



8月 今週の献立

8月1日 ~ 8月4日

号室

様



				8/1(水)	8/2(木)	8/3(金)	8/4(土)
朝食	A (和食)			ベーコンとキャベツのソテー ミモザサラダ みそ汁 漬物 (茄子) ご飯 429kcal / 2.5g	巣ごもりたまご じゃが芋と三色豆のサラダ みそ汁 昆布佃煮 ご飯 437kcal / 2.7g	魚河岸揚げと大根の煮物 ツナサラダ みそ汁 梅干し ご飯 447kcal / 2.8g	鮭の塩焼き しらすおろし みそ汁 白花豆 ご飯 448kcal / 2.4g
	B (洋食)			ロールキャベツ ミモザサラダ クルミパン 野菜スープ 431kcal / 2.4g	サンドイッチ (ツナ) じゃが芋と三色豆のサラダ トマトスープ ヨーグルト 412kcal / 2.8g	ポトフのチーズ焼き ツナサラダ レーズンパン コンソメスープ 458kcal / 2.8g	卵とほうれん草のソテー しらすおろし クロワッサン コーンスープ 483kcal / 2.7g
昼食	A			金目鯛照り焼き ツナサラダ 白菜の煮びたし わかめご飯 みそ汁 ババロア 632kcal / 2.9g	涼風御膳 茶そば 鰻茶碗蒸し 旬野菜の和え物 天麩羅3種 あんみつ 614kcal / 3.1g	味噌カツ スタミナ冷奴 白菜の彩りサラダ ご飯 澄まし汁 ぶどう缶 611kcal / 2.9g	トマトカレー グリーンサラダ ゴーヤチャンプルー ご飯 コンソメスープ 白桃缶 607kcal / 3.0g
	B				 		パン選択
夕食	A			和風豆腐ハンバーグ 棒棒鶏サラダ 青菜のごま和え ご飯 みそ汁 549kcal / 2.8g	鱈の山椒焼き マカロニのトマト煮 海藻サラダ ご飯 みそ汁 544kcal / 2.7g	太刀魚唐揚げ シーザーサラダ 南瓜の煮物 ご飯 澄まし汁 563kcal / 2.9g	赤魚の粕漬け焼き 厚揚げおろしぼん酢かけ にんじんサラダ ご飯 みそ汁 540kcal / 2.8g

- 仕入れの都合により、献立・食材が変更になる場合があります。ご了承下さい。
- 献立にはエネルギーと塩分を記載しています。

エネルギー / 塩分





8月 今週の献立

8月5日 ~ 8月11日

号室



		8/5(日)	8/6(月)	8/7(火)	8/8(水)	8/9(木)	8/10(金)	8/11(土)
朝食	A (和食)	厚揚げと青梗菜のソテー ひじきサラダ みそ汁 鯛みそ ご飯 438kcal / 2.8g	さんま塩焼き もやしとチャシューの和え物 みそ汁 さくら漬け ご飯 414kcal / 2.6g	豆腐の玉子とじ 小松菜和えもの みそ汁 漬物 ご飯 398kcal / 2.8g	鱈の煮付け ゆかり和え みそ汁 のり佃煮 ご飯 421kcal / 2.5g	信田煮 白菜ゆず和え みそ汁 うぐいす豆 ご飯 395kcal / 2.6g	厚焼玉子とししゃも なめこのおろし和え みそ汁 浅漬け ご飯 406kcal / 2.8g	ハムエッグ 春雨サラダ みそ汁 味付海苔 ご飯 414kcal / 2.7g
	B (洋食)	グラタン ひじきサラダ ホテルブレッド コンソメスープ 447kcal / 2.9g	サンドイッチ (卵) もやしとチャシューの和え物 コンソメスープ 430kcal / 2.6g	ハムエッグ 小松菜和えもの レーズンパン カレースープ 415kcal / 2.9g	肉団子のコンソメ煮 ゆかり和え くるみパン パンクンスープ 436kcal / 2.9g	フレンチトースト 白菜ゆず和え コンソメスープ ヨーグルト 439kcal / 2.7g	ソーセージのソテー なめこのおろし和え ホワイトブレット コンソメスープ 385kcal / 2.7g	オムレツ 春雨サラダ ロールパン ワカメスープ 443kcal / 2.4g
昼食	A	油淋鶏 青梗菜のあんかけ煮 マセドニアンサラダ ご飯 中華スープ パイン缶 619kcal / 2.8g	サーモンムニエル 蕪のコンソメ煮 かにサラダ ご飯 コーンスープ 黄桃缶 514kcal / 2.7g	鶏チーズ焼き タラモサラダ トマトと玉子の炒め物 ご飯 みそ汁 キウイフルーツ 637kcal / 2.8g	ちらし寿司 高野豆腐の煮物 胡瓜と茗荷の和え物 澄まし汁 ぶどう缶 514kcal / 2.7g	アジの南蛮漬け 豆腐サラダ きんぴらごぼう ご飯 みそ汁 水羊羹 564kcal / 2.9g	タコライス 白和え かぶのそぼろあん みそ汁 夏みかん缶 627kcal / 2.9g	豚肉と小松菜オイスター炒 焼ビーフン ナムル ご飯 中華スープ りんごコンポート 544kcal / 2.9g
	B							
夕食	A	鮭のカレー風味ソテー 竹輪の磯部揚げ ほうれん草の胡麻和え 炊込みご飯 みそ汁 587kcal / 2.7g	豚肉のネギ塩炒め 冬瓜のそぼろ餡かけ ツナサラダ ご飯 みそ汁 547kcal / 2.8g	銀鱈西京焼 青菜とじゃこの炒め物 しらたきのサラダ ご飯 澄まし汁 458kcal / 2.8g	カジキのバター醤油焼き チョップドサラダ 菜種和え ご飯 みそ汁 572kcal / 2.9g	茄子と豚肉の味噌炒 大学芋 めかぶの酢の物 ご飯 澄まし汁 603kcal / 2.8g	焼餃子と焼売 ニラと胡瓜のピリ辛和 アスパラソテー ご飯 野菜スープ 571kcal / 2.7g	鰯の香草焼き さつまいもサラダ オクラとトマトの和え物 ご飯 澄まし汁 581kcal / 2.9g

