

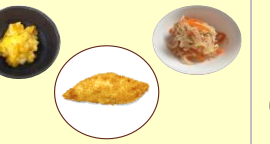
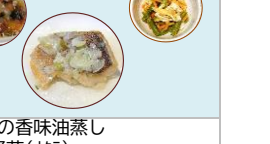
< 8月 献立表 >

011

	日	月	火	水	木	金 1	土 2
朝食							
						厚揚げのおかか煮 いんげんと白きくらげのナムル 人参しりしり ごはん 味噌汁(小松菜) 牛乳	薄切りソーセージ 付)ケチャップ きのこのさっと煮 キャベツのマリネサラダ パン コンソメスープ(玉ねぎ) 牛乳
						エネルギー 497 kcal 炭水化物 81.7 g 蛋白質 15.8 g ナトリウム 813 mg 脂質 14.0 g 食塩 2.1 g	エネルギー 452 kcal 炭水化物 44.6 g 蛋白質 18.2 g ナトリウム 1197 mg 脂質 24.0 g 食塩 3.2 g
昼食							
						肉団子 デミマスタードソース 味付にんじん 野菜ビーフン パコとブロッコリーのカリッパ和え ごはん コンソメスープ(コーン)	さわらハーブ衣焼き 味付カリフラワー 五目きんぴら 菜の花のお浸し ごはん 味噌汁(大根・大根葉)
						エネルギー 488 kcal 炭水化物 85.7 g 蛋白質 14.9 g ナトリウム 1035 mg 脂質 10.8 g 食塩 2.6 g	エネルギー 494 kcal 炭水化物 77.0 g 蛋白質 16.9 g ナトリウム 841 mg 脂質 13.6 g 食塩 2.1 g
夕食							
						白身魚の蒲焼き 付)温野菜(ホレソウ) 竹輪と人参と大根の煮物 茄子のボン酢和え ごはん 味噌汁(さつまいも)	かに玉 うまい菜のわさび和え 大学芋 ごはん 中華スープ(かぶ)
						エネルギー 494 kcal 炭水化物 79.1 g 蛋白質 15.0 g ナトリウム 1011 mg 脂質 14.3 g 食塩 2.5 g	エネルギー 471 kcal 炭水化物 91.7 g 蛋白質 10.8 g ナトリウム 1201 mg 脂質 7.7 g 食塩 3.0 g
合計						エネルギー 1479 kcal 炭水化物 246.5 g 蛋白質 45.7 g ナトリウム 2859 mg 脂質 39.1 g 食塩 7.2 g	エネルギー 1417 kcal 炭水化物 213.3 g 蛋白質 45.9 g ナトリウム 3239 mg 脂質 45.3 g 食塩 8.3 g

