

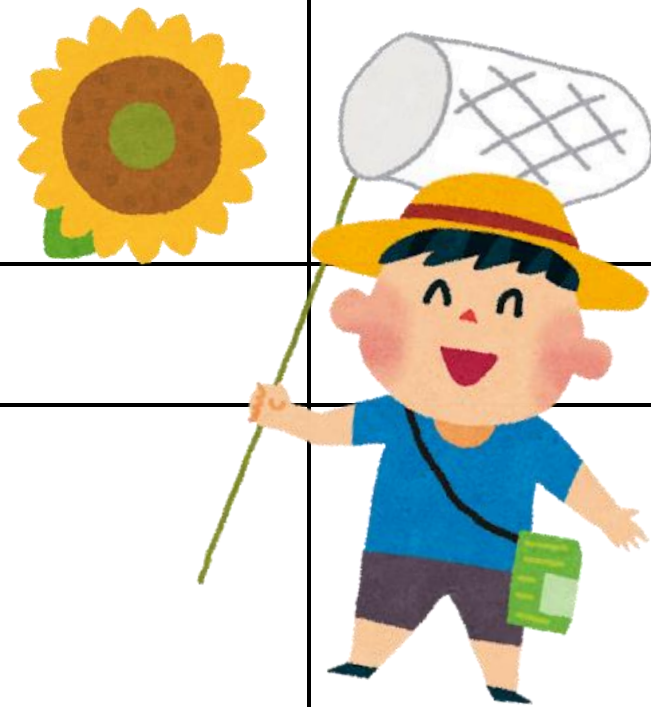





◆◆献立表◆◆ホーム普通・一口大食

				木曜日 8月1日	金曜日 8月2日	土曜日 8月3日
朝食				御飯 みそ汁(しろな) そばろ芋 カリフラワーのカレー炒 ふりかけ(のりたま)	ごはん 御飯 みそ汁(かぶ・葉) 野菜と挽肉の炒め物 オクラのゆば和え ゆずみそ	ごはん 御飯 みそ汁(青梗菜) 炒り豆腐 ブロッコリーの古 梅びしお
昼食				セキハン 赤飯 みそ汁(さつま芋・葉) 豚テキ 夏野菜添え 胡瓜の変わり和え りんご缶	ごはん 御飯 コンソメスープ 鮭のムニエル 野菜のマリネ みかん缶	ごはん 御飯 すまし汁(白玉麩・大根葉) とんかつ 水菜のサラダ 白桃缶
間食				カスタードプリン	いちごゼリー	黒糖ムース
夕食				ごはん 御飯 コンソメスープ 白身魚のピカタ 切干大根のマヨ和え	ごはん 御飯 みそ汁(揚げ・葱) 鶏肉と冬瓜のこっくり煮 春菊の胡麻和え	ごはん 御飯 みそ汁(さつま芋・三つ葉) メヌケの有馬焼き 厚揚げの野菜煮

栄養価				エネルギー 1539 kcal	エネルギー 1377 kcal	エネルギー 1472 kcal
				たんぱく質 50.7 g	たんぱく質 54.6 g	たんぱく質 58.8 g
				脂質 50.2 g	脂質 32.3 g	脂質 39.8 g
				食塩 6.6 g	食塩 6.9 g	食塩 7.3 g