●仕入れの都合により、献立・食材が変更になる場合があります。ご了承下さい。

●献立にはエネルギーと塩分を記載しています。

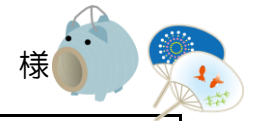
エネルギー / 塩分





8月 今週の献立 8月12日 ~ 8月18日

号室



様

		8/12(日)	8/13(月)	8/14(火)	8/15(水)	8/16(木)	8/17(金)	8/18(土)
朝食	A (和食)	野菜雑炊 小松菜のお浸し みそ汁 梅干し 423kcal / 2.2g	筑前煮 ハムサラダ みそ汁 漬物 (きゅうり) ご飯 393kcal / 2.5g	ホッケの塩焼き 海藻サラダ みそ汁 白花豆 ご飯 409kcal / 2.7g	はんぺんの卵とじ 白菜のお浸し みそ汁 漬物 (しばづけ) ご飯 349kcal / 2.5g	麩ちゃんぷるー なめこのおろし和え みそ汁 のり佃煮 ご飯 401kcal / 2.5g	野菜とひき肉の炒め物 切干大根のマヨ和え みそ汁 味付海苔 ご飯 369kcal / 2.4g	ウイナー- & 厚焼玉子 ポテトサラダ みそ汁 漬物 (たくあん) ご飯 402kcal / 2.5g
	B (洋食)	チーズスクランブルイッグ 小松菜のお浸し クルミパン 野菜スープ 487kcal / 2.2g	きのこパプリカのキッシュ ハムサラダ メロンパン 457kcal / 2.8g	卵とウィンナーの炒め物 海藻サラダ ホテルブレッド パンプキンスープ 430kcal / 2.8g	マヨコーントースト 白菜のお浸し コンソメスープ フルーチェ (いちご) 442kcal / 2.8g	豚肉と野菜のトマト煮 なめこのおろし和え レーズンパン 野菜スープ 434kcal / 2.8g	ポトフ 切干大根のマヨ和え クロワッサン コンソメスープ 412kcal / 2.6g	サンドイッチ (ハム) ポテトサラダ ヨーグルト コンソメスープ 392kcal / 2.7g
昼食	A	オムライス 盛り合わせサラダ 肉団子甘煮 コンソメスープ いちごゼリー 565kcal / 2.8g	エビフライ ベーコンと野菜のソテー 長芋の梅和え ご飯 卵スープ ヨーグルト 611kcal / 2.9g	鯖の夏野菜ソースかけ もずく酢 小松菜ごま和え ご飯 みそ汁 三色寒天 574kcal / 2.9g	肉じゃが えびマヨ 玉子豆腐 しらすご飯 みそ汁 ところてん 609kcal / 2.9g	スズキのムニエル 蕪と南瓜の煮物 もろへいやのお浸し ご飯 みそ汁 オレンジ 591kcal / 2.9g	シーフードドリア ツナサラダ チキンナゲット コンソメスープ すいか 592kcal / 2.9g	鯖の柚香焼き トマトサラダ きんぴらごぼう ご飯 みそ汁 みかん缶 587kcal / 2.9g
	B		冷やし担々うどん ベーコンと野菜のソテー 長芋の梅和え ヨーグルト ヨーグルト 521kcal / 2.7g					
夕食	A	タンドリーチキン 五目煮豆 アスパラサラダ ご飯 みそ汁 476kcal / 2.8g	ミートローフ シーフードマリネ 鮭おろし和え ご飯 コンソメスープ 602kcal / 2.8g	鯖山椒焼き 切干大根煮 なめ茸冷奴 ご飯 中華スープ 551kcal / 2.7g	かにたま ニンジンのくるみ和え 里芋の煮っころがし ご飯 みそ汁 642kcal / 2.7g	キャベツと鶏の梅炒 冬瓜のあんかけ (冷製) こんにゃく甘辛煮 ご飯 みそ汁 584kcal / 2.8g	牛すき煮 マカロニサラダ 明太とろろ芋 ご飯 みそ汁 613kcal / 2.8g	蒸し鶏ネギソース ほうれん草とハムのマヨ和え 茄子とピーマンの炒め物 ご飯 みそ汁 589kcal / 2.8g