＜ 8月 献立表 ＞

011

	日 3	月 4	火 5	水 6	木 7	金 8	土 9
朝食							
	あおさ揚げの昆布仕立てあん 白菜とほし海老の煮浸し なます ごはん 味噌汁(キャベツ) 牛乳	高野豆腐の田舎煮 しそひじき ごぼうおかか煮 ごはん 味噌汁(大根・大根葉) 牛乳	目玉焼風まるオムレツ 付)しょうゆ ツナマヨコーン 輪切胡瓜の醤油漬け ごはん 味噌汁(かぶ) 牛乳	やわらか豆腐だんご ほうれん草の海苔和え わさび昆布風味 ごはん 味噌汁(玉ねぎ) 牛乳	チーズソースオムレツ 付)ケチャップ じゃがいものポトフ キャベツと人参のサラダ パン コンソメスープ(コーン) 牛乳	枝豆のふわふわ豆腐 かつお風味あん かぼちゃ煮 カリフラワーのおかか和え ごはん 味噌汁(白菜) 牛乳	豆ともち麦の豆乳仕立て 野菜とベーコンの炒め物 玉葱と人参のマリネ パン コンソメスープ(小松菜) 牛乳
	1人1日 497 kcal 炭水化物 82.3 g 蛋白質 16.6 g ナトリウム 1035 mg 脂質 13.4 g 食塩 2.5 g	1人1日 443 kcal 炭水化物 84.5 g 蛋白質 13.4 g ナトリウム 1011 mg 脂質 8.7 g 食塩 2.5 g	1人1日 485 kcal 炭水化物 80.6 g 蛋白質 18.8 g ナトリウム 965 mg 脂質 12.0 g 食塩 2.4 g	1人1日 488 kcal 炭水化物 82.0 g 蛋白質 17.5 g ナトリウム 1005 mg 脂質 12.0 g 食塩 2.5 g	1人1日 465 kcal 炭水化物 53.3 g 蛋白質 17.5 g ナトリウム 1276 mg 脂質 21.4 g 食塩 3.4 g	1人1日 546 kcal 炭水化物 88.4 g 蛋白質 18.5 g ナトリウム 1073 mg 脂質 15.9 g 食塩 2.7 g	1人1日 454 kcal 炭水化物 53.0 g 蛋白質 16.0 g ナトリウム 1109 mg 脂質 20.8 g 食塩 2.9 g
昼食							
	★豚丼★ やわらか肉焼売 付)しょうゆ 付)温野菜(ブロッコリー) シーフレッシュサラダ カレービーフン ごはん 中華スープ(コーン)	★豚丼★ あじの和風バターソース 付)温野菜(イタリアmix) 冬瓜の煮物 ほうれん草の胡麻浸し ごはん すまし汁(きのこ・にんじん)	★豚丼★ 豚丼 若布とわかもやしのお浸し カットゼリー(ふじりんご) 味噌汁(ジャガ伊・玉葱)	★豚丼★ 白身魚フライ 付)中濃ソース 付)温野菜(菜の花) 南瓜サラダ 切干大根 ごはん 味噌汁(茄子・もやし)	★カレー南蛮うどん★ カレー南蛮うどん 小松菜の和え物 豆乳デザート	★親子丼★ ホキの幽庵焼き 付)温野菜(インゲン) れんこんさんぴら 菜の花ごま和え ごはん 味噌汁(玉ねぎ)	★親子丼★ 親子丼 彩りひじき 茄子の煮びたし 味噌汁(ジャガ伊・玉葱)
	1人1日 544 kcal 炭水化物 79.1 g 蛋白質 15.3 g ナトリウム 1162 mg 脂質 13.1 g 食塩 2.9 g	1人1日 374 kcal 炭水化物 67.0 g 蛋白質 16.0 g ナトリウム 892 mg 脂質 6.1 g 食塩 2.3 g	1人1日 422 kcal 炭水化物 85.3 g 蛋白質 13.0 g ナトリウム 1145 mg 脂質 4.0 g 食塩 2.8 g	1人1日 449 kcal 炭水化物 84.3 g 蛋白質 14.3 g ナトリウム 924 mg 脂質 7.2 g 食塩 2.3 g	1人1日 475 kcal 炭水化物 78.9 g 蛋白質 13.6 g ナトリウム 2008 mg 脂質 11.3 g 食塩 5.1 g	1人1日 377 kcal 炭水化物 75.3 g 蛋白質 15.4 g ナトリウム 847 mg 脂質 2.6 g 食塩 2.1 g	1人1日 484 kcal 炭水化物 84.5 g 蛋白質 16.9 g ナトリウム 1527 mg 脂質 10.7 g 食塩 3.8 g
