

週間献立表

	7月27日(月)	7月28日(火)	7月29日(水)	7月30日(木)	7月31日(金)	8月1日(土)	8月2日(日)
朝	御飯 ピーマンのカレー炒め 漬物 味噌汁 乳製品	御飯 肉団子と野菜の甘辛炒め 漬物 味噌汁 乳製品	御飯 大豆の煮物 ふりかけ 味噌汁 乳製品	御飯 魚の塩焼き 漬物 味噌汁 乳製品	御飯 野菜と豚肉の炒め物 漬物 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炒め シヤム 味噌汁 乳製品
昼	ソースかつ丼 南瓜の煮物 白菜のさっぱり和え 赤だし	御飯 鶏肉の味噌漬け焼き 大根の土佐煮 フルーツ すまし汁	御飯 白身フライ オーロラソース スパゲティソテー フルーツ コンソメスープ	丸天そば 厚揚げの含め煮 オクラと玉葱のツナ和え おにぎり	御飯 鶏肉のきじ焼き ビーフン炒め 胡瓜の梅和え 味噌汁	赤飯 魚の味噌煮、 揚げ茄子のおろしホウレン草 フルーツ かき玉汁	梅干しと豚肉の スタミナうどん 大根とひき肉の煮物 フルーツ いなりずし
夕	御飯 魚の照焼 茄子の南蛮酢 フルーツ 味噌汁	御飯 かに玉風 もやしの中華煮 中華風冷奴 わかめスープ	御飯 豚肉と野菜の味噌炒め じゃが芋の煮ころがし ほうれん草の柚香和え すまし汁	御飯 鶏肉のグリルオオソース カリフラワーの洋風ソテー フルーツ コンソメスープ	御飯 魚の生姜煮 ごぼうの炒め物 フルーツ すまし汁	御飯 カニクリームコロッケ 白菜の炒め物 漬物 すまし汁	御飯 鶏肉の塩麹焼き 厚揚げの煮物 漬物 味噌汁
日計	1食分 -1694kcal タンパク質:50.8g 脂質:53.6g 食繊維:9.9g 鉄:5.3mg 食塩相:7.2g	1食分 -1536kcal タンパク質:58.8g 脂質:33.9g 食繊維:7.3g 鉄:5.3mg 食塩相:7.5g	1食分 -1728kcal タンパク質:55.0g 脂質:50.4g 食繊維:16.8g 鉄:5.0mg 食塩相:6.5g	1食分 -1470kcal タンパク質:61.2g 脂質:34.6g 食繊維:11.5g 鉄:5.5mg 食塩相:6.5g	1食分 -1479kcal タンパク質:56.5g 脂質:31.1g 食繊維:7.8g 鉄:3.5mg 食塩相:6.7g	1食分 -1606kcal タンパク質:54.7g 脂質:43.2g 食繊維:14.0g 鉄:4.8mg 食塩相:6.5g	1食分 -1703kcal タンパク質:59.2g 脂質:54.6g 食繊維:16.7g 鉄:4.2mg 食塩相:7.3g

