

週間献立表

	7月28日(月)	7月29日(火)	7月30日(水)	7月31日(木)	8月1日(金)	8月2日(土)	8月3日(日)
朝	御飯 ほっけの塩焼き 漬物 味噌汁 乳製品	御飯 かぶの煮物 ふりかけ 味噌汁 乳製品	御飯 いんげんの炒め物 漬物 味噌汁 乳製品	御飯 切干大根の煮物 漬物 味噌汁 乳製品	御飯 蓮根の青海苔バター ふりかけ 味噌汁 乳製品	御飯 ウィンナーと野菜の炒め物 のり佃 味噌汁 乳製品	パン オムレツ風 ジャム 味噌汁 乳製品
昼	ポークカレー 薬味 フレンチサラダ コンソメスープ	御飯 鶏肉のパン粉焼き レンコンのソテー フルーツ コンソメスープ	御飯 豚肉の胡麻漬け焼き こんにゃくの味噌煮 フルーツ すまし汁	味噌ラーメン 餃子 オクラと玉葱のツナ和え おにぎり	赤飯 魚の味噌焼 がんもの含め煮 フルーツ すまし汁	御飯 エビフライ ポテトサラダ フルーツ コンソメスープ	御飯 鶏肉の塩麴焼き 肉じゃが フルーツ 味噌汁
夕	御飯 筑前煮 ピーマンの炒め物 フルーツ 味噌汁	御飯 カレーの揚げ煮 和風きのこスパゲティ きゅうりの塩昆布和え すまし汁	御飯 鶏肉のトマト煮 ジャーマンポテト チンゲン菜とカニカママヨ和え コンソメスープ	御飯 チキン南蛮 白菜の塩炒め フルーツ 味噌汁	御飯 メンチカツ 金平ごぼう 漬物 味噌汁	御飯 鶏肉と大根の照煮 カリフラワーのゆかり和え 漬物 味噌汁	御飯 サーモンマヨフライ 炒り豆腐 漬物 すまし汁
日計	1人分:1593kcal タバコ:53.7g 脂質:42.0g 食繊維:11.7g 鉄:3.7mg 食塩相:6.8g	1人分:1531kcal タバコ:57.6g 脂質:33.8g 食繊維:9.5g 鉄:4.0mg 食塩相:5.7g	1人分:1527kcal タバコ:57.9g 脂質:39.6g 食繊維:13.0g 鉄:4.5mg 食塩相:6.4g	1人分:1745kcal タバコ:60.2g 脂質:47.7g 食繊維:12.8g 鉄:5.0mg 食塩相:8.0g	1人分:1735kcal タバコ:51.4g 脂質:50.3g 食繊維:12.5g 鉄:4.9mg 食塩相:7.2g	1人分:1578kcal タバコ:52.3g 脂質:43.9g 食繊維:9.4g 鉄:3.8mg 食塩相:6.9g	1人分:1653kcal タバコ:57.2g 脂質:56.7g 食繊維:10.4g 鉄:4.7mg 食塩相:7.6g

週間献立表

	8月4日(月)	8月5日(火)	8月6日(水)	8月7日(木)	8月8日(金)	8月9日(土)	8月10日(日)
朝	御飯 茄子の煮物 ゆずみそ 味噌汁 乳製品	御飯 豚肉と野菜の塩だれ炒め たいみそ 味噌汁 乳製品	御飯 白菜の炒め煮 味付のり 味噌汁 乳製品	御飯 葱入り卵焼き 梅ひしお 味噌汁 乳製品	御飯 大根の煮物 ふりかけ 味噌汁 乳製品	御飯 魚の塩焼き のり佃 味噌汁 乳製品	パン マカロニソテー ジャム 味噌汁 乳製品
昼	ぶっかけそば 竹輪の磯辺揚げ フルーツ おにぎり	御飯 蒸し鶏の薬味かけ 茶碗蒸し シーフードと豆腐の旨煮 味噌汁	御飯 チキン 味噌カツ じゃが芋煮物 フルーツ すまし汁	御飯 豆腐ステーキ 焼シャケの南蛮漬 フルーツ けんちん汁	親子丼 青梗菜のかに風味和え フルーツ わかめスープ	御飯 チキンのがりがけ 大根のかにあんかけ フルーツ コンソメスープ	御飯 鶏ときのこのくず煮 茄子のオイスター炒め ところ天 味噌汁
夕	御飯 ふくさ蒸し カリフラワーのピリ辛炒め 漬物 味噌汁	御飯 魚のタルタル焼 野菜とイカのケチャップソテー 漬物 コンソメスープ	御飯 揚魚の中華炒め 焼売 漬物 春雨のスープ	御飯 鶏肉のくわ焼き さつま芋の甘煮 漬物 味噌汁	御飯 魚のしょうが餡かけ じゃが芋きんぴら 漬物 かきたま汁	御飯 豚肉のスタミナ炒め 漬物 小松菜の和え物 すまし汁	御飯 アジフライ 大豆五目煮 漬物 味噌汁
日 計	1人分:1700kcal 塩分:60.5g 脂質:44.8g 食繊維:11.5g 鉄:5.9mg 食塩相:7.5g	1人分:1532kcal 塩分:60.1g 脂質:40.9g 食繊維:8.6g 鉄:3.7mg 食塩相:6.8g	1人分:1687kcal 塩分:59.9g 脂質:43.8g 食繊維:13.7g 鉄:4.4mg 食塩相:5.8g	1人分:1685kcal 塩分:61.6g 脂質:43.5g 食繊維:8.1g 鉄:6.4mg 食塩相:6.5g	1人分:1471kcal 塩分:57.2g 脂質:31.8g 食繊維:11.8g 鉄:4.7mg 食塩相:6.4g	1人分:1540kcal 塩分:59.4g 脂質:42.6g 食繊維:10.1g 鉄:5.1mg 食塩相:6.4g	1人分:1638kcal 塩分:57.8g 脂質:45.4g 食繊維:11.5g 鉄:4.8mg 食塩相:6.7g