夕食							
	イワシ梅煮 付)温野菜(オクラ) かぼちゃの鶏そぼろあん 小松菜と油揚げのお浸し ごはん すまし汁(卵)	チキンの塩焼き 付)温野菜(菜の花) 海老団子と野菜の炒め煮 さつま芋のサラダ ごはん 味噌汁(玉ねぎ)	さば味噌煮 付)温野菜(オクラ) カリフラワーの唐揚げ キャベツと鶏肉の中華風和え物 ごはん すまし汁(白菜)	回鍋肉 おかず豆 セロリと野菜のピクルス ごはん 中華スープ(キノコ・コンジヤク)	ニシン蒲焼 付)温野菜(オクラ) ぜんまい煮 チンゲン菜のピーナッツ和え ごはん 味噌汁(豆腐・大根葉)	肉団子の酢豚風 ほうれん草と油揚げの煮浸し マカロニサラダ ごはん すまし汁(卵)	メヌケの香味油蒸し 付)温野菜(オクラ) 鶏そぼろとチンゲン菜の中華あん いんげんの和え物 ごはん 味噌汁(大根・大根葉)
	1人1日 401 kcal 炭水化物 76.1 g 蛋白質 15.1 g ナトリウム 970 mg 脂質 5.1 g 食塩 2.6 g	1人1日 601 kcal 炭水化物 84.4 g 蛋白質 26.2 g ナトリウム 1263 mg 脂質 19.4 g 食塩 3.2 g	1人1日 491 kcal 炭水化物 77.1 g 蛋白質 18.2 g ナトリウム 982 mg 脂質 12.9 g 食塩 2.6 g	1人1日 477 kcal 炭水化物 86.1 g 蛋白質 12.2 g ナトリウム 970 mg 脂質 11.6 g 食塩 2.5 g	1人1日 421 kcal 炭水化物 74.1 g 蛋白質 14.4 g ナトリウム 975 mg 脂質 8.4 g 食塩 2.5 g	1人1日 477 kcal 炭水化物 85.3 g 蛋白質 11.7 g ナトリウム 1128 mg 脂質 11.1 g 食塩 2.9 g	1人1日 483 kcal 炭水化物 72.4 g 蛋白質 17.8 g ナトリウム 775 mg 脂質 14.6 g 食塩 1.9 g
合計	1人1日 1442 kcal 炭水化物 237.5 g 蛋白質 47.0 g ナトリウム 3167 mg 脂質 31.6 g 食塩 8.0 g	1人1日 1418 kcal 炭水化物 235.9 g 蛋白質 55.6 g ナトリウム 3166 mg 脂質 34.2 g 食塩 8.0 g	1人1日 1398 kcal 炭水化物 243.0 g 蛋白質 50.0 g ナトリウム 3092 mg 脂質 28.9 g 食塩 7.8 g	1人1日 1414 kcal 炭水化物 252.4 g 蛋白質 44.0 g ナトリウム 2899 mg 脂質 30.8 g 食塩 7.3 g	1人1日 1361 kcal 炭水化物 206.3 g 蛋白質 45.5 g ナトリウム 4259 mg 脂質 41.1 g 食塩 11.0 g	1人1日 1400 kcal 炭水化物 249.0 g 蛋白質 45.6 g ナトリウム 3048 mg 脂質 29.6 g 食塩 7.7 g	1人1日 1421 kcal 炭水化物 209.9 g 蛋白質 50.7 g ナトリウム 3411 mg 脂質 46.1 g 食塩 8.6 g

