

8月の献立

|                                                                                    |  |  |  |                                               |                                           |    |
|------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|-----------------------------------------------|-------------------------------------------|----|
|  |  |  |  | 1 (金)                                         | 2 (土)                                     |    |
|                                                                                    |  |  |  | ご飯<br>味噌汁<br>ふりかけ<br>肉団子の旨煮                   | パン<br>フルーツ<br>牛乳<br>ブロッコリーのサラダ            | 朝食 |
|                                                                                    |  |  |  | ご飯<br>海老フライ<br>茄子の生姜和え<br>味噌汁<br>漬物           | とうもろこしご飯<br>赤魚のみぞれ煮<br>小松菜の塩昆布和え<br>豆腐の清汁 | 昼食 |
|                                                                                    |  |  |  | 源氏パイ<br>牛乳                                    | 柚子饅頭                                      | 間食 |
|                                                                                    |  |  |  | ご飯<br>牛肉と根菜の煮物<br>もやしの中華和え<br>アスパラの辛子和え<br>漬物 | ご飯<br>蒸し鶏のネギ塩だれ<br>オクラの和え物<br>味噌汁<br>漬物   | 夕食 |

|    |                                             |                                                 |                                              |                                              |                                              |                                                |                                              |    |
|----|---------------------------------------------|-------------------------------------------------|----------------------------------------------|----------------------------------------------|----------------------------------------------|------------------------------------------------|----------------------------------------------|----|
|    | 3 (日)                                       | 4 (月)                                           | 5 (火)                                        | 6 (水)                                        | 7 (木)                                        | 8 (金)                                          | 9 (土)                                        |    |
| 朝食 | ご飯<br>味噌汁<br>ふりかけ<br>白菜の煮物                  | パン<br>フルーツ<br>牛乳<br>アスパラのソテー                    | ご飯<br>味噌汁<br>ふりかけ<br>厚揚げの炒め煮                 | パン<br>フルーツ<br>コーヒー牛乳<br>グリーンサラダ              | ご飯<br>味噌汁<br>あまのり佃煮<br>キャベツとツナの炒め物           | パン<br>フルーツ<br>牛乳<br>ブロッコリーのソテー                 | ゆかりご飯<br>味噌汁<br>小松菜の和え物                      | 朝食 |
