの梅肉和え 【UP↑】夜のお味噌汁
合計	1473kcal 6.1g	1560kcal 7.3g	1572kcal 5.9g	1528kcal 6g	1544kcal 5.2g	1523kcal 6g	1499kcal 6.2g
	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	お茶とたまごのお粥 銀鮭の塩焼き &いんげんソー 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 おしりトマトハヤソース &かりふろーおかか 【UP↑】コンスープ 【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 レモン炒め デザート(いちごムス) 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 マンゴースー 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 肉うどん 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
タ	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 ツナとポロコリーのサラダ 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 牛肉のしくれ煮 &ほうれん草 かりふろーの和え物 【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 &ポロコリーの炒め物 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 6.8g	1457kcal 7g	1435kcal 6.9g	1490kcal 5.4g	1548kcal 6.9g	1553kcal 6.9g	1573kcal 5.6g
	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↑】プレーンヨーグルト	御飯 鶏肉の塩麹焼き &かりふろーおかか 【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↑】プレーンヨーグルト	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 &ポロコリーの炒め物 【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) バナナキンスープ	◇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(いちごムス) ワンタンスープ	◇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(プリンムス) ごま油香るワカメスープ 野菜を食べるスープ	◇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(マンゴースース) 野菜を食べるスープ
タ	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 メダルのあおさおろし煮 ポロ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 メダカの照焼き &ひじきの煮物 納豆 【UP↑】夜のお味噌汁
合計	1513kcal 6.5g	1537kcal 6.8g	1538kcal 6g	1552kcal 7.4g	1568kcal 6.6g	1547kcal 7.2g	1546kcal 6g