


週間献立表

		7月29日(月)	7月30日(火)	7月31日(水)	8月1日(木)	8月2日(金)	8月3日(土)	8月4日(日)
朝食	A	ほうれん草とベーコンのソテー ちんげん菜のトレッシング和え フルーツ パン 味噌汁 ヤクルト エネルギー:456kcal	明太子と高菜のお粥 スクランブルエッグ ブロッコリーのサラダ 牛乳	ウインナーの野菜炒め ポテトサラダ フルーツ パン 味噌汁 牛乳 エネルギー:620kcal	野菜とベーコンの豆乳クリーム煮 ポテトサラダ フルーツ パン ジョア エネルギー:576kcal	ほうれん草と卵の炒め物 マカロニサラダ フルーツ パン 味噌汁 牛乳 エネルギー:512kcal	かぼちゃリゾット ハムと野菜のソテー 豆のごま和えサラダ 牛乳	オムレツ 千切り野菜サラダ フルーツ パン 味噌汁 牛乳 エネルギー:490kcal
	B	豆腐のそぼろ煮 ちんげん菜のトレッシング和え フルーツ ごはん 味噌汁 ヤクルト エネルギー:495kcal	豆腐のそぼろ煮 納豆 フルーツ ごはん 味噌汁 牛乳	豆腐のそぼろ煮 納豆 フルーツ ごはん 味噌汁 ジョア	いわしつみれの煮物 ポテトサラダ フルーツ ごはん 味噌汁 ジョア エネルギー:576kcal	はんぺんマヨネーズ焼き マカロニサラダ フルーツ ごはん 味噌汁 牛乳 エネルギー:579kcal	じゃが芋とツナの炒め物 千切り野菜サラダ フルーツ 味噌汁 牛乳 御飯	
昼食	A	さばの塩麹焼き ひじきの煮物 白菜のゆかり和え ごはん 味噌汁 エネルギー:611kcal	チキンライス ミモザサラダ 豆乳プリン 黒蜜きなこ オニオンスープ エネルギー:495kcal	豚肉のねぎ塩炒め 大根の水晶煮 キャベツのお浸し 枝豆ごはん すまし汁 お肉 エネルギー:553kcal	かれいの照り焼き 南瓜の煮物 白菜のわさび和え ごはん すまし汁 魚 エネルギー:568kcal	【夏真つ盛り さっぱり魚メニュー】 鱈の酢醤油焼き 冷奴 トマトサラダ ごはん 味噌汁 魚 エネルギー:579kcal	豚肉のハニーマスタード焼 ポテトのベーコン炒め イタリアンサラダ ごはん コンソメスープ お肉 エネルギー:483kcal	鶏の唐揚げ レタスサラダ ヨーグルト ごはん コンソメスープ お肉 エネルギー:506kcal
	B	かき揚げ天丼 ひじきの煮物 白菜のゆかり和え 味噌汁 井 エネルギー:607kcal	鮭のトマトチーズ焼き ミモザサラダ 豆乳プリン 黒蜜きなこ ごはん オニオンスープ 魚 エネルギー:495kcal	めばるの葱味噌焼き 大根の水晶煮 キャベツのお浸し 枝豆ごはん すまし汁 魚 エネルギー:460kcal	冷やし月見うどん 南瓜の煮物 白菜のわさび和え 種類 エネルギー:568kcal	 さけのムニエル タルタルソース ポテトのベーコン炒め イタリアンサラダ ごはん コンソメスープ 魚 エネルギー:514kcal	さけのムニエル タルタルソース ポテトのベーコン炒め イタリアンサラダ ごはん コンソメスープ 魚 エネルギー:521kcal	海老とトマトクリームスパゲティ レタスサラダ ヨーグルト コンソメスープ 種類 エネルギー:542kcal
おやつ		いちごクリームサンド エネルギー:85kcal	カステラ エネルギー:95kcal	チーズ蒸しケーキ エネルギー:52kcal	オレンジケーキ エネルギー:81kcal	もみじ饅頭 エネルギー:58kcal	ブッセ エネルギー:113kcal	せんべい(味しらべ) 冷やし甘酒 エネルギー:94kcal