| 昼食 | ご飯<br>回鍋肉<br>蓮根サラダ<br>味噌汁<br>漬物             | ご飯<br>牛肉の柚庵焼き<br>いんげんのピーナツ和え<br>味噌汁<br>漬物       | ご飯<br>鮭のちゃんちゃん焼き<br>もずく酢<br>かきたま汁<br>漬物      | 冷し素麺<br>大豆煮<br>ほうれん草のおかか和え                   | ご飯<br>豚肉と南瓜の煮物<br>白菜の山葵和え<br>茶碗蒸し<br>チョコレート  | ご飯<br>鶏肉の黒胡椒焼き<br>冬瓜のあんかけ<br>漬物<br>フルーツ        | 他人丼<br>切干大根の胡麻和え<br>味噌汁<br>フルーツ              | 昼食 |
| 間食 | ショコラブッセ<br>牛乳                               | 野菜カステラ                                          | コーヒーゼリー<br>牛乳                                | やわらかおかき                                      | クレープ<br>牛乳                                   | あんず姫 <small>ご当地おやつ長野県</small>                  | シュークリーム<br>牛乳                                | 間食 |
| 夕食 | ご飯<br>鯖の利休焼き<br>きのこの炒め物<br>人参サラダ<br>漬物      | ご飯<br>擬製豆腐<br>大根の煮物<br>水菜の和え物<br>漬物             | ご飯<br>鶏肉と薩摩芋の煮物<br>小松菜のナムル<br>茄子のお浸し<br>ふりかけ | ご飯<br>牛肉のオイスター炒め<br>牛蒡の炒り煮<br>アスパラの和え物<br>漬物 | ご飯<br>ほっけの塩焼き<br>ひじきのサラダ<br>手毬麩の清汁<br>フルーツ   | ご飯<br>海老のチリソース<br>春雨の和え物<br>中華スープ<br>漬物        | ご飯<br>鯖の香味焼き<br>もやしのさっぱり和え<br>胡瓜のもろみ和え<br>漬物 | 夕食 |
|    | 10 (日)                                      | 11 (月)                                          | 12 (火)                                       | 13 (水)                                       | 14 (木)                                       | 15 (金)                                         | 16 (土)                                       |    |
| 朝食 | パン<br>フルーツ<br>牛乳<br>ジャーマンポテト                | ご飯<br>味噌汁<br>ふりかけ<br>大根とさつま揚げの煮物                | パン<br>フルーツ<br>コーヒー牛乳<br>オムレツ                 | ご飯<br>味噌汁<br>柚子みそ<br>きのこの炒め煮                 | パン<br>フルーツ<br>牛乳<br>アスパラサラダ                  | ご飯<br>味噌汁<br>ふりかけ<br>わかめとひじきの海鮮ステーキ            | パン<br>フルーツ<br>牛乳<br>茄子のソテー                   | 朝食 |
| 昼食 | ご飯<br>豚肉の胡麻だれ焼き<br>キャベツの甘酢和え<br>味噌汁<br>漬物   | ご飯<br>鶏肉のニラだれかけ<br>冷奴<br>わかめの清汁<br>漬物           | ご飯<br>ボークカレー<br>トマトサラダ<br>漬物<br>フルーツ         | ご飯<br>鰯の磯辺揚げ<br>胡瓜のナムル<br>味噌汁<br>漬物          | ご飯<br>ミートボールのクリーム煮<br>冬瓜の煮物<br>漬物<br>フルーツ    | じゃこと胡瓜の混ぜ寿司<br>キャベツと揚げの煮浸し<br>もやしのゆかり和え<br>赤だし | ご飯<br>豚肉の山椒焼き<br>大豆サラダ<br>味噌汁<br>漬物          | 昼食 |
| 間食 | 栗カステラ饅頭                                     | ドーナツ<br>牛乳                                      | 抹茶ドームケーキ                                     | 焼きプリンタルト<br>牛乳                               | ミルクあん饅頭                                      | バームクーヘン<br>牛乳                                  | チヂミ                                          | 間食 |
| 夕食 | ご飯<br>五目卵焼き<br>いんげんとツナのソテー<br>筍のおかか和え<br>漬物 | ご飯<br>鱈のマヨネーズ焼き<br>ほうれん草の辛子和え<br>人参の塩だれ和え<br>漬物 | ご飯<br>牛肉のすき煮<br>ビーマンと塩昆布の和え物<br>味噌汁<br>漬物    | ご飯<br>豚肉と茄子の味噌炒め<br>南瓜の煮付<br>もやしのボン酢和え<br>漬物 | ご飯<br>赤魚のにんにく醤油焼き<br>蓮根の胡麻和え<br>もずくの清汁<br>漬物 | ご飯<br>筑前煮<br>小松菜と竹輪の和え物<br>オクラの磯和え<br>ふりかけ     | ご飯<br>鯖の煮付<br>金平ごぼう<br>胡瓜の生姜和え<br>漬物         | 夕食 |

