

8月の献立

							1 (土)	
							パン キャベツの重ね蒸し コーンスープ	朝食
							ご飯 鶏肉の味噌漬け ビーフンソテー ほうれん草の白和え ビタミンゼリー	昼食
							チョコドームケーキ	間食
							ご飯 鯖の塩麹焼き マカロニサラダ 味噌汁	夕食
	2 (日)	3 (月)	4 (火)	5 (水)	6 (木)	7 (金)	8 (土)	
朝食	ご飯 ふりかけ ほっけの味噌焼き 味噌汁 ヨーグルト	パン 鶏ひき肉のオムレツ ポタージュ ヨーグルト	ご飯 ふりかけ 鶏つくね 味噌汁 ヨーグルト	パン 紅鮭のタルタル焼き コーンスープ	ご飯 ふりかけ 鯖の味噌煮 味噌汁 ジョア	パン 鶏肉の塩麹焼き ポタージュ	ご飯 ふりかけ スクランブルエッグ コーンスープ ヨーグルト	朝食
昼食	ご飯 海老カツとミンチカツ 冬瓜の煮物 焼き茄子 かき玉汁	ご飯 豚肉の漬け焼き オクラのボン酢和え 味噌汁 漬物	ご飯 鱈の南蛮漬け 油麩と冬瓜の煮物 白菜の昆布和え けんちん汁	棒棒鶏冷麺 点心(焼売&春巻) わかめスープ ぶどうゼリー	三色丼 白菜の煮浸し 味噌汁 ヨーグルト	ご飯 厚揚げの五目炒め じゃが芋の金平〜カレー風味〜 大根サラダ 塩ちゃんこスープ	ご飯 八宝菜 春雨のチャプチェ 青梗菜のナムル フルーツ	昼食
間食	星たべよ	やわらかおかき	どら焼き	豆乳ドーナツ	まがりせんべい	苺蒸しパン	吹雪饅頭	間食
夕食	ご飯 鶏肉のクリーム煮 菜の花の胡麻和え ふりかけ	ご飯 鯖の西京焼き 五目豆 味噌汁	ご飯 豚肉の生姜焼き ブロッコリーとツナのサラダ 中華スープ	ご飯 豆腐ハンバーグ ほうれん草の和え物 味噌汁	ご飯 まぐろの生姜煮 茄子のおかか和え 味噌汁	ご飯 牛肉のタレ焼き 卵サラダ 味噌汁	ご飯 赤魚の味噌焼き オクラの和え物 豚汁	夕食
	9 (日)	10 (月)	11 (火)	12 (水)	13 (木)	14 (金)	15 (土)	
朝食	パン 銀ひらすのバター醤油焼き ポタージュ	ご飯 ふりかけ 鶏肉の焦がし醤油 味噌汁 バニラヨーグルト	パン 鶏ひき肉のオムレツ コーンスープ ジョア	梅しそかつお粥 照焼きチキン ジョア	パン 豆腐ハンバーグ ポタージュ バニラヨーグルト	ご飯 ふりかけ 銀鮭の塩焼き 味噌汁 ジョア	パン 野菜入りスクランブルエッグ コーンスープ ヨーグルト	朝食
昼食	ご飯 ミートローフ アスパラソテー 人参サラダ カスタードフルーチェ	ご飯 白身魚の味噌マヨ焼き ひらうすと冬瓜の煮物 ビーマンの塩昆布和え みかんゼリー	ご飯 肉豆腐 ツナと胡瓜の和え物 味噌汁 フルーツ	ご飯 サーモンのタルタル焼き 茄子のペペロン炒め マセドアンサラダ コンソメスープ	ポークカレー カリフラワーのサラダ フルーツ ヤクルト	そばめし つくねとミニポテト 胡瓜とわかめの酢の物 豚汁〜塩風味〜 すいかゼリー	ご飯 鯖の醤油麹焼き 切干大根の煮物 ブロッコリーとツナのサラダ メロンフルーチェ	昼食
間食	スイートポテト	カスタードケーキ	人形焼き	バームロール	かすてら饅頭	苺パンケーキ	ソフトサラダ	間食
夕食	ご飯 鰯の照焼き 卵豆腐 味噌汁	ご飯 麻婆茄子 青梗菜のナムル 中華スープ	ご飯 赤魚の味噌煮 ブロッコリーの胡麻和え 豚汁	ご飯 ビーマンの肉詰め 大根の甘酢和え 味噌汁	ご飯 鯖の塩焼き 冷奴 味噌汁	ご飯 黄金カレイの煮付 茄子のおかか和え 味噌汁	ご飯 筑前煮 いんげんの胡麻和え 味噌汁	夕食
	16 (日)	17 (月)	18 (火)	19 (水)	20 (木)	21 (金)	22 (土)	