夕食	A	鶏肉のねぎ味噌焼き 卵とじ フルーツ ごはん すまし汁 お肉 エネルギー:579kcal	たららの煮付け いんげんの炒め物 フルーツ ごはん 味噌汁 魚 エネルギー:573kcal	サワラの山椒焼き 厚揚げと野菜の炊き合わせ ほうれん草の和え物 ごはん すまし汁 魚 エネルギー:561kcal	海老玉 がんとどきの煮物 おぐらの黒胡麻和え ごはん 味噌汁 中華 エネルギー:564kcal	鱈の幽庵焼き なすとピーマンの炒め物 フルーツ ごはん 具沢山味噌汁 魚 エネルギー:467kcal	ほっけみりん漬焼き 根菜の煮物 とろろのオクラ和え ごはん 味噌汁 魚 エネルギー:476kcal	豚肉の生姜焼 冬瓜のえびあんかけ 春雨の酢の物 御飯 味噌汁 お肉 エネルギー:486kcal
	B	鱈のしそ焼き 卵とじ フルーツ ごはん すまし汁 魚 エネルギー:526kcal	牛肉とごぼうのしぐれ煮 いんげんの炒め物 フルーツ ごはん 味噌汁 お肉 エネルギー:444kcal	鶏肉の味噌焼 厚揚げと野菜の炊き合わせ ほうれん草の和え物 ごはん すまし汁 お肉 エネルギー:510kcal	メンチカツ がんとどきの煮物 おぐらの黒胡麻和え ごはん 味噌汁 お肉 エネルギー:518kcal	筑前煮 なすとピーマンの炒め物 フルーツ ごはん 具沢山味噌汁 お肉 エネルギー:574kcal	牛肉の甘辛炒め 根菜の煮物 とろろのオクラ和え ごはん 味噌汁 お肉 エネルギー:516kcal	カレイの梅焼 冬瓜のえびあんかけ 春雨の酢の物 御飯 味噌汁 魚 エネルギー:607kcal
目録	A	エネルギー:1731kcal タンパク:59.7g 脂質:49.4g 食塩相:7.8g	エネルギー:1642kcal タンパク:63.8g 脂質:52.8g 食塩相:8.9g	エネルギー:1693kcal タンパク:68.3g 脂質:56.8g 食塩相:8.9g	エネルギー:1789kcal タンパク:60.1g 脂質:67.0g 食塩相:7.1g	エネルギー:1648kcal タンパク:71.0g 脂質:54.4g 食塩相:9.0g	エネルギー:1589kcal タンパク:66.8g 脂質:36.6g 食塩相:8.3g	エネルギー:1602kcal タンパク:56.7g 脂質:47.0g 食塩相:8.5g
目録	B	エネルギー:1768kcal タンパク:61.0g 脂質:45.5g 食塩相:9.2g	エネルギー:1631kcal タンパク:65.3g 脂質:38.8g 食塩相:10.3g	エネルギー:1543kcal タンパク:59.6g 脂質:33.0g 食塩相:8.3g	エネルギー:1756kcal タンパク:64.7g 脂質:55.2g 食塩相:8.9g	エネルギー:1725kcal タンパク:68.2g 脂質:44.8g 食塩相:9.4g	エネルギー:1633kcal タンパク:63.6g 脂質:40.1g 食塩相:9.9g	エネルギー:1570kcal タンパク:59.8g 脂質:41.9g 食塩相:9.5g

週間献立表

		8月5日(月)	8月6日(火)	8月7日(水)	8月8日(木)	8月9日(金)	8月10日(土)	8月11日(日)
朝食	A	海老ボールのスープ煮 ほうれん草の和え物 フルーツ パン ヤクルト	梅と蒸し鶏の雑炊 竹輪の煮物 チンゲン菜のドレッシング和え 牛乳	ツナとキャベツのソテー 白菜サラダ フルーツ パン 味噌汁 牛乳	さつまいものクリーム煮 大根サラダ フルーツ パン ジョア	目玉焼き キャベツサラダ フルーツ パン 味噌汁 牛乳	豆乳リゾット ほうれん草の卵とじ カリフラワーとツナのサラダ 牛乳	ベーコンとあさりのトマト煮込み マカロニサラダ フルーツ パン 牛乳