週間献立表

	8月11日(月)	8月12日(火)	8月13日(水)	8月14日(木)	8月15日(金)	8月16日(土)	8月17日(日)
朝	御飯 かぶの煮物 ゆずみそ 味噌汁 乳製品	御飯 ハムと野菜の炒め物 味付のり 味噌汁 乳製品	御飯 ピーマンのオイスター炒め たいみぎ 味噌汁 乳製品	御飯 大根のかに風味あんかけ ふりかけ 味噌汁 乳製品	御飯 青菜の中華炒め 梅ひしお 味噌汁 乳製品	御飯 大豆の煮物 のり佃 味噌汁 乳製品	パン じゃが芋の明太マヨ焼き ジャム 味噌汁 乳製品
昼	御飯 麻婆豆腐 ビーフン炒め 漬物 中華スープ	御飯 鶏の唐揚げ 大根の味噌バター炒め フルーツ すまし汁	そうめん 天ぷら盛り合せ 法蓮草胡麻和え いなりずし	御飯(梅しごはん) 魚の煮付け フルーツ ほうれん草の白和え すまし汁	三色丼 春雨サラダ アジ大葉フライ すまし汁	御飯 鶏肉のレモン焼 漬物 胡瓜とツナのサラダ コーンスープ	ホークカレー ブロッコリーと玉子のサラダ クロquette ヨーグルト
夕	御飯 魚のムニエル じゃがいもベーコン フルーツ コンソメスープ	御飯 魚の菜種焼き かぼちゃの含め煮 漬物 味噌汁	御飯 鶏肉の甘辛焼 白菜の炒め煮 漬物 味噌汁	御飯 スパニッシュオムレツ かぶのクリーム煮 漬物 コンソメスープ	御飯 肉じゃが ブロッコリーの炒め物 漬物 味噌汁	御飯 豚肉の生姜焼き 茄子の南蛮酢かけ フルーツ 味噌汁	御飯 鶏肉の山椒焼 大根の煮物 漬物 味噌汁
日計	1人分:1523kcal タバコ:53.4g 脂質:36.5g 食繊維:13.7g 鉄:6.1mg 食塩相:6.4g	1人分:1707kcal タバコ:56.7g 脂質:59.2g 食繊維:10.8g 鉄:5.5mg 食塩相:6.5g	1人分:1518kcal タバコ:51.7g 脂質:34.4g 食繊維:8.9g 鉄:3.8mg 食塩相:7.1g	1人分:1466kcal タバコ:55.9g 脂質:33.9g 食繊維:14.1g 鉄:5.9mg 食塩相:6.8g	1人分:1658kcal タバコ:53.9g 脂質:46.3g 食繊維:17.2g 鉄:5.6mg 食塩相:6.9g	1人分:1692kcal タバコ:62.3g 脂質:50.5g 食繊維:12.2g 鉄:5.3mg 食塩相:6.2g	1人分:1645kcal タバコ:57.2g 脂質:55.5g 食繊維:10.9g 鉄:3.9mg 食塩相:6.7g