●仕入れの都合により、献立・食材が変更になる場合があります。ご了承下さい。

●献立にはエネルギーと塩分を記載しています。

エネルギー / 塩分





8月 今週の献立 8月19日 ~ 8月25日

号室



		8/19(日)	8/20(月)	8/21(火)	8/22(水)	8/23(木)	8/24(金)	8/25(土)
朝食	A (和食)	野菜炒め グリーンサラダ みそ汁 漬物 (桜漬け) ご飯 417kcal / 2.4g	五目巾着の含め煮 オクラの梅和え みそ汁 のり佃煮 ご飯 353kcal / 2.5g	目玉焼き ごぼう炒め みそ汁 ふりかけ ご飯 398kcal / 2.6g	肉団子甘辛煮 たまごサラダ みそ汁 漬物 (なす) ご飯 402kcal / 2.4g	鯛の梅煮 チキンサラダ みそ汁 漬物 (つぼ漬け) ご飯 439kcal / 2.5g	高野豆腐卵とじ 小松菜ごま和え みそ汁 煮豆(うぐいす豆) ご飯 389kcal / 2.2g	鶏ごぼう コールスローサラダ みそ汁 味付海苔 ご飯 409kcal / 2.6g
	B (洋食)	ほうれん草のキッシュ グリーンサラダ ホテルブレッド ワカメスープ 430kcal / 2.8g	ウィンナーとアスパラ炒め オクラの梅和え レーズンパン 443kcal / 2.6g	チーズ入りオムレット ごぼう炒め クルミパン コンソメスープ 440kcal / 2.6g	クラムチャウダー たまごサラダ ホワイトブレット ヨーグルト 454kcal / 2.7g	卵とほうれん草のソテー チキンサラダ ロールパン コンソメスープ 471kcal / 2.6g	厚切りハムと スクランブルエッグ 小松菜ごま和え クロワッサン カレースープ 427kcal / 2.6g	サンドイッチ (卵) コールスローサラダ かぼちゃスープ フルーチェ (ミックス) 422kcal / 2.5g
昼食	A	銀鮭の西京焼 南瓜の煮物 小松菜のクルミ和え ご飯 澄まし汁 ぶどうゼリー 645kcal / 2.9g	ハッシュドビーフ キャベツとパプリカのソテー 枝豆サラダ ご飯 野菜スープ 夏みかん缶 692kcal / 2.9g	赤魚野菜あんかけ 高野豆腐の煮物 ココロサラダ ご飯 澄まし汁 バナナ 575kcal / 2.8g	豚生姜焼き ひじきサラダ ザンサイ豆腐 ご飯 中華スープ パイン缶 598kcal / 2.9g	焼き鳥丼 鯖小角 胡瓜と蒲鉾の酢の物 ご飯 澄まし汁 みつ豆 598kcal / 2.8g	アジの香味ソース 桜エビと白菜の煮物 沢庵の納豆和え ご飯 みそ汁 ピーチゼリー 607kcal / 2.8g	えびピラフ 豚肉と大豆のトマト煮 アボガドの山葵ドレサラダ コンソメスープ 黄桃缶 559kcal / 2.8g
	B		[パン選択]					
夕食	A	親子煮 大根とベーコンの炒め物 きのこのマリネ ご飯 みそ汁 596kcal / 2.8g	鰯の唐揚 (和風館) 竹輪と野菜の煮物 ほうれん草の菊花和え ご飯 みそ汁 589kcal / 2.8g	ニラ玉 豆腐の中華あんかけ 中華くらげの炒め ご飯 中華スープ 567kcal / 2.9g	サンマ塩焼 白菜のおかか煮 しらすおろし大根 ご飯 豚汁 599kcal / 2.8g	鯛の煮付け もやしの辛子和え さつま芋のレモン煮 ご飯 みそ汁 573kcal / 2.9g	豚キムチ マカロニサラダ 青菜のナムル ご飯 みそ汁 567kcal / 2.7g	牛肉と夏野菜の炒物 ほうれん草のソテー 南瓜サラダ ご飯 みそ汁 637kcal / 2.9g

