



今週の献立

8月1日

～

8月5日



号室



			8/1(火)	8/2(水)	8/3(木)	8/4(金)	8/5(土)
朝食	A (和食)	♪冷やしメニュー 月間♪ 夏本番の暑さになり、 日差しも強くなって 参りました。 ひととき暑さを 吹き飛ばす冷やし メニューや、 旬野菜を使用した献 立を盛り込みました。 旅行気分献立は 今月は沖縄県です。 ぜひ	納豆&玉子豆腐 スパゲティサラダ ご飯 みそ汁 梅びしお 430kcal/ 2.8g	野菜炒め イタリアンサラダ ご飯 みそ汁 ふりかけ 453kcal/ 2.2g	はんぺんの煮物 コールスローサラダ ご飯 みそ汁 のり佃煮 427kcal/ 2.7g	葱入り玉子焼き グリーンサラダ ご飯 みそ汁 漬物 395kcal/ 2.5g	ごぼう巻きの煮物 フレンチサラダ ご飯 みそ汁 昆布佃煮 370kcal/ 2.7g
	B (洋食)		ジャーマンポテト スパゲティサラダ 胚芽ロール コンソメスープ 496kcal/ 3.0g	ミートオムレツ イタリアンサラダ ロールパン ミルクスープ 506kcal/ 3.1g	彩りつみれの白湯煮 コールスローサラダ チーズパン コーンスープ 467kcal/ 2.5g	ミネストローネ グリーンサラダ 食パン ヨーグルト 511kcal/ 2.6g	グラタン フレンチサラダ ごまロール 野菜ジュース 559kcal/ 2.9g
昼食	A		家常豆腐 もやしと山くらげの和え物 かに焼売 ご飯 香味塩スープ ピーチゼリー 593kcal/ 3.0g	鰻の大葉味噌焼き 蓮根と玉葱のマヨ和え 青梗菜の薄揚げ煮浸し ご飯 清まし汁 みかん缶 497kcal/ 2.9g	チキンカツ オクラとしめじの梅和え 薩摩芋の蜜煮 ご飯 みそ汁 レモンゼリー 571kcal/ 3.6g	赤魚の煮つけ 隠元の胡麻和え 筍の煮物 ご飯 清まし汁 黄桃缶 521kcal/ 3.0g	ポークカレー パプリカのマリネ 野菜のバター炒め ターメリックライス コンソメスープ ぶどうゼリー 641kcal/ 3.1g
	B			・チキンカツ ・海老天うどん のどちらかを お選びください	冷やし海老天うどん オクラとしめじの梅和え 薩摩芋の蜜煮 レモンゼリー 614kcal/ 2.8g		
夕食	A		銀ひらのパン粉焼き キャロットラペ チリコンカン ご飯 コンソメスープ 541kcal/ 3.2g	牛皿 白菜の柚子和え 大根と舞茸の炒り煮 ご飯 みそ汁 514kcal/ 3.1g	鯖の柚子胡椒焼き アボカドサラダ ひじきの煮物 ご飯 清まし汁 514kcal/ 3.1g	麻婆茄子 冷奴 ザーサイと野菜の炒め物 ご飯 中華スープ 593kcal/ 3.0g	鰯のおろし煮 モロヘイヤの和え物 とろろ 麦ご飯 みそ汁 462kcal/ 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6日

