

週間献立表



	7月31日(月)	8月1日(火)	8月2日(水)	8月3日(木)	8月4日(金)	8月5日(土)	8月6日(日)
朝	御飯 肉団子の甘辛煮 みそ 味噌汁 乳製品	御飯 里芋とベーコンのソテー 味付けのり 味噌汁 乳製品	御飯 なすと鶏小間の炒め煮 ふりかけ 味噌汁 乳製品	御飯 白菜と厚揚げの煮物 みそ 味噌汁 乳製品	御飯 ハムといんげんのソテー みそ 味噌汁 乳製品	御飯 南瓜の含め煮 みそ 味噌汁 乳製品	パン オムレツ風 コンソメスープ 乳製品
昼	御飯 (7月31日夕食) 魚の幽庵焼 野菜とさつま揚げの炒め物 漬物 赤だし	赤飯 鶏肉の塩麴焼き 大根とちくわの煮物 フルーツ すまし汁	御飯 千草焼き チンゲン菜としめじのソテー 漬物 豚汁	ぶっかけそば 天ぷら おにぎり	御飯 チキンカレーライス キャベツとリンゴのサラダ フルーツ	御飯 メンチカツ 大根金平 漬物 味噌汁	御飯 豚肉の塩ダレ炒め ひじきの煮物 冷奴 味噌汁
夕	御飯 (7月31日昼食) ハンバーグ ウイナーとブロッコリーのソテー フルーツ コーンスープ	御飯 白身魚の油淋ソース (赤魚) かみなり豆腐 漬物 味噌汁	御飯 ミートボールの酢豚風 切干大根のさっぱりサラダ フルーツ わかめスープ	御飯 魚の味噌マヨネーズ焼 (ホキ) 大豆の煮物 フルーツ すまし汁	御飯 豆腐ステーキ ピーマンとえのきオイスター炒め 漬物 味噌汁	御飯 鶏肉の韓国風焼き 野菜のグリル ゴマだれソース フルーツ 中華スープ	御飯 揚げ魚のおろしがけ (赤魚) いんげんのバター醤油焼き フルーツ すまし汁
日計	1食分:1721kcal タバク:57.2g 脂質:53.9g 食繊維:9.9g 鉄:4.5mg 食塩相:8.5g	1食分:1561kcal タバク:59.6g 脂質:35.5g 食繊維:11.2g 鉄:4.5mg 食塩相:7.7g	1食分:1667kcal タバク:56.3g 脂質:43.1g 食繊維:12.5g 鉄:5.0mg 食塩相:7.4g	1食分:1591kcal タバク:54.6g 脂質:38.7g 食繊維:10.9g 鉄:4.4mg 食塩相:9.1g	1食分:1665kcal タバク:48.9g 脂質:42.9g 食繊維:13.6g 鉄:6.2mg 食塩相:6.3g	1食分:1585kcal タバク:54.0g 脂質:40.3g 食繊維:12.3g 鉄:5.0mg 食塩相:6.3g	1食分:1626kcal タバク:61.8g 脂質:50.4g 食繊維:10.6g 鉄:4.5mg 食塩相:8.2g



LEOC

週間献立表



	8月7日(月)	8月8日(火)	8月9日(水)	8月10日(木)	8月11日(金)	8月12日(土)	8月13日(日)
朝	御飯 がんもの煮物 みそ 味噌汁 乳製品	御飯 もやしの肉そぼろ炒め ふりかけ 味噌汁 乳製品	御飯 魚の塩焼き 味付けのり 味噌汁 乳製品	御飯 白菜とさつま揚げの煮物 みそ 味噌汁 乳製品	御飯 ブロッコリーとウインナーの炒め物 みそ 味噌汁 乳製品	御飯 高野豆腐の含め煮 みそ 味噌汁 乳製品	パン 南瓜の豆乳煮 ジャム コンソメスープ 乳製品
昼	御飯 タンドリーチキン ほうれん草のクリーム煮 フルーツ コンソメスープ	御飯 魚の煮付け なすのオイスター炒め 漬物 かきたま汁	けんちんうどん 貝たくさん厚焼玉子 コーンサラダ おにぎり	豚肉生姜焼き とろろてん フルーツ 味噌汁 御飯	御飯 鶏のマヨ照り焼き 小松菜の煮浸し 漬物 味噌汁	御飯 魚のムニエル なすのトマト煮 オクラのマスタードサラダ コンソメスープ	御飯 麻婆豆腐 いんげんとささみの きんぴら フルーツ 中華スープ
夕	御飯 魚の西京焼 漬物 胡瓜のごまサラダ そうめん汁	御飯 チーズコロッケ ゴーヤチャンプルー フルーツ 味噌汁	御飯 蒸鶏の梅ソース 春雨の炒め煮 フルーツ 味噌汁	御飯 魚の甘酢あん(赤魚) れんこんと茄子の味噌炒め 漬物 すまし汁	御飯 かに玉風 いんげんの胡麻和え フルーツ 中華スープ	御飯 トンカツ 大豆五目煮 フルーツ 味噌汁	御飯 魚の竜田焼き 里芋の煮ころがし 漬物 味噌汁
日	I総計 :-1616kcal タバコ:60.8g	I総計 :-1599kcal タバコ:51.0g	I総計 :-1630kcal タバコ:60.2g	I総計 :-1542kcal タバコ:55.5g	I総計 :-1566kcal タバコ:58.7g	I総計 :-1673kcal タバコ:53.0g	I総計 :-1688kcal タバコ:61.8g
計	脂質 :44.9g 食繊維:9.4g 鉄 :4.2mg 食塩相:6.9g	脂質 :44.2g 食繊維:9.7g 鉄 :4.3mg 食塩相:7.0g	脂質 :43.9g 食繊維:6.1g 鉄 :3.9mg 食塩相:6.0g	脂質 :35.7g 食繊維:8.8g 鉄 :4.5mg 食塩相:6.7g	脂質 :41.9g 食繊維:10.4g 鉄 :6.1mg 食塩相:6.9g	脂質 :51.2g 食繊維:13.5g 鉄 :4.5mg 食塩相:8.4g	脂質 :55.6g 食繊維:11.6g 鉄 :7.8mg 食塩相:7.4g