	B	肉団子の和風あん ほうれん草の和え物 フルーツ ごはん 味噌汁 ヤクルト		五目炒り卵 納豆 フルーツ ごはん 味噌汁 牛乳	豚肉と野菜のソテー 大根サラダ フルーツ ごはん 味噌汁 ジョア	鮭の塩焼 キャベツサラダ フルーツ ごはん 味噌汁 牛乳		hamと野菜の炒め煮 マカロニサラダ フルーツ ごはん 味噌汁 牛乳
	エネルギー	482kcal		523kcal	512kcal	570kcal		430kcal
昼食	A	肉豆腐 南瓜の含め煮 なすの酢味噌あえ ごはん 味噌汁	白身魚のグリル バジル風味 花野菜サラダ いんげんソテー ごはん コンソメスープ	さばの味噌煮 がんと煮 和風サラダ ごはん すまし汁	麻婆茄子 とろろのオクラ和え フルーツポンチ ごはん 中華スープ	ポークソテーオニオンソース 白菜のじゃこ浸し さといものずんだ和え とうもろこしごはん 味噌汁	たらのバター焼 アスパラと海老のソテー コーンサラダ ごはん コンソメスープ	【山の日メニュー】 夏野菜のそぼろ丼 とうもろこしのお焼き アップルゼリー 冬瓜とトマトのスープ
	B	鮭の塩焼き 南瓜の含め煮 なすの酢味噌あえ ごはん 味噌汁	ハンバーグ デミグラスソース 花野菜サラダ いんげんソテー ごはん コンソメスープ	五目そうめん がんと煮 和風サラダ	かに玉丼 とろろのオクラ和え フルーツポンチ 中華スープ	カレイの煮付け 白菜のじゃこ浸し さといものずんだ和え とうもろこしごはん 味噌汁	スパゲッティミートソース アスパラと海老のソテー コーンサラダ コンソメスープ	
	エネルギー	475kcal	534kcal	509kcal	569kcal	566kcal	566kcal	
おやつ		たい焼き(カスタード)	いちごクリームサンド	シュークリーム	せんべい(雪の宿)	プリン	イチゴのムース	グレープゼリー
エネルギー	89kcal	82kcal	83kcal	91kcal	95kcal	66kcal	93kcal	
夕食	A	かれのいパン粉焼 アスパラとしめじのソテー フルーツ ごはん コンソメスープ	鶏肉のみぞれ煮 かぶの塩麹炒め キャベツのドレッシング和え ごはん 味噌汁	豆腐と小えびのチャンプル ひじきの煮物 胡瓜とかに風味の和え物 ごはん 味噌汁	タンドリーチキン なすの揚げ浸し ほうれん草のお浸し ごはん すまし汁	めばるのネギ味噌焼 春雨のさっと煮 フルーツ ごはん 中華スープ	豚肉のレモンペッパーソース 中華和え 切干大根の炒め煮 ごはん 味噌汁	さばの醤油タレ焼き 花真丈の煮物 いんげんの辛子和え ごはん すまし汁
	B	豚肉のにんにく醤油 アスパラとしめじのソテー フルーツ ごはん コンソメスープ	あじの南蛮焼き かぶの塩麹炒め キャベツのドレッシング和え ごはん 味噌汁	肉団子の甘酢あんかけ ひじきの煮物 胡瓜とかに風味の和え物 ごはん 味噌汁	赤魚のもろみ味噌焼 なすの揚げ浸し ほうれん草のお浸し ごはん すまし汁	チンジャオロース 春雨のさっと煮 フルーツ ごはん 中華スープ	白身魚のムニエルおろしポン酢かけ 中華和え 切干大根の炒め煮 ごはん 味噌汁	厚揚げと牛肉のごく旨炒め 花真丈の煮物 いんげんの辛子和え ごはん すまし汁
エネルギー	584kcal	418kcal	563kcal	507kcal	572kcal	543kcal	408kcal	