＜ 8月 献立表 ＞

011

	日 10	月 11	火 12	水 13	木 14	金 15	土 16
朝食							
	1人1日 - 516 kcal 炭水化物 85.8 g 蛋白質 18.6 g 脂肪 13.3 g 食塩 2.1 g	1人1日 - 527 kcal 炭水化物 95.2 g 蛋白質 16.9 g 脂肪 11.8 g 食塩 2.2 g	1人1日 - 538 kcal 炭水化物 88.2 g 蛋白質 18.8 g 脂肪 14.4 g 食塩 2.7 g	1人1日 - 513 kcal 炭水化物 86.3 g 蛋白質 20.8 g 脂肪 11.8 g 食塩 2.5 g	1人1日 - 420 kcal 炭水化物 42.9 g 蛋白質 16.1 g 脂肪 20.1 g 食塩 3.2 g	1人1日 - 470 kcal 炭水化物 84.5 g 蛋白質 16.0 g 脂肪 9.7 g 食塩 2.8 g	1人1日 - 449 kcal 炭水化物 53.8 g 蛋白質 16.7 g 脂肪 20.0 g 食塩 2.9 g
		★山の白★					★焼きそば★
昼食							
	1人1日 - 470 kcal 炭水化物 72.9 g 蛋白質 14.3 g 脂肪 15.6 g 食塩 2.0 g	1人1日 - 566 kcal 炭水化物 89.4 g 蛋白質 18.9 g 脂肪 16.5 g 食塩 2.3 g	1人1日 - 370 kcal 炭水化物 65.5 g 蛋白質 19.3 g 脂肪 3.5 g 食塩 2.9 g	1人1日 - 377 kcal 炭水化物 75.2 g 蛋白質 10.8 g 脂肪 5.3 g 食塩 2.8 g	1人1日 - 526 kcal 炭水化物 83.7 g 蛋白質 15.0 g 脂肪 15.8 g 食塩 2.2 g	1人1日 - 389 kcal 炭水化物 73.4 g 蛋白質 16.5 g 脂肪 4.3 g 食塩 2.6 g	1人1日 - 464 kcal 炭水化物 72.9 g 蛋白質 12.1 g 脂肪 12.7 g 食塩 4.5 g
夕食							
	1人1日 - 514 kcal 炭水化物 88.1 g 蛋白質 16.2 g 脂肪 11.9 g 食塩 3.2 g	1人1日 - 433 kcal 炭水化物 73.9 g 蛋白質 16.7 g 脂肪 8.8 g 食塩 2.2 g	1人1日 - 409 kcal 炭水化物 81.0 g 蛋白質 9.9 g 脂肪 6.3 g 食塩 2.8 g	1人1日 - 455 kcal 炭水化物 92.2 g 蛋白質 15.8 g 脂肪 4.1 g 食塩 1.6 g	1人1日 - 442 kcal 炭水化物 77.5 g 蛋白質 15.8 g 脂肪 8.8 g 食塩 2.5 g	1人1日 - 439 kcal 炭水化物 85.8 g 蛋白質 10.9 g 脂肪 7.0 g 食塩 2.6 g	1人1日 - 475 kcal 炭水化物 81.6 g 蛋白質 16.7 g 脂肪 12.9 g 食塩 2.5 g
合計	1人1日 - 1500 kcal 炭水化物 246.8 g 蛋白質 49.1 g 脂肪 40.8 g 食塩 7.3 g	1人1日 - 1526 kcal 炭水化物 258.5 g 蛋白質 52.5 g 脂肪 37.1 g 食塩 6.7 g	1人1日 - 1317 kcal 炭水化物 234.7 g 蛋白質 48.0 g 脂肪 24.2 g 食塩 8.4 g	1人1日 - 1345 kcal 炭水化物 253.7 g 蛋白質 47.4 g 脂肪 21.2 g 食塩 6.9 g	1人1日 - 1388 kcal 炭水化物 204.1 g 蛋白質 46.9 g 脂肪 44.7 g 食塩 7.9 g	1人1日 - 1298 kcal 炭水化物 243.7 g 蛋白質 43.4 g 脂肪 21.0 g 食塩 8.0 g	1人1日 - 1388 kcal 炭水化物 208.3 g 蛋白質 45.5 g 脂肪 45.6 g 食塩 9.9 g