8月の献立

|    |                                                  |                                                 |                                                 |                                                    |                                          |                                            |                                                  |    |
|----|--------------------------------------------------|-------------------------------------------------|-------------------------------------------------|----------------------------------------------------|------------------------------------------|--------------------------------------------|--------------------------------------------------|----|
|    | 17 (日)                                           | 18 (月)                                          | 19 (火)                                          | 20 (水)                                             | 21 (木)                                   | 22 (金)                                     | 23 (土)                                           |    |
| 朝食 | ご飯<br>味噌汁<br>ふりかけ<br>じゃが芋の煮物                     | パン<br>フルーツ<br>コーヒー牛乳<br>カリフラワーのスープ煮             | ご飯<br>味噌汁<br>梅びしお<br>いんげんの甘辛炒め                  | パン<br>フルーツ<br>牛乳<br>キャベツのサラダ                       | ご飯<br>味噌汁<br>ふりかけ<br>もやしの炒め煮             | パン<br>フルーツ<br>牛乳<br>きのこベーコンのソテー            | ご飯<br>味噌汁<br>ふりかけ<br>厚揚げの旨煮                      | 朝食 |
| 昼食 | ご飯<br>牛肉の焼肉だれ炒め<br>アスパラの胡麻マヨ和え<br>味噌汁<br>漬物      | ご飯<br>天ぷら盛合わせ<br>胡瓜の和え物<br>味噌汁<br>漬物            | ご飯<br>お好み焼き<br>ほうれん草のお浸し<br>はんぺんの清汁<br>漬物       | ご飯<br>牛肉と冬瓜の旨煮<br>茄子の辛子和え<br>漬物<br>フルーツ            | ご飯<br>カレイのオニオンソース<br>海藻サラダ<br>味噌汁<br>漬物  | ご飯<br>豚じゃが<br>白菜の胡麻和え<br>味噌汁<br>チョコレート     | 海老カツカレー<br>アスパラとツナの和え物<br>漬物<br>フルーツ             | 昼食 |
| 間食 | ワッフル<br>牛乳                                       | ぼたぼた焼き                                          | クッキー<br>牛乳                                      | もみじ饅頭                                              | チョコドームケーキ<br>牛乳                          | うさぎ饅頭                                      | 卵ボーロ<br>牛乳                                       | 間食 |
| 夕食 | ご飯<br>豆腐のそぼろあんかけ<br>白菜の中華和え<br>キャベツとツナの和え物<br>漬物 | ご飯<br>ほっけの柚庵焼き<br>筍のオイスター炒め<br>玉ねぎと水菜のサラダ<br>漬物 | ご飯<br>鶏肉のトマトソースがけ<br>里芋の煮物<br>こんにゃくのピリ辛和え<br>漬物 | ご飯<br>豚肉の生姜炒め<br>ぜんまいのナムル<br>味噌汁<br>漬物             | ご飯<br>おでん<br>人参しりしり<br>しろ菜のゆかり和え<br>漬物   | ご飯<br>鶏肉のおろしボン酢かけ<br>いんげんの炒め物<br>冷や汁<br>漬物 | ご飯<br>鯖の照焼き<br>南瓜サラダ<br>茄子と貝割れの和え物<br>ふりかけ       | 夕食 |
|    | 24 (日)                                           | 25 (月)                                          | 26 (火)                                          | 27 (水)                                             | 28 (木)                                   | 29 (金)                                     | 30 (土)                                           |    |
| 朝食 | パン<br>フルーツ<br>牛乳<br>白菜のコンソメ煮                     | 菜めし<br>味噌汁<br>だし巻き卵                             | パン<br>フルーツ<br>牛乳<br>マカロニサラダ                     | ご飯<br>味噌汁<br>ふりかけ<br>ビーマンの炒め煮                      | パン<br>フルーツ<br>コーヒー牛乳<br>大豆のケチャップ炒め       | ご飯<br>味噌汁<br>あまのり佃煮<br>キャベツの煮物             | パン<br>フルーツ<br>牛乳<br>薩摩芋サラダ                       | 朝食 |
| 昼食 | ご飯<br>鶏肉の七味焼き<br>青梗菜の中華煮<br>漬物<br>フルーツ           | ご飯<br>豚肉のねぎ塩炒め<br>里芋のあんかけ<br>漬物<br>フルーツ         | ご飯<br>ハンバーグ<br>いんげんの和え物<br>味噌汁<br>ふりかけ          | 散し寿司<br>炒り豆腐<br>キャベツの生姜醤油和え<br>はんぺんの清汁             | 冷しうどん<br>小松菜と平天の煮物<br>生酢                 | ご飯<br>青椒肉絲<br>胡瓜とわかめの和え物<br>味噌汁<br>白花煮豆    | ご飯<br>鶏肉のチーズ焼き<br>レタスの塩だれ和え<br>コンソメスープ<br>チョコレート | 昼食 |
| 間食 | どら焼き                                             | バームロール<br>牛乳                                    | 水ようかん                                           | ロールケーキ<br>牛乳                                       | わらび餅                                     | クリームコンフェ<br>牛乳                             | フルーチェ                                            | 間食 |
| 夕食 | ご飯<br>鮭の西京焼き<br>キャベツの塩昆布和え<br>味噌汁<br>漬物          | ご飯<br>水餃子のスープ煮<br>大豆とひじきのサラダ<br>大根の山葵和え<br>漬物   | ご飯<br>鱈のきのこあんかけ<br>筍の山椒煮<br>ほうれん草の柚子和え<br>漬物    | ご飯<br>クリームシチュー<br>胡瓜とハムのサラダ<br>白菜とカニかまの和え物<br>ふりかけ | ご飯<br>豚肉のカレー風味焼き<br>茄子の大葉和え<br>味噌汁<br>漬物 | ご飯<br>鰯の葱みそ焼き<br>厚揚げの煮物<br>いんげんの梅和え<br>漬物  | ご飯<br>豆腐チャンプルー<br>冬瓜の冷し鉢<br>えのきの清汁<br>漬物         | 夕食 |

|        |                                                                                      |  |  |  |  |  |  |
|--------|--------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|--|
| 31 (日) |  |  |  |  |  |  |  |
| 朝食     |                                                                                      |  |  |  |  |  |  |
| 昼食     |                                                                                      |  |  |  |  |  |  |
| 間食     |                                                                                      |  |  |  |  |  |  |
| 夕食     |                                                                                      |  |  |  |  |  |  |

1日当りの成分（1ヶ月平均）  
エネルギー 1551kcal  
たん白質 59.3g  
脂 質 46.3g  
塩 分 6.2g