週間献立表

	8月14日(月)	8月15日(火)	8月16日(水)	8月17日(木)	8月18日(金)	8月19日(土)	8月20日(日)
朝	御飯 にらの卵とし みそ 味噌汁 乳製品	御飯 いんげんの炒め物 味付けのり 味噌汁 乳製品	御飯 金平ごぼう 納豆 味噌汁 乳製品	御飯 じゃが芋のそぼろ煮 みそ 味噌汁 乳製品	御飯 キャベツの炒め物 みそ 味噌汁 乳製品	御飯 里芋の煮物 みそ 味噌汁 乳製品	パン ポテトとウインナーのソテー マカロニスープ 乳製品
昼	御飯 魚の南蛮漬け(サバ) 竹輪とゴーヤのカレー炒め 漬物 けんちん汁	冷し中華 焼売 フルーツ おにぎり	御飯 豚肉とキャベツの味噌炒め 茶碗蒸し 漬物 すまし汁	御飯(豆御飯) 魚の柚子塩こうじ焼 揚げだし豆腐 フルーツ 味噌汁	御飯 デミグラスハンバーグ スパゲッティナポリタン フルーツ コンソメスープ	ちらし寿司 がんもの含め煮 フルーツ 味噌汁	御飯 揚げ鶏ねぎソースかけ 大根の葛煮 フルーツ 味噌汁
夕	御飯 鶏肉のコーンマヨ焼き スパゲティソテー フルーツ 味噌汁	御飯 肉団子のトマト煮 大根とさつま揚げの煮物 漬物 味噌汁	御飯 魚の磯辺焼き 小松菜のバター醤油炒め フルーツ 豚汁	御飯 鶏肉の治部煮 なめ苺おろし 漬物 茶そば汁	御飯 中華風炒り卵 漬物 春雨の和え物 中華スープ	御飯 厚揚げとなすの味噌炒め きゅうりの酢の物 漬物 すまし汁	御飯 魚のレモン焼き 小松菜のお浸し 漬物 すまし汁
日 計	1食分:1593kcal タバク:59.0g 脂質:38.8g 食繊維:8.9g 鉄:4.0mg 食塩相:6.1g	1食分:1592kcal タバク:52.4g 脂質:38.6g 食繊維:9.4g 鉄:5.8mg 食塩相:7.0g	1食分:1556kcal タバク:66.3g 脂質:38.1g 食繊維:12.1g 鉄:5.3mg 食塩相:7.2g	1食分:1651kcal タバク:62.1g 脂質:40.6g 食繊維:10.3g 鉄:5.1mg 食塩相:6.6g	1食分:1648kcal タバク:51.8g 脂質:46.5g 食繊維:10.7g 鉄:5.3mg 食塩相:7.3g	1食分:1563kcal タバク:45.8g 脂質:40.0g 食繊維:9.7g 鉄:4.9mg 食塩相:7.3g	1食分:1570kcal タバク:51.8g 脂質:43.6g 食繊維:13.5g 鉄:3.9mg 食塩相:8.6g



