



# 8月 今週の献立

8月1日 ~ 8月3日

号室

様



						8/1(木)	8/2(金)	8/3(土)
朝食	A (和食)					<b>巢ごもりたまご</b> じゃが芋と三色豆のサガ みそ汁 昆布佃煮 ご飯 437kcal / 2.7g	<b>厚焼玉子とししゃも</b> なめこのおろし和え みそ汁 浅漬け ご飯 406kcal / 2.8g	<b>鮭の塩焼き</b> しらすおろし みそ汁 白花豆 ご飯 448kcal / 2.4g
	B (洋食)					<b>サンドイッチ (ツナ)</b> じゃが芋と三色豆のサガ トマトスープ ヨーグルト 412kcal / 2.8g	<b>ソーセージのソテー</b> なめこのおろし和え ホワイトブレッド コンソメスープ 385kcal / 2.7g	<b>卵とほうれん草のソテー</b> しらすおろし クロワッサン コーンスープ 483kcal / 2.7g
昼食	A					<b>メキシカンライス</b> 白和え かぶのそぼろあん みそ汁 夏みかん缶 627kcal / 2.9g	<b>親子煮</b> スタミナ冷奴 白菜の彩りサラダ ご飯 澄まし汁 ぶどう缶 607kcal / 2.8g	<b>トマトカレー</b> グリーンサラダ ゴーヤチャンプルー サフランライス コンソメスープ 白桃缶 607kcal / 3.0g
	B							
夕食	A					<b>鯖の山椒焼き</b> マカロニのトマト煮 海藻サラダ ご飯 みそ汁 544kcal / 2.7g	<b>太刀魚唐揚げ</b> シーザーサラダ 南瓜の煮物 ご飯 澄まし汁 563kcal / 2.9g	<b>赤魚の粕漬け焼き</b> 厚揚げおろしほん酢かけ 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

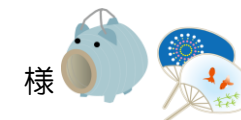




# 8月 今週の献立

8月4日 ~ 8月10日

号室



		8/4(日)	8/5(月)	8/6(火)	8/7(水)	8/8(木)	8/9(金)	8/10(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 もやしとチャーシューの和え物 みそ汁 さくら漬け ご飯 414kcal / 2.6g	豆腐の玉子とし 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	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	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) もやしとチャーシューの和え物 コンソメスープ フルーチェ(オレンジ) 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 / 2.8g	肉団子のコンソメ煮 ゆかり和え くるみパン パンプキンスープ 436kcal / 2.8g	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	ポテトのチーズ焼き ツナサラダ レーズンパン コンソメスープ 458kcal / 2.8g	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	スズキのムニエル 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 / 2.9g	アジの南蛮漬け 高野豆腐の煮物 焼き茄子(柚子味噌) 大根めし 澄まし汁 ぶどう缶 558kcal / 2.9g	ちらし寿司 豆腐サラダ きんぴらごぼう みそ汁 水羊羹 564kcal / 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 りんご缶 544kcal / 2.9g	うな重 漬物 澄まし汁 あんみつ 653kcal / 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 567kcal / 2.8g	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 527kcal / 2.8g	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	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 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	鯉の香草焼き 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
	B							



- 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11日 ~ 8月17日

号室



		8/11(日)	8/12(月)	8/13(火)	8/14(水)	8/15(木)	8/16(金)	8/17(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	はんぺんの卵とし 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	ウインナー&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 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 クロワッサン コンソメスープ 457kcal / 2.8g	卵とウインナーの炒め物 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 食パン コーンスープ 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 コーンスープ 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	サーモンソテー 蕪と南瓜の煮物 もろへいやのお浸し ご飯 みそ汁 すいか 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 ぶどうゼリー 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		なめこ卸しそば (冷) ベーコンと野菜のソテー 長芋の梅和え ヨーグルト 521kcal / 2.7g	<div style="border: 1px solid red; border-radius: 10px; padding: 5px; display: inline-block;">                     どちらかお選びいただき 丸印をつけて下さい                 </div>				
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 シーザーサラダ ご飯 コンソメスープ 602kcal / 2.8g	鶏の唐揚げ 切干大根煮 なめ茸冷奴 ご飯 中華スープ 566kcal / 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	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18日 ~ 8月24日

号室



		8/18(日)	8/19(月)	8/20(火)	8/21(水)	8/22(木)	8/23(金)	8/24(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 ごぼうサラダ 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	鰯の梅煮 チキンサラダ みそ汁 漬物(つぼ漬け) ご飯 439kcal / 2.5g	高野豆腐卵とし 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 コーンスープ 443kcal / 2.6g	チーズ入りオムレツ ごぼうサラダ 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 食パン 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 643kcal / 2.9g	赤魚和風あんかけ 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 かにシューマイ ご飯 中華スープ パイ缶 589kcal / 2.9g	茶そば(冷) ミニ海鮮丼 漬物 澄まし汁 すいか 578kcal / 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							
夕食	A	味噌カツ 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	鯉の唐揚(ぼん酢) 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 なめことモロヘイヤ和え 中華くらげのサラダ ご飯 中華スープ 565kcal / 2.8g	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	鰯の煮付け 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
	B							



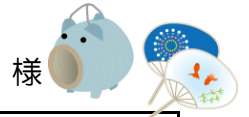
- 仕入れの都合により、献立・食材が変更になる場合があります。ご了承下さい。
- 献立にはエネルギーと塩分を記載しています。

エネルギー / 塩分



# 8月 今週の献立 8月25日 ~ 8月31日

号室



		8/25(日)	8/26(月)	8/27(火)	8/28(水)	8/29(木)	8/30(金)	8/31(土)
朝食	A (和食)	豆腐のカニ風味あんかけ 白菜梅じそ和え みそ汁 昆布佃煮 ご飯 378kcal / 2.5g	野菜雑炊 キャベツとチーズのサラダ みそ汁 煮豆(うぐいす豆) 388kcal / 2.6g	納豆&温泉卵 ハムサラダ 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	野菜炒め 春雨サラダ みそ汁 梅びしお ご飯 430kcal / 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	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
	B (洋食)	チーズオムレツ 白菜梅じそ和え 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 ホワイトプレット コーンスープ 461kcal / 2.8g	トマトと玉子の炒め物 ハムサラダ 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	具た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 食パン パンプキンスープ 484kcal / 2.7g	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
昼食	A	鱈の甘辛揚げ 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 ブロッコリー卵炒め 水菜のサラダ ご飯 中華スープ パイン缶 574kcal / 2.8g	ねぎとろとろ丼 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 山葵ご飯 澄まし汁 おはぎ(きなこ) 622kcal / 2.9g	高菜チャーハン 冷やしトマト ミニタコ焼き 卵スープ コーヒーゼリー(ミルク) 604kcal / 3g	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
	B							
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 ササミとオクラの柚胡椒和 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	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
	B							

- 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