日計	A	エネルギー:1521kcal タンパク:61.9g 脂質:64.1g	エネルギー:1686kcal タンパク:73.1g 脂質:59.3g	エネルギー:1633kcal タンパク:59.1g 脂質:40.1g	エネルギー:1741kcal タンパク:59.8g 脂質:54.4g	エネルギー:1702kcal タンパク:59.5g 脂質:47.5g	エネルギー:1787kcal タンパク:63.3g 脂質:55.9g	エネルギー:1527kcal タンパク:67.7g 脂質:47.9g
	B	エネルギー:1761kcal タンパク:67.0g 脂質:47.6g	エネルギー:1555kcal タンパク:68.5g 脂質:36.9g	エネルギー:1806kcal タンパク:60.6g 脂質:42.4g	エネルギー:1706kcal タンパク:63.3g 脂質:37.0g	エネルギー:1786kcal タンパク:68.3g 脂質:51.9g	エネルギー:1624kcal タンパク:66.4g 脂質:47.6g	エネルギー:1665kcal タンパク:67.5g 脂質:40.1g

週間献立表

#01-013(04)04

		8月19日(月)	8月20日(火)	8月21日(水)	8月22日(木)	8月23日(金)	8月24日(土)	8月25日(日)
朝食	A	ポイルウイナー チーズサラダ フルーツ パン 味噌汁 ヤクルト エネルギー:474kcal	野菜たっぷり卵粥 ほっけの塩焼 ポテトサラダ 牛乳 エネルギー:525kcal	肉団子のクリーム煮 ほうれん草のドレッシング和え フルーツ パン 牛乳 エネルギー:448kcal	目玉焼き いんげんのドレッシング和え フルーツ パン 味噌汁 ジョア エネルギー:538kcal	海老ボールのポトフ風 キャベツとツナのサラダ フルーツ パン 牛乳 エネルギー:533kcal	白菜とツナのクリームソフポ ハムと小松菜の炒め物 マカロニサラダ 牛乳 エネルギー:452kcal	ウイナーソーテー 大根サラダ フルーツ パン 味噌汁 牛乳 エネルギー:532kcal
	B	五目炒り卵 チーズサラダ フルーツ ごはん 味噌汁 ヤクルト エネルギー:481kcal	魚河岸揚げの含め煮 納豆 フルーツ ごはん 味噌汁 牛乳 エネルギー:559kcal	魚河岸揚げの含め煮 納豆 フルーツ ごはん 味噌汁 牛乳 エネルギー:559kcal	里芋のそぼろ煮 いんげんのドレッシング和え フルーツ ごはん 味噌汁 ジョア エネルギー:559kcal	厚揚げと野菜の炒め物 キャベツとツナのサラダ フルーツ ごはん 味噌汁 牛乳 エネルギー:480kcal	炒り卵 大根サラダ フルーツ ごはん 味噌汁 牛乳 エネルギー:570kcal	炒り卵 大根サラダ フルーツ ごはん 味噌汁 牛乳 エネルギー:570kcal
昼食	A	酢鶏 しゅうまい ザーサイ和え ごはん 中華スープ お肉	豚肉の葱醤油炒め 根菜と竹輪の炒り煮 胡瓜の酢の物 ごはん 味噌汁 お肉	ミックスフライ 大根の煮物 小松菜のわさび和え ごはん 味噌汁 洋食	【夏祭り】 いなり寿司 天ぷら盛り合わせ フルーツ 一口そば 和食	【夕涼み御膳】 豚肉のしゃぶしゃぶおろしホン酢 なすの揚げ浸し たたき胡瓜 ごはん 味噌汁 お肉	チキンカレー フレッシュサラダ フルーツヨーグルト コンソメスープ 洋食	かに玉 山菜ナムル ピーチゼリー ごはん 中華スープ 丼