< 8月 献立表 >

011

	日 17	月 18	火 19	水 20	木 21	金 22	土 23
朝食							
	ミートボール(柚子おろし) 白菜のなめ茸和え 焼きなす ごはん 味噌汁(小松菜) 牛乳	さつま揚げの煮物 いんげんの和え物 しば漬けさくらげ ごはん 味噌汁(玉ねぎ) 牛乳	皮なしウインナー 付)ケチャップ 3色豆と野菜のトマト煮 キャベツのマリネサラダ ごはん 味噌汁(かぶ) 牛乳	いわしごま生姜味 さつま芋のサラダ モロヘイヤの辛子和え ごはん 味噌汁(白菜) 牛乳	チキンフリッター 付)ケチャップ クリーミーベーコンポテト ツナマヨコーン パン コンソメスープ(卵) 牛乳	お魚ボール 白菜のお浸し しそ昆布 ごはん 味噌汁(玉ねぎ) 牛乳	スクランブルエッグ 付)ケチャップ キャベツと人参のサラダ ペンネホワイトソース和え パン コンソメスープ(コーン) 牛乳
	1人1日 500 kcal 炭水化物 82.2 g 蛋白質 19.4 g ナトリウム 1021 mg 脂質 12.7 g 食塩 2.5 g	1人1日 471 kcal 炭水化物 87.8 g 蛋白質 14.9 g ナトリウム 1070 mg 脂質 9.8 g 食塩 2.6 g	1人1日 547 kcal 炭水化物 84.6 g 蛋白質 18.2 g ナトリウム 1113 mg 脂質 17.6 g 食塩 2.9 g	1人1日 575 kcal 炭水化物 95.5 g 蛋白質 20.3 g ナトリウム 928 mg 脂質 14.4 g 食塩 2.3 g	1人1日 604 kcal 炭水化物 55.9 g 蛋白質 25.0 g ナトリウム 1064 mg 脂質 33.2 g 食塩 2.9 g	1人1日 497 kcal 炭水化物 84.9 g 蛋白質 15.0 g ナトリウム 1151 mg 脂質 13.0 g 食塩 2.8 g	1人1日 511 kcal 炭水化物 47.3 g 蛋白質 15.8 g ナトリウム 1084 mg 脂質 30.0 g 食塩 2.9 g
昼食	★キーマカレー★						
							