～

8月12日



号室

様



		8/6(日)	8/7(月)	8/8(火)	8/9(水)	8/10(木)	8/11(金)	8/12(土)
朝食	A (和食)	肉団子照り煮 玉子サラダ ご飯 みそ汁 ふりかけ 469kcal/ 2.3g	ホッケの塩焼き レタスサラダ ご飯 みそ汁 のり佃煮 430kcal/ 2.8g	肉詰めいなり煮 ひじきサラダ ご飯 みそ汁 漬物 417kcal/ 2.3g	高野豆腐の煮物 ハムサラダ ご飯 みそ汁 昆布佃煮 430kcal/ 2.8g	野菜挽肉炒め ブロッコリーサラダ ご飯 みそ汁 ふりかけ 427kcal/ 2.7g	ゴーヤーチャンプルー オニオンサラダ ご飯 みそ汁 梅びしお 457kcal/ 2.5g	彩りつみれの含め煮 豆サラダ ご飯 みそ汁 漬物 395kcal/ 2.5g
	B (洋食)	ハッシュドポテト&ウイナー 玉子サラダ ロールパン パンプキンスープ 506kcal/ 3.1g	茸クリーム煮 レタスサラダ 食パン りんごジュース 467kcal/ 2.5g	アパラハ-コシ炒め ひじきサラダ レーズンパン 野菜果実スムージー 478kcal/ 2.9g	サンドイッチ(ツナ) ハムサラダ フルーチェ(ピーチ) 野菜スープ 456kcal/ 2.7g	ピザのザッハースアップ ブロッコリーサラダ コーンパン 野菜ジュース 523kcal/ 3.0g	オムレツ オニオンサラダ クロワッサン 飲むヨーグルト 496kcal/ 3.0g	フレンチトースト 豆サラダ フルーチェ(パイナップル) トマトスープ 359kcal/ 2.3g
昼食	A	鯖の西京焼き 紫キャベツのしそ和え ふきと人参の煮物 ご飯 清まし汁 パイン缶 542kcal/ 3.0g	ビーフ豚肉中華炒め かにかまサラダ ビーフン炒め ご飯 わかめスープ マスカットゼリー 554kcal/ 3.2g	アジフライ 小松菜の湯葉和え 冬瓜のトロみ煮 ご飯 清まし汁 みかん缶 637kcal/ 3.1g	夏の和膳 グリルチキン 選べるソース選択 トマトサラダ 茄子の揚げたし とうもろこしご飯 清まし汁 すいか ①ラビゴットソース 彩り野菜と酢を使用したソース ②定番和風おろし	鮭の幽庵焼き 大根の和風サラダ 金平ごぼう ご飯 みそ汁 いちごゼリー 542kcal/ 3.0g	ミートスパゲティ にんじんサラダ 野菜の豆乳煮 コンソメスープ マフィン 567kcal/ 3.0g	メヌケ野菜館かけ キャベツと胡瓜の和え物 ぜんまいの煮物 ご飯 清まし汁 冷やししろこ(餅なし) 548kcal/ 2.9g
	B			グリルチキンは 2種類のソース からお選びください				
夕食		鶏のレモン焼き 青菜の白和え カリフラワーとニラのガーリック炒め ご飯 みそ汁 519kcal/ 3.2g	ほきの利休焼き もずく酢 里芋の煮ころがし ご飯 清まし汁 514kcal/ 3.1g	牛スタミナ炒め もやしの梅肉和え 薩摩揚げの煮物 ご飯 赤出汁 565kcal/ 2.4g	いわし甘露煮 なめ茸おろし 南瓜の煮物 ご飯 みそ汁 497kcal/ 2.9g	かに玉 中華クラゲと春雨のサラダ 焼売 ご飯 白湯スープ 562kcal/ 2.9g	鯖の味噌煮 隠元の辛子和え 蒸し鶏と葱の高菜炒め ご飯 清まし汁 497kcal/ 2.9g	肉じゃが めかぶの酢の物 卵の花 ご飯 みそ汁 522kcal / 3.5g