	B	醤油ラーメン しゅうまい ザーサイ和え ごはん 中華スープ 麺類	カレーの和風野菜あんかけ 根菜と竹輪の炒り煮 胡瓜の酢の物 ごはん 味噌汁 魚	焼き鳥丼 大根の煮物 小松菜のわさび和え 味噌汁 丼	【夏祭り】 いなり寿司 天ぷら盛り合わせ フルーツ 一口そば 和食	【夕涼み御膳】 豚肉のしゃぶしゃぶおろしホン酢 なすの揚げ浸し たたき胡瓜 ごはん 味噌汁 お肉	タラのりヨネーズ焼き フレッシュサラダ フルーツヨーグルト ごはん コンソメスープ 魚	冷し中華 山菜ナムル ピーチゼリー ごはん 中華スープ 麺類
おやつ		ピーチムース エネルギー:451kcal	レモンケーキ エネルギー:421kcal	カステラ エネルギー:451kcal	バナナクレープ エネルギー:631kcal	バナナクレープ エネルギー:631kcal	ワッフル エネルギー:494kcal	ドームケーキ エネルギー:532kcal
夕食	A	白身魚の味噌マヨネーズ焼き たけのこの土佐煮 フルーツ ごはん すまし汁 エネルギー:471kcal	牛皿 チンゲン菜と卵の炒め物 もやしとニラのおかか和え ごはん 味噌汁 お肉	鶏肉の柚子こしょう焼き ひじきの炒り煮 漬物 ごはん 味噌汁 お肉	さけの照り焼き 南瓜の煮物 ほうれん草のお浸し 菜めし 味噌汁 魚	牛肉ときゃべつの香味炒め 金平ごぼう フルーツ ごはん 味噌汁 お肉	赤魚の煮付け きゃべつのピリ辛炒め 小松菜と油揚げの和えもの ごはん すまし汁 魚	ミックスフライ マカロニソーテー グリーンサラダ ごはん コンソメスープ 魚
	B	豚肉の山椒味噌焼き たけのこの土佐煮 フルーツ ごはん すまし汁 お肉	さわらの漬焼き チンゲン菜と卵の炒め物 もやしとニラのおかか和え ごはん 味噌汁 魚	めばるの香味ソース ひじきの炒り煮 漬物 ごはん 味噌汁 魚	鶏肉の梅煮 南瓜の煮物 ほうれん草のお浸し 菜めし 味噌汁 お肉	ほっけみりん漬焼き 金平ごぼう フルーツ ごはん 味噌汁 魚	豚肉のごま漬焼 きゃべつのピリ辛炒め 小松菜と油揚げの和えもの ごはん すまし汁 お肉	デミチーズハンバーグ マカロニソーテー グリーンサラダ ごはん コンソメスープ お肉
日計	A	エネルギー:1561kcal タンパク:59.7g 脂質:49.4g 食塩相当:7.8g	エネルギー:1690kcal タンパク:73.8g 脂質:52.8g 食塩相当:8.9g	エネルギー:1696kcal タンパク:68.3g 脂質:56.8g 食塩相当:8.9g	エネルギー:1821kcal タンパク:60.1g 脂質:67.0g 食塩相当:7.1g	エネルギー:1822kcal タンパク:71.0g 脂質:54.4g 食塩相当:9.0g	エネルギー:1558kcal タンパク:66.8g 脂質:36.6g 食塩相当:8.3g	エネルギー:1629kcal タンパク:56.7g 脂質:47.0g 食塩相当:8.5g
日計	B	エネルギー:1723kcal タンパク:61.0g 脂質:45.5g 食塩相当:9.2g	エネルギー:1496kcal タンパク:69.3g 脂質:38.8g 食塩相当:10.3g	エネルギー:1681kcal タンパク:59.6g 脂質:33.0g 食塩相当:8.3g	エネルギー:1624kcal タンパク:64.7g 脂質:55.2g 食塩相当:8.9g	エネルギー:1579kcal タンパク:68.2g 脂質:44.8g 食塩相当:9.4g	エネルギー:1579kcal タンパク:63.9g 脂質:40.1g 食塩相当:9.9g	エネルギー:1603kcal タンパク:59.9g 脂質:41.9g 食塩相当:9.5g

週間献立表

		8月19日(月)	8月20日(火)	8月21日(水)	8月22日(木)	8月23日(金)	8月24日(土)	8月25日(日)