	たらチーズ衣焼き 味付ブロッコリー はるさめサラダ ごぼうおかか煮 ごはん 味噌汁(さつまいも)	野菜たっぷりキーマカレー かに風味サラダ マンゴーダイスカット コンソメスープ(コーン)	焼き鳥 付)温野菜(イグアン) のっぺい煮 チンゲン菜ナムル ごはん すまし汁(卵)	きつねうどん れんこんさんびら おくらひじきクコの美和え	ニシン塩焼き 付)温野菜(イグアン) キャベツとウインナーのザーラー風味 ゆず大根 ごはん 味噌汁(小松菜)	とんかつ 中濃ソース 味付ブロッコリー 3色ナムル マカロニサラダ ごはん すまし汁(かぶ)	さば生姜煮 付)温野菜(スナップ) 冬瓜と油麩の煮物 蓮根の梅肉和え ごはん 味噌汁(茄子・もやし)
	1人1日 473 kcal 炭水化物 82.7 g 蛋白質 15.6 g ナトリウム 1131 mg 脂質 9.9 g 食塩 2.9 g	1人1日 557 kcal 炭水化物 85.8 g 蛋白質 12.0 g ナトリウム 1162 mg 脂質 20.1 g 食塩 3.0 g	1人1日 484 kcal 炭水化物 72.1 g 蛋白質 20.0 g ナトリウム 947 mg 脂質 12.5 g 食塩 2.4 g	1人1日 404 kcal 炭水化物 73.3 g 蛋白質 13.4 g ナトリウム 1689 mg 脂質 5.4 g 食塩 4.3 g	1人1日 454 kcal 炭水化物 68.6 g 蛋白質 17.2 g ナトリウム 904 mg 脂質 13.3 g 食塩 2.3 g	1人1日 534 kcal 炭水化物 79.5 g 蛋白質 14.6 g ナトリウム 1032 mg 脂質 18.6 g 食塩 2.7 g	1人1日 441 kcal 炭水化物 78.2 g 蛋白質 17.1 g ナトリウム 1073 mg 脂質 7.0 g 食塩 2.8 g
夕食							
	豚肉と木耳と卵の炒め物 ひじきの酢の物 福茶豆 ごはん すまし汁(大根・大根葉)	あじのかば焼き 付)温野菜(オクラ) 青菜の和風炒め 切干大根ともやしの甘酢和え ごはん 味噌汁(きのこ・にんじん)	カレーとナスのおろし煮 かぼちゃの鶏そぼろあん 春菊の中華和え ごはん 味噌汁(豆腐・大根葉)	合鴨団子と野菜の煮物 切干大根 ほうれん草の紫蘇の美和え ごはん すまし汁(キャベツ)	肉豆腐 野菜ビーフン わかめと胡瓜の酢の物(しらす) ごはん 味噌汁(茄子・もやし)	ホッケー夜干し焼き 付)温野菜(オクラ) じゃがいもの煮物 青梗菜と油揚げの和え物 ごはん 味噌汁(きのこ・にんじん)	タンドリーチキン 付)温野菜(イタリアンmix) ひじきの煮物 玉葱と人参のマリネ ごはん 味噌汁(さつまいも)
	1人1日 439 kcal 炭水化物 86.8 g 蛋白質 9.8 g ナトリウム 1000 mg 脂質 7.2 g 食塩 2.5 g	1人1日 380 kcal 炭水化物 71.3 g 蛋白質 15.4 g ナトリウム 723 mg 脂質 5.0 g 食塩 1.8 g	1人1日 404 kcal 炭水化物 75.1 g 蛋白質 13.1 g ナトリウム 936 mg 脂質 6.7 g 食塩 2.4 g	1人1日 353 kcal 炭水化物 72.0 g 蛋白質 8.4 g ナトリウム 1169 mg 脂質 4.8 g 食塩 3.0 g	1人1日 429 kcal 炭水化物 79.5 g 蛋白質 13.2 g ナトリウム 1118 mg 脂質 7.5 g 食塩 2.7 g	1人1日 386 kcal 炭水化物 74.6 g 蛋白質 15.7 g ナトリウム 859 mg 脂質 3.9 g 食塩 2.2 g	1人1日 509 kcal 炭水化物 78.6 g 蛋白質 20.7 g ナトリウム 891 mg 脂質 13.3 g 食塩 2.1 g
合計	1人1日 1412 kcal 炭水化物 251.7 g 蛋白質 44.8 g ナトリウム 3152 mg 脂質 29.8 g 食塩 7.9 g	1人1日 1408 kcal 炭水化物 244.9 g 蛋白質 42.3 g ナトリウム 2955 mg 脂質 34.9 g 食塩 7.4 g	1人1日 1435 kcal 炭水化物 231.8 g 蛋白質 51.3 g ナトリウム 2996 mg 脂質 36.8 g 食塩 7.7 g	1人1日 1332 kcal 炭水化物 240.8 g 蛋白質 42.1 g ナトリウム 3786 mg 脂質 24.6 g 食塩 9.6 g	1人1日 1487 kcal 炭水化物 204.0 g 蛋白質 55.4 g ナトリウム 3086 mg 脂質 54.0 g 食塩 7.9 g	1人1日 1417 kcal 炭水化物 239.0 g 蛋白質 45.3 g ナトリウム 3042 mg 脂質 35.5 g 食塩 7.7 g	1人1日 1461 kcal 炭水化物 204.1 g 蛋白質 53.6 g ナトリウム 3048 mg 脂質 50.3 g 食塩 7.8 g