●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13日 ~ 8月19日



号室

様



		8/13(日)	8/14(月)	8/15(火)	8/16(水)	8/17(木)	8/18(金)	8/19(土)
朝食	A (和食)	信田煮 コーンサラダ ご飯 みそ汁 ふりかけ 429kcal/ 2.5g	ﾊﾞｰｺﾝとｷｬﾊﾞﾁの炒め物 ダイスサラダ ご飯 みそ汁 漬物 408kcal/ 2.8g	エビつみれ煮 グリーンサラダ ご飯 みそ汁 昆布佃煮 418kcal/ 2.7g	玉子雑炊 パンプキンサラダ 煮豆 梅びしお 359kcal/ 2.3g	納豆&卵の花 フレンチサラダ ご飯 みそ汁 漬物 407kcal/ 2.5g	野菜旨塩炒め ﾌﾞﾛｯｺﾘｰと玉子のﾗｸﾞ ご飯 みそ汁 ふりかけ 421kcal/ 2.5g	根菜そぼろ炒め シーザーサラダ ご飯 みそ汁 のり佃煮 439kcal/ 2.4g
	B (洋食)	野菜と挽肉炒め コーンサラダ 胚芽ロール パンプキンスープ 496kcal/ 3.0g	菜の花のソテー ダイスサラダ チーズパン りんごジュース 456kcal/ 2.7g	スクランブルエッグ グリーンサラダ 食パン 飲むヨーグルト 523kcal/ 3.0g	ベーコン野菜ソテー パンプキンサラダ レーズンロール 野菜ジュース 467kcal/ 2.5g	ホットケーキ フレンチサラダ フルーチェ (いちご) コーンスープ 464kcal/ 2.5g	ｱｽﾊﾟﾗとｲﾝﾅｰ炒め ﾌﾞﾛｯｺﾘｰと玉子のﾗｸﾞ ロールパン ポタージュ 467kcal/ 2.5g	オニオンチーズトースト シーザーサラダ ヨーグルト オレンジジュース 489kcal/ 2.6g
昼食	A	鶏のママレード焼き コブサラダ 茸オニオン炒め ご飯 みそ汁 ぶどうゼリー 559kcal/ 2.6g	鰯のムニエル パプリカのマリネ うずら串フライ ご飯 ミルクスープ みかん缶 554kcal/ 3.2g	麻婆豆腐 チョレギサラダ エビ焼売 ご飯 中華スープ ピーチゼリー 583kcal/ 3.0g	赤魚の煮つけ キャベツの和え物 ひじきの煮物 ご飯 けんちん汁 人形焼き 532kcal/ 3.0g	ビーフカレーライス レタスのサラダ ミニアメリカンドッグ コンソメスープ コーヒゼリー 641kcal/ 3.1g	鰯のもろみ味噌焼き 海藻サラダ 車麩の炒め物 ご飯 清まし汁 あんドーナツ 548kcal/ 2.9g	鶏の山賊焼き モロヘイヤの和え物 じゃが芋の金平 ご飯 みそ汁 青りんごゼリー 559kcal/ 2.6g
	B		・麻婆豆腐 ・冷やし中華 のどちらかを お選びください	冷やし中華 チョレギサラダ エビ焼売 中華スープ ピーチゼリー 591kcal/ 3.6g	はじめて冷やし中華			
夕食	A	鰯の葱塩だれかけ 水菜ともやしの柴漬け和え 笹かま蒟蒻の煮物 ご飯 清まし汁 521kcal/ 3.3g	豚肉の生姜焼き オクラおかか和え 温奴 ご飯 みそ汁 549kcal/ 2.7g	ぶり照り煮 豆苗と大根の大葉和え 蓮根ピリ辛炒め ご飯 清まし汁 562kcal/ 2.9g	鶏のトマト煮 イタリアンサラダ 大学芋 (焼き) ご飯 かきたま汁 572kcal/ 2.9g	鮭の海苔焼き 白菜とツナの和え物 がんも煮 ご飯 清まし汁 524kcal/ 2.7g	豚肉の旨煮 しらすおろし 蕪とあさりの煮物 ご飯 みそ汁 579kcal/ 3.2g	鰯の塩麹焼き 竹輪とニラの和え物 ほうれん草とﾔｸﾞｺｰﾝの炒め物 ご飯 清まし汁 497kcal/ 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20日

～

8月26日



号室

様



		8/20(日)	8/21(月)	8/22(火)	8/23(水)	8/24(木)	8/25(金)	8/26(土)
朝食	A (和食)	肉野菜炒め ひじきサラダ ご飯 みそ汁 ふりかけ 417kcal/ 2.9g	茶巾煮 コールスローサラダ ご飯 みそ汁 漬物 359kcal/ 2.3g	彩りつみれの和風餡 グリーンサラダ ご飯 みそ汁 のり佃煮 428kcal/ 2.9g	野菜雑炊 オニオンサラダ 煮豆 梅びしお 359kcal/ 2.3g	車麩と野菜の炒め物 フレンチサラダ ご飯 みそ汁 漬物 426kcal/ 2.5g	じゃこ入り卵焼き マカロニサラダ ご飯 みそ汁 ふりかけ 428kcal/ 2.8g	竹輪大根煮 ハムサラダ ご飯 みそ汁 昆布佃煮 408kcal/ 2.8g
	B (洋食)	野菜とがけのカレー風味炒め ひじきサラダ ごまロール パンプキンスープ 492kcal/ 2.6g	オムレツ コールスローサラダ クロワッサン りんごジュース 512kcal/ 2.9g	リヨネーズポテト グリーンサラダ ロールパン トマトスープ 434kcal/ 2.7g	サンドイッチ (ツナ) オニオンサラダ フルーチェ (みかん) コーンスープ 492kcal/ 2.6g	南瓜とアスパラ炒め フレンチサラダ レーズンロール 野菜ジュース 428kcal/ 2.8g	鶏と野菜の白湯スープ マカロニサラダ 食パン ヨーグルト 494kcal/ 2.7g	人参のキッシュ ハムサラダ コーンパン ミルクスープ 496kcal/ 3.0g
昼食	A	銀比呂の粒マスタード・ソース アボカドサラダ 野菜のクリーム煮 ご飯 コンソメスープ 黄桃缶 580kcal/ 3.0g	鶏の竜田揚げ 隠元の胡麻和え 切干大根煮 ご飯 みそ汁 ところてん 643kcal/ 3.0g	高菜炒飯 中華くらげ入サラダ 水餃子 中華スープ フルーツ杏仁 613kcal/ 3.2g	夏祭り風献立 焼きそば 盛り合わせサラダ 焼き鳥 (串なし) 清まし汁 ベビーカステラ 619kcal/ 3.0g	鮭の香草焼き パプリカのマリネ ホタテと蕪のトロみ煮 ご飯 コンソメスープ パイ缶 526kcal/ 3.1g	ちらし寿司 菜の花の和え物 茄子と挽肉の炒め物 清まし汁 水ようかん 593kcal / 2.9g	赤魚の粕漬焼 キャベツの柴漬け和え 五目豆煮 ご飯 みそ汁 バウムクーヘン 524kcal/ 2.7g
	B	・鶏の竜田揚げ ・とろろ蕎麦 のどちらかを お選びください	冷やしとろろ蕎麦 隠元の胡麻和え 切干大根煮 ところてん 608kcal/ 2.7g					
夕食	A	厚揚げと野菜のみぞれ餡 胡瓜とカブの甘酢和え 枝豆ふんわり天煮 ご飯 みそ汁 583kcal/ 2.8g	ほきの酒蒸し味噌ダレ 煮豆 蓮根の炒り煮 ご飯 清まし汁 489kcal/ 3.0g	豚肉と野菜のピリ辛炒め ほうれん草のあえ物 さつま芋のレモン煮 ご飯 みそ汁 559kcal/ 2.6g	鰯の甘露煮 水菜ともやし和え 薩摩揚げの塩金平 ご飯 赤出汁 538kcal/ 2.9g	豆腐ハンバーグ 里芋の柚子味噌かけ 冬瓜の煮物 ご飯 清まし汁 562kcal/ 2.9g	鰯の味噌漬焼き レタスの旨塩サラダ ぜんまい煮 ご飯 みそ汁 531kcal/ 2.8g	牛しぐれ煮 海藻サラダ 白菜の煮浸し ご飯 清まし汁 585kcal/ 3.0g