週間献立表

	8月21日(月)	8月22日(火)	8月23日(水)	8月24日(木)	8月25日(金)	8月26日(土)	8月27日(日)
朝	御飯 肉団子のクリーム煮 みそ 味噌汁 乳製品	御飯 魚の塩焼き(魚青) 味付けのり 味噌汁 乳製品	御飯 切り昆布と大豆の煮物 ふりかけ 味噌汁 乳製品	御飯 白菜ときのこの中華炒め みそ 味噌汁 乳製品	御飯 鶏肉とほうれん草の炒め物 みそ 味噌汁 乳製品	御飯 葱入り卵焼き みそ 味噌汁 乳製品	パン スクランブルエッグ シチュー コンソメスープ 乳製品
昼	御飯 魚の南部焼き(鯖) かぼちゃの含め煮 漬物 具だくさん汁	梅しらす御飯 鶏肉のくわ焼 もやしの塩炒め フルーツ 味噌汁	御飯 フライ&コロッケ 大根の炒め煮 漬物 味噌汁	御飯 豚しゃぶ ちくせん煮 漬物 すまし汁	さつま揚げうどん イゲソのもろみ味噌かけ フルーツ おにぎり	御飯 油淋鶏 白菜の中華煮 漬物 中華スープ	御飯 魚の味噌漬け焼き(鯖) ブロッコリーのゴマ和え フルーツ すまし汁
夕	御飯 豚肉の五目炒め 切干大根の炒り煮 フルーツ 中華スープ	御飯 スパニッシュオムレツ 漬物 蓮根とひじきのマヨネーズ和え コンソメスープ	御飯 鶏肉のソテー 茄子の南蛮酢 フルーツ 中華スープ	御飯 魚の生姜煮 きゅうり梅和え フルーツ 味噌汁	御飯 味噌カツ 肉じゃが 漬物 すまし汁	御飯 魚のタルタル焼(ホタテ) 竹輪と里芋の煮物 フルーツ コンソメスープ	御飯 友禅豆腐 ごぼうのそぼろ炒め 漬物 味噌汁
日計	1741kcal タバク:60.1g 脂質:42.3g 食繊維:11.4g 鉄:5.2mg 食塩相:7.0g	1741kcal タバク:62.9g 脂質:47.7g 食繊維:13.0g 鉄:4.8mg 食塩相:6.7g	1726kcal タバク:56.4g 脂質:49.7g 食繊維:13.9g 鉄:6.4mg 食塩相:6.2g	1551kcal タバク:58.0g 脂質:36.8g 食繊維:7.6g 鉄:4.2mg 食塩相:6.9g	1629kcal タバク:46.5g 脂質:33.1g 食繊維:10.8g 鉄:3.6mg 食塩相:7.6g	1639kcal タバク:61.7g 脂質:46.3g 食繊維:11.9g 鉄:4.8mg 食塩相:6.6g	1515kcal タバク:44.6g 脂質:47.5g 食繊維:12.7g 鉄:4.5mg 食塩相:8.1g



週間献立表



	8月28日(月)	8月29日(火)	8月30日(水)	8月31日(木)			
朝	御飯 茄子とピーマンの炒め煮 みそ 味噌汁 乳製品	御飯 キャベツの炒め物 味付けのり 味噌汁 乳製品	御飯 じゃがいも金平 ふりかけ 味噌汁 乳製品	御飯 鶏肉と野菜の炒め煮 みそ 味噌汁 乳製品			
昼	夏やさい カレー 薬味 ナムル デザート	御飯 魚の香り焼き 豚ばら大根 フルーツ 味噌汁	御飯 家常豆腐 春巻き 漬物 中華スープ	御飯 魚の山椒焼 ごぼうと蒟蒻のピリ辛炒め フルーツ すまし汁			
夕	御飯 鶏肉のにんにく醤油焼 さつま芋の甘煮 フルーツ 味噌汁	御飯 鶏肉の旨だれからめ 春雨と挽肉のさっと煮 漬物 すまし汁	御飯 魚の味噌煮 インゲンのゴマ和え フルーツ すまし汁	御飯 鶏肉のグリル はちみつ風味 キャベツのカレー炒め 漬物 味噌汁			
日計	1食分 :-1536kcal タバク:50.7g 脂質 :35.9g 食繊維:13.0g 鉄 :8.2mg 食塩相:7.2g	1食分 :-1721kcal タバク:67.1g 脂質 :49.8g 食繊維:8.9g 鉄 :5.0mg 食塩相:7.2g	1食分 :-1551kcal タバク:56.1g 脂質 :37.0g 食繊維:12.4g 鉄 :5.4mg 食塩相:6.7g	1食分 :-1538kcal タバク:57.3g 脂質 :35.1g 食繊維:11.0g 鉄 :4.8mg 食塩相:6.6g			



LEOC