< 8月 献立表 >

011

	日 24	月 25	火 26	水 27	木 28	金 29	土 30
朝食							
	ハム野菜炒め 大根の煮物 シーフレッシュサラダ ごはん 味噌汁(白菜) 牛乳	鶏つくね(てりやき味) おかず豆 きゅうりと中華くらげの和物 ごはん 味噌汁(小松菜) 牛乳	ツナ&マヨオムレツ 付)ケチャップ じゃがいもバター風味 角切昆布 ごはん 味噌汁(豆腐・大根菜) 牛乳	豆腐の肉味噌餡包み からし菜のおかか和え 白花豆 ごはん 味噌汁(白菜) 牛乳	魚肉ソーセージと野菜の炒め物 かに風味サラダ マ加と3種野菜のトマト仕立て パン コンソメスープ(コーン) 牛乳	がんもの含め煮 若布とわかと和えのお浸し あみの甘露煮 ごはん 味噌汁(さつまいも) 牛乳	豚肉のトマトソース ほうれん草のソテー セロリのマリネサラダ パン コンソメスープ(ズッキーニ) 牛乳
	1人分 488 kcal 炭水化物 82.0 g 蛋白質 16.0 g ナトリウム 1015 mg 脂質 13.1 g 食塩 2.5 g	1人分 556 kcal 炭水化物 92.7 g 蛋白質 20.1 g ナトリウム 1284 mg 脂質 15.0 g 食塩 3.2 g	1人分 548 kcal 炭水化物 85.5 g 蛋白質 19.0 g ナトリウム 1001 mg 脂質 16.7 g 食塩 2.6 g	1人分 555 kcal 炭水化物 93.3 g 蛋白質 18.7 g ナトリウム 900 mg 脂質 14.2 g 食塩 2.3 g	1人分 489 kcal 炭水化物 55.7 g 蛋白質 18.5 g ナトリウム 1173 mg 脂質 23.5 g 食塩 3.1 g	1人分 484 kcal 炭水化物 83.0 g 蛋白質 16.7 g ナトリウム 1229 mg 脂質 11.6 g 食塩 3.0 g	1人分 413 kcal 炭水化物 45.1 g 蛋白質 17.5 g ナトリウム 1040 mg 脂質 19.8 g 食塩 2.8 g
★天丼★							★月見そば★
昼食							
	天丼 ささがきごぼうサラダ カットゼリー(ぶどう) すまし汁(かぶ)	いわし塩焼き 付)温野菜(オクラ) カレービーフン しそひじき ごはん 味噌汁(大根・大根菜)	あじフライ 付)しょうゆ 付)温野菜(インゲン) キャベツと鶏肉の中華風和え物 きのこのさつと煮 ごはん 味噌汁(玉ねぎ)	チキンのハーブ焼き 味付にんじん かぶのクリーム煮 おくら磯わさび風味 ごはん すまし汁(卵)	月見そば ブロッコリーの大豆そぼろ いなり寿司	カンパチ・チリ・コロッケ 付)中濃ソース デリカナポリタン だし巻き玉子 大根菜油揚げ ごはん すまし汁(小松菜)	赤魚の粕漬焼き 付)温野菜(インゲン) 大根のごま煮 彩りひじき ごはん 味噌汁(玉ねぎ)
	1人分 553 kcal 炭水化物 99.7 g 蛋白質 9.7 g ナトリウム 1074 mg 脂質 13.4 g 食塩 2.7 g	1人分 422 kcal 炭水化物 73.5 g 蛋白質 17.6 g ナトリウム 906 mg 脂質 7.1 g 食塩 2.2 g	1人分 400 kcal 炭水化物 74.0 g 蛋白質 14.3 g ナトリウム 953 mg 脂質 7.1 g 食塩 2.4 g	1人分 495 kcal 炭水化物 68.5 g 蛋白質 23.5 g ナトリウム 1239 mg 脂質 15.4 g 食塩 3.2 g	1人分 441 kcal 炭水化物 83.0 g 蛋白質 16.7 g ナトリウム 1268 mg 脂質 5.3 g 食塩 3.2 g	1人分 511 kcal 炭水化物 82.2 g 蛋白質 12.1 g ナトリウム 1070 mg 脂質 15.3 g 食塩 2.8 g	1人分 371 kcal 炭水化物 72.2 g 蛋白質 14.3 g ナトリウム 1022 mg 脂質 3.8 g 食塩 2.6 g
夕食							
	たらごま油かけ 付)温野菜(オクラ) 菜の花の豆乳あん セロリと野菜のピクルス ごはん 味噌汁(しょうが・玉葱)	ぎせい豆腐 かつお風味あん 人参グラッセ 茄子のみょうが煮 いんげんの黒胡麻和え ごはん すまし汁(ほうれん草)	豚肉と春雨の煮物 カリフラワーの唐揚げ 湯葉入りチンゲン菜 ごはん 中華スープ(コーン)	さばの照焼き 付)甘酢生姜 ぜんまい煮 小松菜の和え物 ごはん 味噌汁(大根・大根菜)	デミグラスソースハンバーグ 付)温野菜(オクラ) ジャーマンポテト 紅大根のマリネ ごはん コンソメスープ(ズッキーニ)	ニシン生姜煮 付)温野菜(オクラ) 高野豆腐の田舎煮 春雨の梅酢和え ごはん 味噌汁(かぶ)	味噌焼きチキン 味付ブロッコリー 五目煮豆 焼きなす ごはん すまし汁(きのこ・にんじん)
	1人分 374 kcal 炭水化物 72.2 g 蛋白質 16.1 g ナトリウム 775 mg 脂質 3.2 g 食塩 2.0 g	1人分 447 kcal 炭水化物 79.6 g 蛋白質 10.4 g ナトリウム 843 mg 脂質 11.1 g 食塩 2.1 g	1人分 447 kcal 炭水化物 82.1 g 蛋白質 13.2 g ナトリウム 1005 mg 脂質 8.6 g 食塩 2.6 g	1人分 438 kcal 炭水化物 69.9 g 蛋白質 16.5 g ナトリウム 883 mg 脂質 10.5 g 食塩 2.3 g	1人分 483 kcal 炭水化物 82.8 g 蛋白質 13.0 g ナトリウム 833 mg 脂質 15.7 g 食塩 2.1 g	1人分 405 kcal 炭水化物 74.8 g 蛋白質 14.0 g ナトリウム 1034 mg 脂質 7.2 g 食塩 2.6 g	1人分 493 kcal 炭水化物 75.4 g 蛋白質 21.8 g ナトリウム 1064 mg 脂質 12.7 g 食塩 2.7 g
合計	1人分 1415 kcal 炭水化物 253.9 g 蛋白質 41.8 g ナトリウム 2864 mg 脂質 29.7 g 食塩 7.2 g	1人分 1425 kcal 炭水化物 245.8 g 蛋白質 48.1 g ナトリウム 3033 mg 脂質 33.2 g 食塩 7.5 g	1人分 1395 kcal 炭水化物 241.6 g 蛋白質 46.5 g ナトリウム 2959 mg 脂質 32.4 g 食塩 7.6 g	1人分 1488 kcal 炭水化物 231.7 g 蛋白質 58.7 g ナトリウム 3022 mg 脂質 40.1 g 食塩 7.8 g	1人分 1413 kcal 炭水化物 221.5 g 蛋白質 48.2 g ナトリウム 3274 mg 脂質 44.5 g 食塩 8.4 g	1人分 1400 kcal 炭水化物 240.0 g 蛋白質 42.8 g ナトリウム 3333 mg 脂質 34.1 g 食塩 8.4 g	1人分 1277 kcal 炭水化物 192.7 g 蛋白質 53.6 g ナトリウム 3126 mg 脂質 36.3 g 食塩 8.1 g