週間献立表

	8月3日(月)	8月4日(火)	8月5日(水)	8月6日(木)	8月7日(金)	8月8日(土)	8月9日(日)
朝	御飯 ピーマンの炒め物 ゆずみそ 味噌汁 乳製品	御飯 小松菜の煮浸し たいみそ 味噌汁 乳製品	御飯 白菜の煮物 梅ひしお 味噌汁 乳製品	御飯 高野豆腐の含め煮 ふりかけ 味噌汁 乳製品	御飯 里芋の含め煮 のり佃 味噌汁 乳製品	御飯 薩摩揚げと野菜の炒め煮 ふりかけ 味噌汁 乳製品	パン 野菜とハムのソテー ジャム 味噌汁 乳製品
昼	御飯 牛肉のフルコギ風 にらチヂミ ヨーグルト杏仁ゼリー ごま香るワカメスープ	御飯 鶏肉の柚子胡椒焼 茶碗蒸 なめ茸和え すまし汁	カレーライス エビ・アボカド・ブロッコリーのサラダ コロケ ヨーグルト	御飯 チキンピカタ カブの豆乳煮 フルーツ コンソメスープ	ぶっかけそば 貝たくさん厚焼玉子 フルーツ おにぎり	チキンライス エビフライ カボチャサラダ 甘酢タレミートボール コンソメスープ ヨーグルトフルーツソース	御飯 煮魚 キャベツの味噌炒 フルーツ すまし汁
夕	御飯 ハンバーグおろしポン酢 かんもの煮物 漬物 すまし汁	御飯 サバの照り焼き 切干大根の炒め煮 漬物 味噌汁	御飯 家常豆腐 シュマイ 漬物 中華スープ	御飯 魚の磯辺焼 ブロッコリーのピーナツ和 漬物 味噌汁	御飯 魚のしょうが餡かけ 大根の味噌炒め 漬物 すまし汁	御飯 鶏肉の韓国風焼き ピーマンの炒めもの 漬物 中華スープ	御飯 肉じゃが ごぼうのピリ辛炒め 漬物 味噌汁
日	1人分 -1679kcal 糖質7g*55.9g	1人分 -1585kcal 糖質7g*51.9g	1人分 -1646kcal 糖質7g*58.9g	1人分 -1518kcal 糖質7g*61.2g	1人分 -1463kcal 糖質7g*56.9g	1人分 -1487kcal 糖質7g*51.3g	1人分 -1545kcal 糖質7g*51.2g
計	脂質*:54.6g 食繊維:8.6g 鉄 :5.8mg 食塩相:7.3g	脂質*:43.9g 食繊維:8.1g 鉄 :4.5mg 食塩相:6.4g	脂質*:49.9g 食繊維:9.3g 鉄 :5.4mg 食塩相:6.7g	脂質*:38.6g 食繊維:9.0g 鉄 :4.6mg 食塩相:5.8g	脂質*:27.4g 食繊維:10.8g 鉄 :4.8mg 食塩相:7.3g	脂質*:34.1g 食繊維:9.6g 鉄 :3.6mg 食塩相:6.9g	脂質*:44.9g 食繊維:16.2g 鉄 :4.8mg 食塩相:7.2g