朝食	A	ポイルウインナー チーズサラダ フルーツ パン 味噌汁 ヤクルト エネルギー:474kcal	野菜たっぷり卵粥 ほっけの塩焼 ポテトサラダ 牛乳 エネルギー:448kcal	肉団子のクリーム煮 ほうれん草のドレッシング和え フルーツ パン 牛乳 エネルギー:448kcal	目玉焼き いんげんのドレッシング和え フルーツ パン 味噌汁 ジョア エネルギー:538kcal	海老ボールのポトフ風 キャベツとツナのサラダ フルーツ パン 牛乳 エネルギー:533kcal	白菜とツナのクリームリゾット ハムと小松菜の炒め物 マカロニサラダ 牛乳 エネルギー:532kcal	ウインナーソーテー 大根サラダ フルーツ パン 味噌汁 牛乳 エネルギー:532kcal
	B	五目炒り卵 チーズサラダ フルーツ ごはん 味噌汁 ヤクルト エネルギー:481kcal	魚河岸揚げの含め煮 納豆 フルーツ ごはん 味噌汁 牛乳 エネルギー:569kcal	魚河岸揚げの含め煮 納豆 フルーツ ごはん 味噌汁 牛乳 エネルギー:569kcal	里芋のそぼろ煮 いんげんのドレッシング和え フルーツ ごはん 味噌汁 ジョア エネルギー:659kcal	厚揚げと野菜の炒め物 キャベツとツナのサラダ フルーツ ごはん 味噌汁 牛乳 エネルギー:480kcal	炒り卵 大根サラダ フルーツ ごはん 味噌汁 牛乳 エネルギー:570kcal	
昼食	A	酢鶏 しゅうまい ザーサイ和え ごはん 中華スープ お肉	豚肉の葱醤油炒め 根菜と竹輪の炒り煮 胡瓜の酢の物 ごはん 味噌汁 お肉	ミックスフライ 大根の煮物 小松菜のわさび和え ごはん 味噌汁 洋食	【夏祭り】 いなり寿司 天ぷら盛り合わせ フルーツ 一口そば 和食 	【夕涼み御膳】 豚肉のしゃぶしゃぶおろしポン酢 なすの揚げ浸し たたき胡瓜 ごはん 味噌汁 お肉 	チキンカレー フレッシュサラダ フルーツヨーグルト コンソメスープ 洋食	かに玉 山菜ナムル ピーチゼリー ごはん 中華スープ 丼
	B	醤油ラーメン しゅうまい ザーサイ和え ごはん 中華スープ 麺類	カレーの和風野菜あんかけ 根菜と竹輪の炒り煮 胡瓜の酢の物 ごはん 味噌汁 魚	焼き鳥丼 大根の煮物 小松菜のわさび和え 味噌汁 丼	タラのりよネーズ焼き フレッシュサラダ フルーツヨーグルト ごはん コンソメスープ 魚	タラのりよネーズ焼き フレッシュサラダ フルーツヨーグルト ごはん コンソメスープ 魚	冷し中華 山菜ナムル ピーチゼリー ごはん コンソメスープ 麺類	
おやつ		ピーチムース エネルギー:451kcal	レモンケーキ エネルギー:421kcal	カステラ エネルギー:451kcal	バナナクレープ エネルギー:631kcal	バナナクレープ エネルギー:631kcal	ワッフル エネルギー:494kcal	ドームケーキ エネルギー:532kcal
夕食	A	白身魚の味噌マヨネーズ焼き たけのこの土佐煮 フルーツ ごはん すまし汁 魚	牛皿 チンゲン菜と卵の炒め物 もやしとニラのおかか和え ごはん 味噌汁 お肉	鶏肉の柚子こしょう焼き ひじきの炒り煮 漬物 ごはん 味噌汁 お肉	さけの照り焼き 南瓜の煮物 ほうれん草のお浸し 菜めし 味噌汁 魚	牛肉ときゃべつの香味炒め 金平ごぼう フルーツ ごはん 味噌汁 お肉	赤魚の煮付け きゃべつのピリ辛炒め 小松菜と油揚げの和えもの ごはん すまし汁 魚	ミックスフライ マカロニソーテー グリーンサラダ ごはん コンソメスープ 魚