週間献立表

	8月18日(月)	8月19日(火)	8月20日(水)	8月21日(木)	8月22日(金)	8月23日(土)	8月24日(日)
朝	御飯 いんげんと蒟蒻の炒め物 ゆずみそ 味噌汁 乳製品	御飯 魚塩焼 ふりかけ 味噌汁 乳製品	御飯 里芋の含め煮 たいみそ 味噌汁 乳製品	御飯 肉団子と野菜の生姜炒め 梅ひしお 味噌汁 乳製品	御飯 白菜の炒め煮 ふりかけ 味噌汁 乳製品	御飯 がんもの含め煮 のり佃 味噌汁 乳製品	パン スクランブルエッグ ジャム 味噌汁 乳製品
昼	御飯 鶏肉のチーズ焼 ポテトカレー炒め フルーツ コンソメスープ	御飯 海老と豆腐のうま煮 ごぼう金平 漬物 味噌汁	御飯 豚肉と野菜の炒め物 (小鉢) 茶碗蒸し 魚味噌煮 すまし汁	オムライス マカロニサラダ フルーツ パンプキン・スープ	御飯 鶏肉のピリ辛味噌焼き カブの煮物 フルーツ すまし汁	とろろうどん 貝だくさん厚焼玉子 茄子の南蛮酢かけ おにぎり	御飯 魚の生姜煮 小松菜の炒め物 フルーツ 味噌汁
夕	御飯 魚の香味焼 大豆の煮物 漬物 味噌汁	御飯 蒸し鶏のごまだれかけ ひじきの煮物 フルーツ すまし汁	御飯 白身魚の天ぷら 切干し大根の炒め物 漬物 味噌汁	御飯 鶏肉のコーンマヨ焼き ブロッコリーのトマト煮 漬物 コンソメスープ	御飯 牛肉コロッケ 筑前煮 漬物 味噌汁	御飯 魚のチリソース 焼売 漬物 中華スープ	御飯 鶏肉のきのこあんかけ 大根田楽 漬物 すまし汁
日計	1602kcal タンパク:56.1g 脂質:43.9g 食繊維:11.9g 鉄:4.2mg 食塩相:6.2g	1487kcal タンパク:57.0g 脂質:29.3g 食繊維:15.3g 鉄:6.7mg 食塩相:6.8g	1620kcal タンパク:66.0g 脂質:41.0g 食繊維:11.5g 鉄:4.4mg 食塩相:6.2g	1602kcal タンパク:48.4g 脂質:49.3g 食繊維:10.6g 鉄:3.8mg 食塩相:6.5g	1698kcal タンパク:53.9g 脂質:48.9g 食繊維:10.1g 鉄:4.9mg 食塩相:6.9g	1492kcal タンパク:51.5g 脂質:32.3g 食繊維:8.3g 鉄:4.0mg 食塩相:6.5g	1501kcal タンパク:63.1g 脂質:33.7g 食繊維:8.6g 鉄:5.0mg 食塩相:6.6g

週間献立表

	8月25日(月)	8月26日(火)	8月27日(水)	8月28日(木)	8月29日(金)	8月30日(土)	8月31日(日)
朝	御飯 なすの炒め煮 ゆずみそ 味噌汁 乳製品	御飯 ハムといんげんの炒め物 たいみそ 味噌汁 乳製品	御飯 かぶのそぼろ煮 味付のり 味噌汁 乳製品	御飯 厚揚げの煮物 梅 ひしお 味噌汁 乳製品	御飯 じゃが芋の青海苔バター ふりかけ 味噌汁 乳製品	御飯 野菜と竹輪の炒め物 のり佃 味噌汁 乳製品	パン オムレツ風 ジャム 味噌汁 乳製品
昼	御飯 魚香味焼... 高野豆腐 含め煮 そうめん 薬味のせ フルーツ	御飯 豚キムチ炒め (小鉢) メンチカツ フルーツ すまし汁	御飯 (小鉢) 肉団子のクリームソース 魚のムニエル タルタルソース フルーツ コンソメスープ	御飯 チキンピカタ スパゲティソテー フルーツ コンソメスープ	ソース焼きそば 鶏唐揚げ フルーツ わかめスープ おにぎり	御飯 魚の菜種焼き じゃが芋ベコン フルーツ 味噌汁	チキンカレー 薬味 スパゲティサラダ クロック ヨーグルト
夕	御飯 ハンバーグ ほうれん草のソテー 漬物 コンソメスープ	御飯 魚の柚子焼き かみなり豆腐 漬物 味噌汁	御飯 酢鶏 ツナとブロッコリーの炒め煮 漬物 中華スープ	御飯 魚の味噌焼 里芋の煮物 漬物 すまし汁	御飯 麻婆豆腐 ピーマンのオイスター炒め 漬物 味噌汁	御飯 鶏肉のハチミツ照り焼き 揚げ茄子の胡麻味噌かけ 漬物 すまし汁	御飯 豆腐野菜ハンバーグ チンゲン菜の炒め物 漬物 味噌汁
日計	1人分 -1686kcal タンパク:58.1g 脂質:50.2g 食繊維:16.1g 鉄:5.3mg 食塩相:7.1g	1人分 -1509kcal タンパク:58.9g 脂質:37.8g 食繊維:9.3g 鉄:4.5mg 食塩相:7.0g	1人分 -1522kcal タンパク:50.0g 脂質:30.2g 食繊維:13.0g 鉄:4.1mg 食塩相:7.1g	1人分 -1699kcal タンパク:58.0g 脂質:53.5g 食繊維:9.4g 鉄:5.7mg 食塩相:7.4g	1人分 -1618kcal タンパク:52.5g 脂質:37.7g 食繊維:14.0g 鉄:5.8mg 食塩相:7.1g	1人分 -1617kcal タンパク:56.9g 脂質:43.1g 食繊維:12.7g 鉄:5.4mg 食塩相:6.9g	1人分 -1633kcal タンパク:50.7g 脂質:56.9g 食繊維:12.4g 鉄:4.4mg 食塩相:8.0g