< 8月 献立表 >

011

	日 31	月	火	水	木	金	土
朝食							
	はんぺんチーズのせ焼き チンゲン菜のピーナッツ和え 福茶豆 ごはん 味噌汁(シロカサ・玉葱) 牛乳						
	エネルギー 549 kcal 炭水化物 97.5 g 蛋白質 19.4 g ナトリウム 1011 mg 脂質 11.2 g 食塩 2.4 g						
昼食							
	めばる柚庵焼き 付)甘酢生姜 豆乳しっとり卵の花 わかめと大根のサラダ ごはん 味噌汁(白菜)						
	エネルギー 364 kcal 炭水化物 69.8 g 蛋白質 15.4 g ナトリウム 825 mg 脂質 3.3 g 食塩 2.1 g						
夕食							
	厚揚げの塩そばあん 平春雨と木耳のオyster炒め カラフルとキャベツとツナの和風マヨ和え ごはん すまし汁(ほうれん草)						
	エネルギー 450 kcal 炭水化物 73.3 g 蛋白質 15.1 g ナトリウム 1048 mg 脂質 11.7 g 食塩 2.8 g						
合計	エネルギー 1363 kcal 炭水化物 240.6 g 蛋白質 49.9 g ナトリウム 2884 mg 脂質 26.2 g 食塩 7.3 g						