◆◆献立表◆◆ホーム普通・一口大食

	日曜日 8月4日	月曜日 8月5日	火曜日 8月6日	水曜日 8月7日	木曜日 8月8日	金曜日 8月9日	土曜日 8月10日
朝食	ごはん 御飯 みそ汁(麩・貝割れ) たまごときのこの炒め物 コールスローサラダ のり佃煮	ごはん 御飯 みそ汁(南瓜・豆苗) ツナと野菜の彩りソテー ひじきの煮物 漬物(しば漬)	ごはん 御飯 みそ汁(さつまいも・葱) つみれの煮物 納豆	しよく 食パン コンソメスープ 挽肉と野菜のトマト煮 たまごサラダ	ごはん 御飯 みそ汁(畑菜) さつまいもの煮物 温泉卵 ふりかけ(かつお)	ごはん 御飯 みそ汁(揚げ・葉) ツナじゃが 青菜の煮浸し ふりかけ(かつお)	ごはん 御飯 みそ汁(豆腐・貝割れ) 湯葉ひろうすの煮物 切干大根 漬物(沢庵)
昼食	ひきにく まめ 挽肉と豆のトマトカレー コンソメスープ イタリアンサラダ 福神漬 パイン缶	ごはん 御飯 みそ汁(里芋・葱) ぶりの照り焼き じゃが芋のそぼろ煮 洋梨缶	ごはん 御飯 みそ汁(青梗菜) 肉豆腐 もやしのごま酢和え マンゴー缶	ごはん 御飯 みそ汁(しろな) 鯖の味噌煮 胡瓜の酢の物 ミックスフルーツ (選択)みかん缶 (選択)バナナ	ごはん 御飯 す じる 清まし汁(ハンペン・貝割れ) 鶏の唐揚げおろしのせ ひじきのサラダ 白桃缶	じゅうごこくまい 十五穀米 ぐたくさん しろ 眞沢山汁 あじ こうみや 鱈の香味焼き ほたてサラダ パイン缶	ごはん 御飯 コンソメスープ しろみさかな 白身魚のチーズ焼き フレンチサラダ マンゴー缶
間食	ぶどうゼリー	とうにゅう 豆乳プリン	レモンゼリー	ようかんムース	みかんゼリー	カスタードプリン	いちごゼリー
夕食	ごはん 御飯 みそ汁(しろな) たら山の山芋蒸し 冬瓜の煮物	ごはん 御飯 す じる 清まし汁(ハンペン・豆苗) とりにく からし みそや 鶏肉の辛子味噌焼き はたな 畑菜のピーナッツ和え	ごはん 御飯 ちゅうか 中華スープ かに玉甘酢あん はるさめ 春雨サラダ	ごはん 御飯 す じる やさい 清まし汁(野菜つみれ・葱) ぎゅうにく だいこん 牛肉と大根の煮物 なはた あ 菜畑和え	ごはん 御飯 みそ汁 たま 味噌汁(玉ねぎ・えのき) ブリのもろみ焼き きんぴらだいこん 金平大根	ごはん 御飯 コンソメスープ とりにく 鶏肉のタルタル焼き はなやさい 花野菜サラダ	ごはん 御飯 みそ汁(青梗菜) ぶたにく さんしょういた 豚肉の山椒炒め なはた あ しろなの菜畑和え
栄養価	エネルギー 1477 kcal たんぱく質 52.1 g 脂質 39.7 g 食塩 6.9 g	エネルギー 1415 kcal たんぱく質 60.5 g 脂質 34.5 g 食塩 7.8 g	エネルギー 1439 kcal たんぱく質 52.1 g 脂質 31.4 g 食塩 7.5 g	エネルギー 1567 kcal たんぱく質 69.9 g 脂質 53.1 g 食塩 8.8 g	エネルギー 1532 kcal たんぱく質 54.3 g 脂質 42.9 g 食塩 8.2 g	エネルギー 1471 kcal たんぱく質 55.3 g 脂質 42.7 g 食塩 6.6 g	エネルギー 1403 kcal たんぱく質 51.3 g 脂質 38.1 g 食塩 6.6 g