週間献立表

	8月10日(月)	8月11日(火)	8月12日(水)	8月13日(木)	8月14日(金)	8月15日(土)	8月16日(日)
朝	御飯 魚の塩焼き ゆずみそ 味噌汁 乳製品	御飯 茄子の炒め煮 ふりかけ 味噌汁 乳製品	御飯 いんげんの青海苔バター たいみそ 味噌汁 乳製品	御飯 切干大根の煮物 梅びしお 味噌汁 乳製品	御飯 いんげんの炒め物 ふりかけ 味噌汁 乳製品	御飯 ウイ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 シヤム 味噌汁 乳製品
昼	豚肉と葱の 甘辛井ぶり 小松菜の煮浸し きゅうりとササミのさっぱり和え すまし汁	御飯 酢豚 カニ玉 野菜サラダ 中華スープ	御飯(とりめし) ぶっかけうどん 天ぷら盛り合せ フルーツ	チキンカレーライス 白身フライ コールスローサラダ ヨーグルト	御飯 筑前煮(小鉢) 鶏肉の塩コショウ焼 きゅうりの塩昆布和え 味噌汁	御飯 鶏と大根の照煮 里芋の胡麻味噌かけ 漬物 すまし汁	御飯 麻婆豆腐 焼ビーフン フルーツ 中華スープ
夕	御飯 鶏肉のパン粉焼き カボチャの含め煮 漬物 味噌汁	御飯 魚の揚げ煮 いんげんのオイスター炒め 漬物 味噌汁	御飯 肉団子のトマト煮 野菜ときのこのガーリック炒め 漬物 コンソメスープ	御飯 豚肉の胡麻漬焼 白菜の塩だれ炒め 漬物 味噌汁	御飯 牛肉コロッケ 金平ごぼう 漬物 味噌汁	御飯 ハンバーグデミソース ジャーマンホテト フルーツ コンソメスープ	御飯 サーモンマヨフライ いんげんの炒め煮 漬物 味噌汁
日計	1食分:1527kcal タバコ:60.3g 脂質*:39.6g 食繊維:9.6g 鉄:4.7mg 食塩相:6.0g	1食分:1642kcal タバコ:51.4g 脂質*:46.2g 食繊維:10.4g 鉄:3.9mg 食塩相:7.2g	1食分:1517kcal タバコ:51.4g 脂質*:34.9g 食繊維:9.7g 鉄:4.0mg 食塩相:7.1g	1食分:1676kcal タバコ:52.4g 脂質*:44.9g 食繊維:14.6g 鉄:4.5mg 食塩相:7.5g	1食分:1643kcal タバコ:49.0g 脂質*:42.2g 食繊維:13.0g 鉄:5.0mg 食塩相:6.8g	1食分:1541kcal タバコ:50.2g 脂質*:44.0g 食繊維:10.8g 鉄:3.4mg 食塩相:6.8g	1食分:1712kcal タバコ:50.2g 脂質*:59.3g 食繊維:10.3g 鉄:6.3mg 食塩相:7.2g

週間献立表

	8月17日(月)	8月18日(火)	8月19日(水)	8月20日(木)	8月21日(金)	8月22日(土)	8月23日(日)
朝	御飯 茄子の煮物 ふりかけ 味噌汁 乳製品	御飯 豚肉と野菜の塩だれ炒め ゆずみそ 味噌汁 乳製品	御飯 白菜の炒め煮 たいみそ 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 高野豆腐の含め煮 ふりかけ 味噌汁 乳製品	御飯 大根の煮物 のり佃 味噌汁 乳製品	パン マカロニソテー シム 味噌汁 乳製品
昼	けんちゃんうどん 竹輪の磯辺揚げ 法蓮草胡麻和え 炊き込みごはん	御飯 蒸し鶏の薬味かけ 和風きのこスパゲティー いんげんのサラダ 味噌汁	エビピラフ 野菜のカリッと炒め マカロニサラダ きのこのスープ	御飯 揚げ魚の中華炒め シューマイ フルーツ 中華スープ	親子丼 野菜の天ぷら とろろ天 豆腐とワカメの味噌汁	御飯 チキン南蛮 茶碗蒸 きゅうりの浅漬け けんちゃん汁	鶏肉のバター醤油かけ ピーマン金平 フルーツ 豚汁 御飯
夕	御飯 ふくさ蒸し もやしのピリ辛炒め 漬物 味噌汁	御飯 アジフライ 炒り豆腐 漬物 かきたま汁	御飯 豚肉の味噌漬焼 さつま芋の煮物 漬物 すまし汁	御飯 鶏肉の甘辛焼 南瓜いとこ煮 漬物 味噌汁	御飯 タラのタルタル焼 野菜とリゾットのケチャップソテー 漬物 コンソメスープ	御飯 豚キムチ炒め なすの味噌煮 漬物 すまし汁	御飯 白身フライ 大豆五目煮 漬物 すまし汁
日 計	1食分:1720kcal 水分:56.4g 脂質*:49.6g 食繊維:10.8g 鉄:5.3mg 食塩相:7.1g	1食分:1673kcal 水分:60.9g 脂質*:45.3g 食繊維:7.9g 鉄:4.4mg 食塩相:7.6g	1食分:1718kcal 水分:60.9g 脂質*:47.0g 食繊維:10.2g 鉄:3.9mg 食塩相:6.4g	1食分:1587kcal 水分:55.4g 脂質*:42.6g 食繊維:10.7g 鉄:4.9mg 食塩相:6.6g	1食分:1506kcal 水分:59.8g 脂質*:34.6g 食繊維:7.4g 鉄:4.1mg 食塩相:7.4g	1食分:1664kcal 水分:50.5g 脂質*:55.4g 食繊維:11.4g 鉄:4.9mg 食塩相:6.5g	1食分:1718kcal 水分:56.8g 脂質*:53.3g 食繊維:11.9g 鉄:5.0mg 食塩相:7.4g