●仕入れの都合により、献立・食材が変更になる場合があります。ご了承下さい。

●献立にはエネルギーと塩分を記載しています。

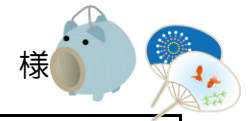
エネルギー / 塩分






8月 今週の献立 8月26日 ~ 8月31日

号室



		8/26(日)	8/27(月)	8/28(火)	8/29(水)	8/30(木)	8/31(金)
朝食	A (和食)	豆腐のカニ風味あんかけ 白菜梅しそ和え みそ汁 昆布佃煮 ご飯 378kcal / 2.5g	竹輪と里芋の煮物 キャベツとチーズのサラダ みそ汁 煮豆(うぐいす豆) ご飯 365kcal / 2.6g	納豆&温泉卵 キャベツの和え物 みそ汁 のり佃煮 ご飯 371kcal / 2.4g	ネギ入り卵焼き スパゲティサラダ みそ汁 金時豆 ご飯 455kcal / 2.6g	じゃこと玉子の炒め物 春雨サラダ みそ汁 梅びしお ご飯 434kcal / 2.5g	高野豆腐の煮物 青梗菜のお浸し みそ汁 味付海苔 ご飯 418kcal / 2.4g
	B (洋食)	チーズオムレツ 白菜梅しそ和え レーズンパン コンソメスープ 421kcal / 2.8g	リヨネーズポテト キャベツとチーズのサラダ ホワイトブレッド 461kcal / 2.8g	トマトと玉子の炒め物 キャベツの和え物 ロールパン 野菜スープ 430kcal / 2.6g	ホットケーキ スパゲティサラダ コンソメスープ フルーチェ (オレンジ) 453kcal / 2.7g	臭だくさんミネストローネ 春雨サラダ ロールパン ヨーグルト 452kcal / 2.6g	ポトフ 青梗菜のお浸し メロンパン パンブキンスープ 484kcal / 2.7g
昼食	A	鱧の甘辛揚げ かぶのミルク煮 茄子の瑠璃煮(冷) ご飯 みそ汁 青リンゴゼリー 597kcal / 2.9g	八宝菜 ブロッコリ卵炒め 水菜のツツ ご飯 中華スープ パイン缶 574kcal / 2.8g	ねぎとろ丼 冬瓜薄葛煮 青菜のピーナツ和え みそ汁 水羊羹 574kcal / 2.9g	麻婆豆腐 なすときのこの中華和え 白滝のチャプチェ 中華スープ ご飯 杏仁豆腐 598kcal / 2.9g	鯖の甘酢あん 焼き豆腐含め煮 いんげん生姜和え ご飯 澄まし汁 バナナ 622kcal / 2.9g	夏祭りメニュー 塩焼そば&お好み焼き 鶏唐揚げとウインナー 冷やしトマト 卵スープ すいか 604kcal / 3g 
	B					冷とろろそば 焼き豆腐そばろ餡かけ いんげん生姜和え バナナ 542kcal / 2.7g	
夕食	A	豚しゃぶ 白菜甘酢和え ひじきの煮物 ご飯 澄まし汁 543kcal / 2.7g	白身魚と野菜の黒酢餡かけ ニラと竹輪のお浸し 高野豆腐の煮物 ご飯 みそ汁 576kcal / 2.8g	キャベツと鶏の梅炒 はんぺんのマヨ和え 卵の花 ご飯 中華スープ 563kcal / 2.8g	鰯の煮付け オクラの柚胡椒和 じゃが芋のきんぴら ご飯 澄まし汁 554kcal / 2.8g	鶏の治部煮 ぜんまい炒め煮 ツナとブロッコリーのマヨ和え ご飯 みそ汁 584kcal / 2.9g	エビチリ ジャーマンポテト グリーンサラダ ご飯 中華スープ 624kcal / 2.8g

●仕入れの都合により、献立・食材が変更になる場合があります。ご了承下さい。

●献立にはエネルギーと塩分を記載しています。

エネルギー / 塩分

