



# 今週の献立

8月1日 ~ 8月6日



号室

様



		8/1(月)	8/2(火)	8/3(水)	8/4(木)	8/5(金)	8/6(土)
朝食	A (和食)	えびつみれ煮 フレンチサラダ ご飯 みそ汁 煮豆 412kcal / 2.5g	茸と挽肉炒め ダイスサラダ ご飯 みそ汁 漬物(胡瓜) 364kcal / 3.3g	ごぼう巻きの煮物 ミモザサラダ ご飯 みそ汁 梅びしお 437kcal / 2.5g	葱入り玉子焼き コールスローサラダ ご飯 みそ汁 のり佃煮 445kcal / 2.3g	厚揚げの生姜焼き パンプキンサラダ ご飯 みそ汁 梅干し 432kcal / 2.5g	野菜炒め ツナサラダ ご飯 みそ汁 漬物(大根) 368kcal / 2.4g
	B (洋食)	スペイン風オムレツ フレンチサラダ 胚芽ロール 野菜ジュース 396kcal / 2.5g	ほうれん草ソテー ダイスサラダ 食パン トマトスープ 412kcal / 2.5g	ホットケーキ ミモザサラダ ヨーグルト コーンスープ 443kcal / 2.8g	ミートボールと野菜のソテー コールスローサラダ ロールパン りんごジュース 461kcal / 2.4g	ミートオムレツ パンプキンサラダ レーズンパン 野菜スープ 463kcal / 2.5g	ハッシュドポテト&ウィンナー ツナサラダ 黒糖ロール コンソメスープ 483kcal / 2.6g
昼食	A	ピーマン豚肉中華炒め ガーリックの和え物 ビーフン炒め ご飯 中華スープ マスカットゼリー 484kcal / 2.5g	銀ひらのパン粉焼き パプリカのマリネ 野菜のバター炒め ご飯 コンソメスープ みかん缶 456kcal / 2.5g	麻婆豆腐丼 春雨の中華和え かに焼売 わかめスープ 青りんごゼリー 638kcal / 2.9g	鯖の南蛮漬け(焼き) マカロニサラダ 白菜の煮浸し ご飯 みそ汁 パイン缶 630kcal / 3.4g	鶏のから揚げ 焼き茄子柚子味噌かけ カリフラワーのピリ辛炒め ご飯 清まし汁 フルーツみつ豆 635kcal / 2.8g	赤魚照り煮 コーンサラダ 筍の煮物 ご飯 みそ汁 オレンジゼリー 468kcal / 2.9g
	B	♪冷やしメニュー月間♪ 暑い夏を乗り切る涼味、旬食材、冷やしメニューをお楽しみください。				冷やし中華(醤油) 焼き茄子柚子味噌かけ カリフラワーのソテー フルーツみつ豆 491kcal / 6.5g 	
夕食	A	鮭の西京焼き 隠元のおかか和え 金平ごぼう ご飯 清まし汁 530kcal / 2.4g	牛しぐれ煮 じゃこと水菜のサラダ 切干大根の煮物 ご飯 みそ汁 515kcal / 2.5g	鯖の味噌煮 菜の花の山葵和え こんぶ豆 ご飯 清まし汁 479kcal / 2.7g	豚肉の旨煮 胡瓜と竹輪の酢の物 ぜんまいの炒め煮 ご飯 清まし汁 581kcal / 2.7g	鯖の塩糀焼き キャベツの和え物 じゃが芋そぼろ餡 ご飯 玉子スープ 472kcal / 2.9g	かに玉 青梗菜の和え物 水餃子 ご飯 中華スープ 443kcal / 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