週間献立表

	8月24日(月)	8月25日(火)	8月26日(水)	8月27日(木)	8月28日(金)	8月29日(土)	8月30日(日)
朝	御飯 はんぺん煮 ゆずみそ 味噌汁 乳製品	御飯 ハムと野菜の炒め物 ふりかけ 味噌汁 乳製品	御飯 ピーマンのオイスター炒め たいみり 味噌汁 乳製品	御飯 大根のかに風味あんかけ 梅ひしお 味噌汁 乳製品	御飯 青菜の中華炒め ふりかけ 味噌汁 乳製品	御飯 ひじきの煮物 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 ハンバーグ じゃが芋のカレー炒め トマトの葱和え コーンスープ	御飯 鶏の唐揚げ タイ風冷シャブサラダ フルーツ ワカメスープ	冷し中華 春巻(手作り) フルーツ チャハン	御飯 魚の煮付け もやしの炒め物 ほうれん草の白和え すまし汁	御飯 油淋鶏 豆腐の旨煮 漬物 玉子スープ	御飯 鶏肉のレモン焼 小松菜のソテー スパゲッティサラダ コンソメスープ	御飯 豚生姜焼 高野豆腐含め煮 わかめスープ きゅうりの酢の物
夕	御飯 メンチカツ 漬物 ナムル 中華スープ	御飯 魚の菜種焼き さつま芋の甘煮 漬物 味噌汁	御飯 鶏肉のくわ焼き 白菜の炒め煮 漬物 味噌汁	御飯 スパニッシュオムレツ おくらのソテー 漬物 コンソメスープ	御飯 魚の野菜餡かけ ブロッコリーの炒め物 漬物 味噌汁	御飯 魚のムニエル 茄子の南蛮酢かけ 漬物 味噌汁	御飯 鶏肉の山椒焼 大根の煮物 漬物 味噌汁
日 計	1食分:1495kcal タンパク質:53.8g 脂質*:34.5g 食繊維:9.3g 鉄 :6.0mg 食塩相:6.6g	1食分:1788kcal タンパク質:61.5g 脂質*:59.4g 食繊維:11.1g 鉄 :5.9mg 食塩相:6.1g	1食分:1534kcal タンパク質:51.5g 脂質*:32.4g 食繊維:9.2g 鉄 :4.1mg 食塩相:7.0g	1食分:1431kcal タンパク質:50.3g 脂質*:34.2g 食繊維:11.1g 鉄 :5.0mg 食塩相:7.1g	1食分:1523kcal タンパク質:51.8g 脂質*:34.8g 食繊維:12.6g 鉄 :4.3mg 食塩相:6.7g	1食分:1634kcal タンパク質:56.7g 脂質*:47.3g 食繊維:10.7g 鉄 :4.8mg 食塩相:7.0g	1食分:1614kcal タンパク質:61.2g 脂質*:53.1g 食繊維:7.8g 鉄 :4.1mg 食塩相:6.9g



週間献立表



	8月31日(月)						
朝	御飯 魚の塩焼き ゆずみそ 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						
夕	御飯 豆腐と野菜のうま煮 ごぼう金平 漬物 味噌汁						
日 計	1人1日:1613kcal 糖質*:58.4g 脂質*:43.1g 食繊維:15.3g 鉄 :5.4mg 食塩相:6.2g						