◆◆献立表◆◆ホーム普通・一口大食

	日曜日 8月11日	月曜日 8月12日	火曜日 8月13日	水曜日 8月14日	木曜日 8月15日	金曜日 8月16日	土曜日 8月17日
朝食	ごはん 御飯 みそしる たまねぎ 味噌汁(玉葱・えのき) がんと煮物 あおな しらあ 青菜の白和え たいみそ	ごはん 御飯 みそしる いも ねぎ 味噌汁(さつまいも・葱) ちくわと野菜の煮物 ブロッコリーのゴママヨ和え ふりかけ(たらこ)	ごはん 御飯 みそしる いも ねぎ 味噌汁(じゃが芋・ねぎ) キャベツの炒め物 オクラの和風和え のり佃煮	こくとうしょく 黒糖食パン コンソメスープ にくだんご に 肉団子のクリーム煮 まめ 豆のサラダ	ごはん 御飯 みそしる ふ かいわ 味噌汁(麩・貝割れ) エビと野菜の炒め物 なっとう 納豆	ごはん 御飯 みそしる あ み ぼ 味噌汁(揚げ・三つ葉) がんとなすのさつと煮 こまつな あ もの 小松菜の和え物 ふりかけ(たらこ)	ごはん 御飯 みそしる いも とうみょう 味噌汁(さつまいも・豆苗) ごもくまめ 五目豆 しゅんぎく ひた 春菊のお浸し たいみそ
昼食	かいせんや 海鮮焼きそば ちゅうか 中華スープ かに風味サラダ あんじん 杏仁フルーツ 〈めん禁〉 ごはん 御飯 カイセンタマゴ 海鮮卵とじ	ごはん 御飯 す じる は 清まし汁(かぶ・葉) たにんに 他人煮 とうふチャンプル みかん缶	ごはん 御飯 チュウカ 中華スープ あまず あ とり 甘酢たれ揚げ鶏 はるさめ 春雨サラダ マンゴー缶	ごはん 御飯 ミソシル コマツナ 味噌汁(小松菜) しろみ てん あまず 白身天の甘酢あんかけ ゴーヤチャンプル ミックスフルーツ せんたく おうとうかん (選択)黄桃缶 せんたく (選択)バナナ	ごはん 御飯 す じる とうふ ねぎ 清まし汁(豆腐・葱) さば みそに 鯖の味噌煮 ほうれん草のなめたけ和え おうとうかん 黄桃缶	ごはん 御飯 コンソメスープ ハンバーグ ツナサラダ みかん缶	ごはん 御飯 ちゅうか 中華スープ チンジャオロース いんげんの中華和え マンゴー缶
間食	いちごゼリー	まっちゃん 抹茶ムース	ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう コーヒー牛乳プリン	レモンゼリー	ようかんムース	みかんゼリー
夕食	ごはん 御飯 みそしる 味噌汁(しろな) メバルの照り煮 さといも ふく に 里芋の含め煮	ごはん 御飯 みそしる あ とうみょう 味噌汁(揚げ・豆苗) ほっけの塩焼き なす みそいた 茄子とピーマンの味噌炒め	ごはん 御飯 す じる かいわ 清まし汁(はんぺん・貝割れ) あつあ とりにく うまに 厚揚げと鶏肉の旨煮 いんげんのごま和え	ごはん 御飯 みそしる たま 味噌汁(玉ねぎ・えのき) ぶたにく やきにくふういた 豚肉の焼肉風炒め カリフラワーコンソメ煮	ごはん 御飯 みそしる 味噌汁(しろな) まつかぜや 松風焼き さといも うまに 里芋の旨煮	ごはん 御飯 みそしる は 味噌汁(かぶ・葉) カレーの有馬焼き ぶたにく あまからに 豚肉の甘辛煮	ごはん 御飯 コンソメスープ さけ 鮭のマスタード焼き ベーコンと青菜のソテー

栄養価	エネルギー	1327 kcal	1508 kcal	1437 kcal	1493 kcal	1405 kcal	1491 kcal	1447 kcal
	たんぱく質	47.3 g	58.7 g	49.6 g	46.1 g	62.7 g	47.2 g	58.6 g
	脂質	26.5 g	47.6 g	32.7 g	51.2 g	32.1 g	45.5 g	38.5 g
	食塩	7.9 g	8.0 g	8.6 g	7.8 g	6.4 g	8.2 g	7.5 g