# 今週の献立

8月7日

～

8月13日



号室

様



		8/7(日)	8/8(月)	8/9(火)	8/10(水)	8/11(木)	8/12(金)	8/13(土)
朝食	A (和食)	雑炊 グリーンサラダ 煮豆(白豆) 梅びしお 447kcal / 2.3g	ベーコンとキャベツのソテー フレンチサラダ ご飯 みそ汁 漬物(胡瓜) 438kcal / 2.7g	根菜そぼろ炒め ひじきサラダ ご飯 みそ汁 ふりかけ 455kcal / 2.5g	信田煮 ブロッコリーサラダ ご飯 みそ汁 練りうめ 447kcal / 2.6g	目玉焼き レタスサラダ ご飯 みそ汁 のり佃煮 409kcal / 2.3g	納豆&だし巻き玉子 ごぼうサラダ ご飯 みそ汁 梅干し 438kcal / 2.5g	ふんわり薩摩含め煮 たまごサラダ ご飯 みそ汁 漬物 409kcal / 2.5g
	B (洋食)	グラタン風 グリーンサラダ ロールパン オレンジジュース 453kcal / 2.4g	パプリカのキッシュ フレンチサラダ 食パン コンソメスープ 481kcal / 2.6g	サンドイッチ(ツナ) ひじきサラダ いちごヨーグルト ミルクスープ 424kcal / 2.6g	リヨネーズポテト ブロッコリーサラダ 黒糖ロール コンソメスープ 468kcal / 2.5g	肉団子野菜ソテー レタスサラダ レーズンパン フルーチェ(ピーチ) 449kcal / 2.6g	チーズオムレツ ごぼうサラダ 胚芽ロール 野菜ジュース 472kcal / 2.7g	野菜の豆乳煮 たまごサラダ チーズパン コンソメスープ 464kcal / 2.7g
昼食	A	マレード炒め ハムサラダ 野菜の加熱風味煮込 ご飯 ミネストローネ りんご缶 615kcal / 2.9g	白身魚の香味だれ 長いもの和え物 チキンナゲット ご飯 みそ汁 ところてん 621kcal / 2.9g	鶏肉のグレイザーソース 夏野菜の冷製 茄子ステーキオーブン焼き パン コーンスープ 季節のデザート 587kcal / 2.9g	鮭の磯焼き(のり) 切干の青じそサラダ 里芋の味噌だれかけ ご飯 清まし汁 みかん缶 589kcal / 2.9g	牛丼 海藻サラダ はんぺんの煮物 みそ汁 レモンゼリー 562kcal / 2.8g	アジフライ外巻添え スパゲティサラダ チリコンカン ご飯 コンソメスープ 黄桃缶 668kcal / 2.9g	梅おろしチキン 水菜ともやしのサラダ 茄子しぎ ご飯 清まし汁 抹茶ゼリー 614kcal / 2.9g
	B							
夕食	A	鯖もろみ味噌焼き なめ茸おろし 玉子豆腐 ご飯 清まし汁 464kcal / 2.9g	豚肉の焼肉風 もずく酢 薩摩芋甘煮 ご飯 わかめスープ 613kcal / 2.7g	鰯の梅煮 冷奴 青梗菜の煮浸し ご飯 清まし汁 431kcal / 2.8g	豚肉とゴーヤの炒め物 隠元の胡麻和え さつま揚げの煮物 ご飯 みそ汁 475kcal / 2.9g	厚揚げのみぞれ餡 煮豆 蓮根金平 ご飯 清まし汁 538kcal / 2.8g	照焼ハバーグ 野菜のなます こんにゃくのピリ辛煮 ご飯 みそ汁 440kcal / 2.8g	赤魚の生姜煮 キャベツ塩昆布和え ふきと薄揚げの煮物 ご飯 みそ汁 455kcal / 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