●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27日

～

8月31日



号室

様



		8/27(日)	8/28(月)	8/29(火)	8/30(水)	8/31(木)		
朝食	A (和食)	豆腐のカニ餡かけ ごぼうサラダ ご飯 みそ汁 漬物 453kcal/ 2.2g	葱入り玉子炒め コーンサラダ ご飯 みそ汁 のり佃煮 453kcal/ 2.2g	魚河岸揚げの煮物 オーロラサラダ ご飯 みそ汁 ふりかけ 453kcal/ 2.2g	納豆&厚焼玉子 オニオンサラダ ご飯 みそ汁 梅びしお 453kcal/ 2.2g	鯖の塩焼き ひじきサラダ ご飯 みそ汁 漬物 453kcal/ 2.2g		
	B (洋食)	さつま芋チーズ焼き ごぼうサラダ 胚芽ロール コンソメスープ 458kcal/ 2.9g	クラムチャウダー コーンサラダ ロールパン フルーチェ (いちご) 494kcal/ 2.7g	ホットケーキ オーロラサラダ ヨーグルト コンソメスープ 511kcal/ 2.6g	ポトフ オニオンサラダ 食パン 野菜ジュース 523kcal/ 2.8g	ほうれん草と厚切りベーコンのソテー ひじきサラダ レーズンロール りんごジュース 464kcal/ 2.5g		
昼食	A	豚肉のスタミナ炒め 白滝たらこ炒め 青菜のピーナツ和え ご飯 みそ汁 みかん缶 630kcal / 3.4g	鱈の木の芽焼き 大根のなます 舞茸と菜の花炒め ご飯 清まし汁 パウンドケーキ 530kcal / 2.4g	旅行気分n沖縄 タコライス ゴーヤーとツナの和え物 人参しりしり もずくのスープ パイナップルゼリー 638kcal / 2.9g	ほきの金山寺味噌焼き 長芋海苔和え キャベツとニンニク醤油炒め ご飯 清まし汁 黄桃缶 568kcal/ 3.0g	ササミと夏野菜のガー シーザーサラダ ミニオムレツ ターメリックライス 枝豆のホタテ マスカットゼリー 641kcal/ 3.1g		
	B							
夕食	A	鯖のゆず味噌焼き オクラとエノキの梅和え 筍の土佐煮 ご飯 清まし汁 511kcal / 2.8g	韓国風甘辛チキン もやしのナムル ビーフン炒め ご飯 わかめスープ 534kcal / 2.9g	鰯の和風ハンバーグ 冷奴 蒸し野菜サラダ ご飯 みそ汁 583kcal / 2.9g	牛肉オイスタ炒め 山くらげの和え物 えび焼売 ご飯 中華白湯スープ 538kcal / 2.8g	鰯の煮つけ 茄子の揚げびたし 刺身ツナ酢味噌添え ご飯 清まし汁 431kcal / 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