	B	豚肉の山椒味噌焼き たけのこの土佐煮 フルーツ ごはん すまし汁 お肉	さわらの漬焼き チンゲン菜と卵の炒め物 もやしとニラのおかか和え ごはん 味噌汁 魚	めばるの香味ソース ひじきの炒り煮 漬物 ごはん 味噌汁 魚	鶏肉の梅煮 南瓜の煮物 ほうれん草のお浸し 菜めし 味噌汁 お肉	ほっけみりん漬焼き 金平ごぼう フルーツ ごはん 味噌汁 魚	豚肉のごま漬焼 きゃべつのピリ辛炒め 小松菜と油揚げの和えもの ごはん すまし汁 お肉	デミチーズハンバーグ マカロニソーテー グリーンサラダ ごはん コンソメスープ お肉
日計	A	エネルギー:1561kcal タンパク:59.7g 脂質:49.4g 食塩相:7.8g	エネルギー:1690kcal タンパク:73.8g 脂質:52.8g 食塩相:8.9g	エネルギー:1629kcal タンパク:68.3g 脂質:56.8g 食塩相:8.9g	エネルギー:1821kcal タンパク:60.1g 脂質:67.0g 食塩相:7.1g	エネルギー:1622kcal タンパク:71.0g 脂質:54.4g 食塩相:9.0g	エネルギー:1558kcal タンパク:66.8g 脂質:36.6g 食塩相:8.3g	エネルギー:1629kcal タンパク:56.7g 脂質:47.0g 食塩相:8.5g
日計	B	エネルギー:1723kcal タンパク:61.0g 脂質:45.5g 食塩相:9.2g	エネルギー:1496kcal タンパク:69.3g 脂質:38.8g 食塩相:10.3g	エネルギー:1681kcal タンパク:59.6g 脂質:33.0g 食塩相:8.3g	エネルギー:1624kcal タンパク:64.7g 脂質:55.2g 食塩相:8.9g	エネルギー:1579kcal タンパク:68.2g 脂質:44.8g 食塩相:9.4g	エネルギー:1575kcal タンパク:63.6g 脂質:40.1g 食塩相:9.9g	エネルギー:1803kcal タンパク:59.8g 脂質:41.9g 食塩相:9.5g

週間献立表

		8月26日(月)	8月27日(火)	8月28日(水)	8月29日(木)	8月30日(金)	8月31日(土)
朝食	A	オムレツ ポテトサラダ フルーツ パン 味噌汁 ヤクルト <small>エネルギー:456kcal</small>	トマトソート 豚肉と野菜のソテー マカロニサラダ 牛乳	大豆とベーコンのトマト煮 カリフラワーのサラダ フルーツ パン 牛乳 <small>エネルギー:620kcal</small>	オムレツ スパゲティサラダ フルーツ パン コンソメスープ ジョア <small>エネルギー:576kcal</small>	大根とベーコンのコンソメ煮 キャベツの和えもの フルーツ パン 牛乳 <small>エネルギー:512kcal</small>	中華粥 炒り豆腐 ブロッコリーの和ドレ和え 牛乳
	B	厚揚げと小松菜の煮物 ポテトサラダ フルーツ ごはん 味噌汁 ヤクルト <small>エネルギー:495kcal</small>		肉団子の煮物 納豆 フルーツ ごはん 味噌汁 牛乳 <small>エネルギー:553kcal</small>	はんぺんバター焼き スパゲティサラダ フルーツ ごはん 味噌汁 ジョア <small>エネルギー:576kcal</small>	厚焼き玉子 キャベツの和えもの フルーツ ごはん 味噌汁 牛乳 <small>エネルギー:579kcal</small>	