朝食	ご飯 ふりかけ 鱈の味噌焼き 豚汁 ヨーグルト	パン オムレツ ポタージュ ジョア	ご飯 ふりかけ 鶏肉の梅しそ焼き 味噌汁 ヨーグルト	パン 銀鮭のマスタード焼き コーンスープ	ご飯 ふりかけ 赤魚の煮付 味噌汁 ヨーグルト	パン 豆腐ハンバーグ ポタージュ バニラヨーグルト	ご飯 ふりかけ 鶏つくね 味噌汁 ヨーグルト	朝食
昼食	ご飯 吉野家の牛皿 冬瓜の海老あんかけ 南瓜サラダ のっぺい汁	ご飯 鯖の塩焼き もやしとレバーの炒め物 味噌汁 マンゴーゼリー	天津飯 海鮮焼売 ほうれん草のナムル 中華スープ 	ご飯 チキン南蛮 南瓜の煮付 冷汁 フルーツ 〜旅するランチ 宮崎〜	ご飯 豆腐揚げ盛り 蓮根の炒め煮 茄子の胡麻和え 漬物	肉うどん 竹輪の磯辺揚げ 茄子とトマトの和風マリネ パインゼリー	ご飯 チキンマカロニグラタン キャベツのソテー ほうれん草の白和え トマトスープ	昼食
間食	抹茶パンケーキ	やわらかおかき	もみじ饅頭	チョコレート饅頭	バウムクーヘン	マドレーヌ	こしあんドームケーキ	間食
夕食	ご飯 キャベツとひき肉の重ね蒸し ほうれん草の和え物 味噌汁	ご飯 豚じゃが オクラの梅おかか和え 味噌汁	ご飯 鰯と大根の煮物 炒り豆腐 味噌汁	ご飯 豚の角煮 カリフラワーの和え物 中華スープ	ご飯 鶏のソテー 〜香味ソース〜 南瓜サラダ 中華スープ	ご飯 メバルの中華蒸し 青梗菜のナムル 豚汁	ご飯 豚肉と玉子の炒め物 いんげんの胡麻和え 味噌汁	夕食
	23 (日)	24 (月)	25 (火)	26 (水)	27 (木)	28 (金)	29 (土)	
朝食	パン 鱈のバター醤油焼き コーンスープ ジョア	ご飯 ふりかけ 赤魚の味噌煮 味噌汁 バニラヨーグルト	パン 鶏肉の塩麹焼き ポタージュ	青菜たまご粥 銀鮭の塩焼き ジョア	パン ブレーンオムレツ コーンスープ ジョア	ご飯 ふりかけ 豆腐ハンバーグ 味噌汁 ヨーグルト	パン 鯖の味噌バター焼き コーンスープ バニラヨーグルト	朝食
昼食	チャーシュー丼 胡瓜の浅漬け コンソメスープ フルーツ	ご飯 和風ハンバーグ ナポリタン 玉ねぎのマリネ 南瓜スープ	ご飯 回鍋肉 春雨サラダ ワントンスープ ビタミンゼリー	ビーフカレー コールスローサラダ フルーツ ヤクルト	とうもろこしご飯 赤魚の夏野菜ソース カリフラワーと海老のサラダ 	ご飯 〜旅するランチ 愛知〜 味噌カツ 枝豆とトマトのおろし和え 冬瓜の清汁 ぶどうゼリー	ご飯 牛肉と野菜の炒め物 カリフラワーのおかかマヨ 味噌汁 カスタードフルーチェ	昼食
間食	チョコバームクーヘン	酒饅頭	カスタードドームケーキ	きなこ黒蜜パンケーキ	ずんだあんどら焼き	カステラ	ムーンライト	間食
夕食	ご飯 青椒肉絲 大豆と金時豆の甘煮 味噌汁	ご飯 ほっけの味噌焼き 卵豆腐 味噌汁	ご飯 牛肉のしぐれ煮 豆腐焼売 豚汁	ご飯 鱈のムニエル いんげんの胡麻和え 味噌汁	ご飯 鶏のさっぱり煮 菜の花の和え物 中華スープ	ご飯 鯖の塩焼き オクラのおかか和え 味噌汁	ご飯 親子煮 ブロッコリーの和え物 味噌汁	夕食
	30 (日)	31 (月)						
朝食	ご飯 ふりかけ 野菜入りスクランブルエッグ 味噌汁 ジョア	パン 鶏つくね コーンスープ ジョア						
昼食	ご飯 鶏団子の甘酢炒め かに風味卵焼き 胡瓜と塩昆布の和え物 中華スープ フルーベリーゼリー	ご飯 牛肉の柳川風 春雨炒め いんげんのピーナツ和え 味噌汁						
間食	チョコ焼きドーナツ	マリービスケット						
夕食	ご飯 メスケの照焼き 五目大豆 味噌汁	ご飯 鰯の照焼き 青梗菜のナムル 味噌汁						
							1日当りの成分 (1ヶ月平均) エネルギー 1579kcal たん白質 60.6g 脂 質 50.7g 塩 分 6.9g	