◆◆献立表◆◆ホーム普通・一口大食

	日曜日 8月18日	月曜日 8月19日	火曜日 8月20日	水曜日 8月21日	木曜日 8月22日	金曜日 8月23日	土曜日 8月24日
朝食	ごはん 御飯 みそしる さといも ねぎ 味噌汁(里芋・葱) とうふ 豆腐のそぼろあん おんせんたまご 温泉卵 うめびしお	ごはん 御飯 みそしる ふ かいわ 味噌汁(麩・貝割れ) やさい 野菜つみれの含め煮 ブロッコリーのごま和え ゆずみそ	ごはん 御飯 みそしる はくさい 味噌汁(白菜) や 焼きちくわの甘辛煮 きりぼしだいこん 切干大根のサラダ ふりかけ(さけ)	しよく 食パン コンソメスープ にくだんご やさい にももの 肉団子と野菜の煮物 コールスローサラダ	ごはん 御飯 みそしる いも とうみょう 味噌汁(じゃが芋・豆苗) にくづ 肉詰めいなりの煮物 なっとう 納豆	ごはん 御飯 みそしる ふ かいわ 味噌汁(しろな) あつあ にももの 厚揚げの煮物 オクラの湯葉和え ふりかけ(しそ)	ごはん 御飯 みそしる は 味噌汁(かぶ・葉) いwashつみれの煮物 ゆかり和え たいみそ
昼食	めん ジャージャー麺 ちゅうか 中華スープ ちゅうか あ オクラの中華和え かん パイン缶 <めん禁> ゴハン 御飯 にくだんご クロス 肉団子の黒酢あん	ごはん 御飯 みそしる ちんげんさい 味噌汁(青梗菜) あじフライ&クリームコロッケ きゅうり わふう あ 胡瓜の和風和え はくとうかん 白桃缶	なつやさい 夏野菜カレー コンソメスープ(たま きぬ 玉ねぎ・絹さや) チキンサラダ ふくじんづけ 福神漬 パイン缶 	ごはん 御飯 ちゅうか 中華スープ まーぼーとうふ 麻婆豆腐 ちゅうか 中華サラダ ミックスフルーツ せんたく(選択)マンゴー缶 せんたく(選択)バナナ	ごはん 御飯 みそしる はくさい 味噌汁(白菜) ぶたにく しょうが や 豚肉の生姜焼き カリフラワーの蟹あん ようなしかん 洋梨缶	ごはん 御飯 みそしる ふ かいわ 味噌汁(麩・貝割れ) しろみさかな しょうゆ や 白身魚のバター醤油焼 さつま揚げの炒り煮 マンゴー缶	ごはん 御飯 のっぺい汁 とりにく ふうみ や 鶏肉のカレー風味焼き しらあ 白和え みかん缶
間食	カスタードプリン	いちごゼリー	まっचा 抹茶ムース	ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう コーヒー牛乳プリン	レモンゼリー	こくとう 黒糖ムース
夕食	ごはん 御飯 みそしる こまつな 味噌汁(小松菜) あかうお さいきょうつ や 赤魚の西京漬け焼き うす に かぶの薄くず煮	ごはん 御飯 す じる 清まし汁(かまぼこ・豆苗) とりにく ふうみ や 鶏肉のしそ風味焼き みそ いた なす味噌炒め	ごはん 御飯 みそしる は 味噌汁(かぶ・葉) さば につ 鯖の煮付け いも とろろ芋	ごはん 御飯 みそしる こまつな 味噌汁(小松菜) てんやさい たら天野菜あんかけ かぼちゃ あまに 南瓜の甘煮	ごはん 御飯 す じる 清まし汁(かまぼこ・葉) ゆあん や メバルの柚庵焼き にももの がんもの煮物	ごはん 御飯 す じる とうふ み ば 清まし汁(豆腐・三つ葉) ぶた わふう 豚ロース和風おろしソ なす からに 茄子のピリ辛煮	ごはん 御飯 みそしる しろな 味噌汁(しろな) さばの胡麻照り焼き とうがん にももの 冬瓜の煮物

栄養価	エネルギー	1391 kcal	エネルギー	1503 kcal	エネルギー	1463 kcal	エネルギー	1459 kcal	エネルギー	1387 kcal	エネルギー	1421 kcal	エネルギー	1405 kcal
	たんぱく質	55.0 g	たんぱく質	48.4 g	たんぱく質	49.1 g	たんぱく質	42.4 g	たんぱく質	58.9 g	たんぱく質	55.2 g	たんぱく質	58.4 g
	脂質	39.1 g	脂質	37.8 g	脂質	42.7 g	脂質	38.3 g	脂質	32.9 g	脂質	36.8 g	脂質	38.5 g
	食塩	6.7 g	食塩	8.4 g	食塩	7.9 g	食塩	7.1 g	食塩	7.2 g	食塩	7.0 g	食塩	7.2 g