# 今週の献立

8月14日 ~ 8月20日



号室

様



		8/14(日)	8/15(月)	8/16(火)	8/17(水)	8/18(木)	8/19(金)	8/20(土)
朝食	A (和食)	肉詰めいなるの煮物 胡麻マカロニサラダ ご飯 みそ汁 ふりかけ 397kcal / 2.4g	野菜旨塩炒め ポテトサラダ ご飯 みそ汁 煮豆 401kcal / 2.3g	高野豆腐の含め煮 イタリアンサラダ ご飯 みそ汁 漬物(しば漬け) 398kcal / 2.4g	野菜炒め 三色豆のサラダ ご飯 みそ汁 梅干し 416kcal / 2.4g	葱入り玉子焼き シーザーサラダ ご飯 みそ汁 のり佃煮 417kcal / 2.6g	ホッケの塩焼き ブロッコリーと玉子のサラダ ご飯 みそ汁 漬物(きゅうり) 393kcal / 2.5g	りんげ入り玉子炒め ツナサラダ ご飯 みそ汁 梅びしお 422kcal / 2.4g
	B (洋食)	夏野菜と豚肉のトマト煮 胡麻マカロニサラダ 胚芽ロール 野菜スープ 432kcal / 2.5g	スクランブルエッグ ポテトサラダ レーズンパン りんごジュース 424cal / 2.6g	パスタとアスパラのソテー イタリアンサラダ 黒糖ロール コンソメスープ 412kcal / 2.6g	マヨコーントースト 三色豆のサラダ フルーチェ(ピーチ) コンソメスープ 443kcal / 2.5g	野菜とハムの炒め シーザーサラダ チーズパン トマトスープ 430kcal / 2.8g	ポトフ ブロッコリーと玉子のサラダ 食パン 野菜ジュース 465kcal / 2.8g	オムレツ ツナサラダ ロールパン 野菜スープ 440kcal / 2.5g
昼食	A	ほきの幽庵焼き 胡瓜と竹輪の酢の物 ミニ厚揚げの煮物 ご飯 みそ汁 みかん缶 623kcal / 2.9g	チキンカレーライス コブサラダ かぶのミルク煮 コンソメスープ レモンゼリー 589kcal / 2.9g	白身魚の香草グリル もやしマリネ 南瓜とイグサ炒め ご飯 野菜スープ パイン缶 631kcal / 2.9g	夏祭り風献立 焼きそば 盛り合わせサラダ じゃがバター コンソメスープ グループチョコソースがけ 597kcal / 2.8g	赤魚の粕漬焼 冷奴 さつま揚げ煮 ご飯 みそ汁 黄桃缶 517kcal / 2.8g	海老と枝豆のピラフ キャベツのレモン和え 青菜パスタソテー コンソメスープ ぶどうゼリー 653kcal / 2.9g	ミートソーススパゲティ キャロットラペ 豆腐のガレット ミルクスープ りんご缶 662kcal / 2.9g
	B		ナン選択 					
夕食	A	肉団子の黒酢餡かけ かにかまサラダ ニラ玉子炒め ご飯 中華スープ 571kcal / 2.8g	鰯の煮つけ めかぶの和え物 茸オニオンソテー ご飯 清まし汁 461kcal / 2.8g	牛ブルコギ チョレギサラダ さつま芋の韓国風金平 ご飯 わかめスープ 571kcal / 3g	焼鯖の葱塩ソース 豆苗と水菜の和え物 車麩の柳川風 ご飯 みそ汁 522kcal / 2.7g	鶏の竜田揚げ 菜の花と人参の山葵和え ひじき炒め煮 ご飯 清まし汁 583kcal / 2.9g	鱈の酒蒸し味噌ダレ とろろ芋 里芋の煮ころがし 麦ごはん 清まし汁 524kcal / 2.8g	冷しゃぶ なめ茸和え じゃが芋甘辛炒め ご飯 みそ汁 582kcal / 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