昼食	A	蒸し魚のわさび醤油ソース 根菜の煮物 小松菜の胡桃和え ごはん 味噌汁 	たらの油淋ソースがけ しゅうまい 野菜の中華和え ごはん 中華スープ 	チキンのケール ゆず胡椒ソース アスパラのマヨネーズソテー カラフルサラダ 御飯 コンソメスープ 	豚肉の竜田焼 クリーム煮 レタスとかにかまのサラダ ごはん コンソメスープ 	【変わりカレーメニュー】 麻婆カレー グリーンサラダ アップルゼリー コンソメスープ 	肉野菜炒め 大根のべっこう煮 酢の物 ごはん すまし汁 
	B	梅とろろ昆布うどん 根菜の煮物 小松菜の胡桃和え 	ちゃんぽん しゅうまい 野菜の中華和え 	さけの照り焼き アスパラのマヨネーズソテー カラフルサラダ 御飯 コンソメスープ 	カレイのムニエル クリーム煮 レタスとかにかまのサラダ ごはん コンソメスープ 		てりまヨ豚丼 大根のべっこう煮 酢の物 すまし汁 
おやつ		水ようかん <small>エネルギー:607kcal</small>	青りんごゼリー <small>エネルギー:607kcal</small>	せんべい(ぼたぼた焼き) <small>エネルギー:581kcal</small>	ミニたいやき <small>エネルギー:581kcal</small>	人形焼 <small>エネルギー:463kcal</small>	グレープゼリー <small>エネルギー:521kcal</small>
夕食	A	鶏肉のレモンだれ焼き なすの甘辛炒め フルーツ ごはん 味噌汁 	豚肉の塩麴焼き 茄子のかにかまあんかけ しそ和え ごはん すまし汁 	揚げ豆腐 しろ菜ときのこの煮浸し 漬物 御飯 すまし汁 <small>エネルギー:541kcal</small>	鯖の塩焼き 五目しんじょうの炊き合わせ いんげんのごま和え ごはん 味噌汁 	茹で豚のポン酢ソース ザーサイの炒り卵 フルーツ ごはん 中華スープ 	あじの生姜煮 ピーマンのしらす炒め 白菜漬け ごはん 味噌汁 
	B	鱈のムニエルカレー風味 なすの甘辛炒め フルーツ ごはん 味噌汁 	赤魚のみりん醤油焼 茄子のかにかまあんかけ しそ和え ごはん すまし汁 	牛チゲ煮込み しろ菜ときのこの煮浸し 漬物 御飯 すまし汁 	鶏肉のおろし煮 五目しんじょうの炊き合わせ いんげんのごま和え ごはん 味噌汁 	鱈の中華風あんかけ ザーサイの炒り卵 フルーツ ごはん 中華スープ 	鶏肉のねぎ塩焼 ピーマンのしらす炒め 白菜漬け ごはん 味噌汁 
合計	A	エネルギー:1577kcal タンパク:59.7g 脂質:49.4g 食塩相:7.8g	エネルギー:1728kcal タンパク:69.8g 脂質:52.8g 食塩相:8.9g	エネルギー:1702kcal タンパク:68.3g 脂質:56.8g 食塩相:8.9g	エネルギー:1714kcal タンパク:60.1g 脂質:67.0g 食塩相:7.1g	エネルギー:1588kcal タンパク:71.0g 脂質:54.4g 食塩相:9.0g	エネルギー:1654kcal タンパク:66.8g 脂質:36.6g 食塩相:8.3g
合計	B	エネルギー:1713kcal タンパク:61.0g 脂質:45.5g 食塩相:9.2g	エネルギー:1605kcal タンパク:68.3g 脂質:38.8g 食塩相:10.3g	エネルギー:1573kcal タンパク:59.6g 脂質:33.0g 食塩相:8.3g	エネルギー:1756kcal タンパク:64.7g 脂質:55.2g 食塩相:8.9g	エネルギー:1725kcal タンパク:68.2g 脂質:44.8g 食塩相:9.4g	エネルギー:1633kcal タンパク:63.6g 脂質:40.1g 食塩相:9.9g