◆◆献立表◆◆ホーム普通・一口大食

	日曜日 8月25日	月曜日 8月26日	火曜日 8月27日	水曜日 8月28日	木曜日 8月29日	水曜日 8月30日	木曜日 8月31日
朝食	ごはん 御飯 みそしる かぼちゃ ねぎ 味噌汁(南瓜・葱) フランク炒め ブロッコリー白ごま和え うめびしお	ごはん 御飯 みそしる ふ かいわ 味噌汁(麩・貝割れ) きょう 京がんもの煮物 はくさい ひた 白菜のお浸し ふりかけ(のりたま)	ごはん 御飯 みそしる は 味噌汁(かぶ・葉) にく 肉じゃが あおな 青菜のソテー ゆずみそ	はいが しょうく 胚芽食パン コンソメスープ に トマト煮 コールスローサラダ	ごはん 御飯 みそしる ちんげんさい 味噌汁(青梗菜) さといも に 里芋のそぼろ煮 とろろ つけもの きゅうり つけ 漬物(胡瓜漬)	ごはん 御飯 コンソメスープ ソーセージと野菜ソテー タマゴサラダ	ごはん 御飯 みそしる ふ どうみょう 味噌汁(麩・豆苗) ツナポテト だいこん 大根サラダ うめびしお
昼食	バターライス コンソメスープ ロールキャベツ チキンサラダ パイン缶	ごはん 御飯 す じる とうみょう 清まし汁(はんぺん・豆苗) て や ブリの照り焼き きんぴらだいこん 金平大根 おうとうかん 黄桃缶	ごはん 御飯 す じる ねぎ 清まし汁(葱・かまぼこ) につ メヌケの煮付け あ い に さつま揚げの炒り煮 みかん缶	ごはん 御飯 みそしる たま 味噌汁(玉ねぎ・えのき) とりにく て や 鶏肉の照り焼き もやしの いた もの 炒め物 ミックスフルーツ せんたく りんご かん (選択)りんご缶 せんたく (選択)バナナ	ごはん 御飯 す じる み 清まし汁(はんぺん・三) しろみさかな 白身魚のチリソースあんか ハルサメ 春雨サラダ はくとうかん 白桃缶	ごはん 御飯 みそしる は 味噌汁(かぶ・葉) あかうお につ 赤魚の煮付け ごもく 五目ひじき おうとうかん 黄桃缶	じゅうごこくまい 十五穀米 みそしる いも ねぎ 味噌汁(さつま芋・葱) とりにく なんぼん 鶏肉の南蛮漬け もやしのごまマヨ和え りんご かん 缶
間食	みかんゼリー	とうにゅう 豆乳プリン	ぶどうゼリー	ようかんムース	いちごゼリー	カスタードプリン	ぶどうゼリー
夕食	ごはん 御飯 みそしる さといも ねぎ 味噌汁(里芋・葱) ばいにくや メバルの梅肉焼き あおな 青菜とえびの炒め物	ごはん 御飯 ちゅうか 中華スープ ぎゅうにく ほそぎ いた 牛肉とピーマンの細切り炒め ふうみ しゅうまい かに風味焼売	ごはん 御飯 ちゅうか 中華スープ まーぼーなす 麻婆茄子 しゅんぎく ごまあ 春菊の胡麻和え	ごはん 御飯 す じる しらたまふ は 清まし汁(白玉麩・葉) あじ かばや 鱈の蒲焼き はくさい あ 白菜のからし和え	ごはん 御飯 コンソメスープ ぶたにく こ や 豚肉のパン粉焼き ほうれん草 ほうれん草ソテー	ごはん 御飯 ちゅうか 中華スープ とうふ うまに 豆腐とえびの旨煮 きゅうり の ゆかり和え	ごはん 御飯 す じる かいわ 清まし汁(そうめん・貝割れ) こうみや カレーの香味焼き がんもの 煮物

栄養価	エネルギー	1361 kcal	エネルギー	1467 kcal	エネルギー	1302 kcal	エネルギー	1329 kcal	エネルギー	1450 kcal	エネルギー	1322 kcal	エネルギー	1436 kcal
	たんぱく質	44.0 g	たんぱく質	58.7 g	たんぱく質	49.3 g	たんぱく質	56.9 g	たんぱく質	48.5 g	たんぱく質	47.3 g	たんぱく質	49.2 g
	脂質	37.1 g	脂質	45.3 g	脂質	25.1 g	脂質	33.9 g	脂質	31.9 g	脂質	29.7 g	脂質	39.1 g
	食塩	8.6 g	食塩	7.4 g	食塩	6.1 g	食塩	7.9 g	食塩	7.7 g	食塩	7.3 g	食塩	7.5 g