# 今週の献立

8月21日 ~ 8月27日



号室

様



		8/21(日)	8/22(月)	8/23(火)	8/24(水)	8/25(木)	8/26(金)	8/27(土)
朝食	A (和食)	じゃこ入り玉子焼き コールスローサラダ ご飯 みそ汁 煮豆 428kcal / 2.5g	肉野菜炒め コーンサラダ ご飯 みそ汁 ふりかけ 458kcal / 2.6g	納豆&つくね マカロニサラダ ご飯 みそ汁 のり佃煮 401kcal / 2.4g	豆腐のカニ餡かけ オニオンサラダ ご飯 みそ汁 漬物(大根) 398kcal / 2.5g	車麩の玉子とじ ハムサラダ ご飯 みそ汁 昆布佃煮 396kcal / 2.4g	野菜雑炊 ひじきサラダ 煮豆(白花豆) 梅びしお 373kcal / 2.5g	目玉焼き 花野菜サラダ ご飯 みそ汁 漬物(胡瓜) 388kcal / 2.5g
	B (洋食)	サンドイッチ(玉子) コールスローサラダ ブルーベリーヨーグルト りんごジュース 452kcal / 2.6g	ジャーマンポテト コーンサラダ 黒糖ロール 野菜スープ 461kcal / 2.5g	ラタトゥイユ マカロニサラダ 胚芽ロール フルーチェ(パイン) 422kcal / 2.8g	フレンチトースト オニオンサラダ オレンジヨーグルト 野菜ジュース 468kcal / 2.5g	ミートオムレツ ハムサラダ ロールパン ミルクスープ 421kcal / 2.7g	ポテトチーズ焼き ひじきサラダ 食パン 野菜スープ 464kcal / 2.6g	ホットケーキ 花野菜サラダ フルーチェ(ピーチ) コーンスープ 447kcal / 2.6g
昼食	A	魚のソテー・グリーン・ソース パプリカのマリネ ポークビーンズ ご飯 コンソメスープ いちごゼリー 593kcal / 2.8g	豚スタミナ焼き アボカドの山葵サラダ 青梗菜煮びたし ご飯 みそ汁 みかん缶 597kcal / 2.9g	銀比呂の粒マスタード・焼 キャベツのドレッシング 和え チキンナゲット ご飯 コンソメスープ 青りんごゼリー 534kcal / 2.9g	豚肉と野菜の旨煮 蕨の甘酢和え ピリ辛こんにゃく ご飯 清まし汁 黄桃缶 588kcal / 2.8g	鰯ハシバネ オクラのおかか和え ゴーヤーチャンプル ご飯 みそ汁 冷やししるこ(餅なし) 587kcal / 2.8g	チャーハン 中華くらげの和え物 温野菜サラダ わかめスープ メロンゼリー 593kcal / 2.9g	筑前煮 青菜のお浸し 冬瓜の含め煮 ご飯 清まし汁 パイン缶 498kcal / 2.8g
	B				※黄金=卵 鰯の黄金焼き ほうれん草のお浸し がんもの含め煮 ご飯 みそ汁 483kcal / 2.9g	すだち香る鶏天うどん オクラのおかか和え ゴーヤーチャンプル 冷やししるこ(餅なし) 587kcal / 2.8g		
夕食	A	鶏の柚子胡椒焼き わかめとツナのサラダ 根菜の煮物 ご飯 みそ汁 497kcal / 2.8g	鰯の照り煮 モロヘイヤなめこ和え 牛蒡と人参の味噌炒め ご飯 清まし汁 511kcal / 2.8g	牛肉オイスタ炒め もやし中華和え 南瓜の煮物 ご飯 中華スープ 551kcal / 2.8g	鰯の黄金焼き ほうれん草のお浸し がんもの含め煮 ご飯 みそ汁 483kcal / 2.9g	エビ団子・カニ・ソース炒め わかめと竹輪のナムル ピーマン炒め ご飯 中華スープ 509kcal / 2.7g	豚肉のさっぱり炒め煮 海藻サラダ 蓮根みそ金平 ご飯 清まし汁 533kcal / 2.9g	赤魚の野菜餡かけ 隠元ごま和え 大根と切昆布の煮物 ご飯 みそ汁 474kcal / 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28日

～

8月31日



号室

様



		8/28(日)	8/29(月)	8/30(火)	8/31(水)			
朝食	A (和食)	はんぺんの煮物 ダイスサラダ ご飯 みそ汁 ふりかけ 408kcal / 2.4g	野菜炒め ツナサラダ ご飯 みそ汁 のり佃煮 407kcal / 2.4g	7ツリ玉子の和風餡 枝豆サラダ ご飯 みそ汁 梅びしお 421kcal / 2.5g	五目巾着 ごぼうサラダ ご飯 みそ汁 漬物(胡瓜) 469kcal / 2.2g			
	B (洋食)	ハム入スクランブルエッグ ダイスサラダ レーズンパン オレンジジュース 454kcal / 2.6g	ミネストローネ ツナサラダ 食パン いちごヨーグルト 415kcal / 2.6g	ポテトグラタン 枝豆サラダ ロールパン 野菜ジュース 436kcal / 2.8g	オムレツ ごぼうサラダ 胚芽ロール コンソメスープ 571kcal / 3.2g			
昼食	A	ハバークデミ&チーズ 彩りサラダ 苺とパプリカソテー ご飯 コンソメスープ ミニケーキ 641kcal / 2.9g	かき揚げ丼 野菜のなます 肉団子甘辛煮 みそ汁 レモンゼリー 586kcal / 2.9g	麻婆茄子 旨塩キャベツ和え かに焼売 ご飯 中華スープ 黄桃缶 514kcal / 2.9g	野菜の日献立 ほきみぞれ餡 野菜のゼリー寄せ(和風) 里芋味噌炒め 十六穀米 清まし汁 お饅頭(こしあん) 556kcal / 3.0g			
	B							
夕食	A	鰯の若狭焼き ほうれん草の白和え 南瓜と鶏ひき肉のとりみ煮 ご飯 みそ汁 491kcal / 2.9g	冷しゃぶピリ辛ごまだれ 温泉玉子 薩摩揚げ塩金平 ご飯 清まし汁 479kcal / 2.9g	鯖のカルパチオ グリーンサラダ 野菜クリーム煮 ご飯 コンソメスープ 572kcal / 2.8g	やまゆ(韓国風甘辛拌々) もやしの和え物 春雨とニラの炒め物 ご飯 わかめスープ 609kcal / 3.1g			
	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