



〈献立表〉  
7/20～8/2



|    | 月<br>20                                                                      | 火<br>21                                                                      | 水<br>22                                                                      | 木<br>23                                                                      | 金<br>24                                                                      | 土<br>25                                                                      | 日<br>26                                                                      |
|----|------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|
| 朝食 | ミルクツイスト<br>白桃缶<br>牛乳                                                         | 黒糖みるく<br>りんご<br>牛乳                                                           | ショコラロール<br>バナナ<br>牛乳                                                         | マルロ-ル30 g × 2<br>洋ナシ缶<br>牛乳                                                  | レーズントッパ<br>りんご缶<br>牛乳                                                        | ミニ山シュガー<br>ミカン缶<br>牛乳                                                        | なつかしあんぱん<br>パン<br>牛乳                                                         |
| 昼食 | 米飯<br>ハンバーグオーロラソース<br>蓮根の炒め物<br>サラダ<br>味噌汁<br>ふりかけ                           | 米飯<br>シルバーの野菜あんかけ<br>じゃが芋ののり塩炒め<br>寒天サラダ<br>味噌汁<br>ふりかけ                      | 米飯<br>ヒレカツ<br>野菜炒め<br>豆苗とコーンのサラダ<br>コンソメスープ<br>ふりかけ                          | 菜飯おにぎり<br>たぬきそば<br>はんぺん紅生姜揚げ<br>胡瓜と人参の中華あえ                                   | 米飯<br>麻婆豆腐<br>蒸し焼売<br>ポテトサラダ<br>中華スープ<br>ふりかけ                                | 米飯<br>マスの梅マヨ焼き<br>にら玉<br>小松菜とちりめんのあえもの<br>清汁<br>ふりかけ                         | ポークカレー<br>コールスローサラダ<br>ぶどうゼリー<br>福神漬                                         |
| 夕食 | 米飯<br>ほっけの塩焼き<br>カニカマと玉ねぎのサラダ<br>小松菜の煮浸し<br>青かつば漬                            | 米飯<br>ホウレンソウとチーズのオーブンオムレツ<br>青梗菜の醤油マヨあえ<br>里芋のあんかけ<br>しば漬け                   | 米飯<br>鯖の味噌煮<br>白菜とハムの和えもの<br>たけのこのおかか煮<br>たくあん                               | 米飯<br>すき焼き風煮<br>菜の花のサラダ<br>具たくさん汁<br>つぼ漬                                     | 米飯<br>めばるの煮つけ<br>大根と水菜の和え物<br>ヒジキの煮物<br>しその実漬                                | 米飯<br>鶏肉のごま焼<br>シロナとかにかまの和え物<br>里芋の炒め煮<br>赤かつば漬け                             | 米飯<br>鯖の利休焼き<br>オクラとわかめの酢の物<br>赤だし<br>ピーマン漬                                  |
| 3時 | 抹茶バウム<br>コーヒー                                                                | 栗かすてら饅頭<br>お茶                                                                | アップルティーケーキ<br>紅茶                                                             | ミニあんドーナツ<br>お茶                                                               | カスタードプリン<br>コーヒー                                                             | しっとり饅頭（小麦）<br>お茶                                                             | ムースシュー<br>紅茶                                                                 |
|    | エネルギー 1612 kcal 蛋白質 51.6 g<br>脂質 67.2 g 炭水化物 230.1 g<br>食塩 6.6 g 食物繊維 10.8 g | エネルギー 1633 kcal 蛋白質 55.8 g<br>脂質 58.8 g 炭水化物 233.1 g<br>食塩 6.7 g 食物繊維 14.0 g | エネルギー 1613 kcal 蛋白質 51.5 g<br>脂質 56.4 g 炭水化物 239.0 g<br>食塩 6.4 g 食物繊維 11.8 g | エネルギー 1563 kcal 蛋白質 48.2 g<br>脂質 55.4 g 炭水化物 229.2 g<br>食塩 8.1 g 食物繊維 13.8 g | エネルギー 1580 kcal 蛋白質 58.0 g<br>脂質 52.4 g 炭水化物 228.5 g<br>食塩 7.0 g 食物繊維 11.6 g | エネルギー 1607 kcal 蛋白質 58.2 g<br>脂質 59.6 g 炭水化物 220.9 g<br>食塩 5.7 g 食物繊維 10.9 g | エネルギー 1635 kcal 蛋白質 54.2 g<br>脂質 49.3 g 炭水化物 256.8 g<br>食塩 6.3 g 食物繊維 15.8 g |
|    | 月<br>27                                                                      | 火<br>28                                                                      | 水<br>29                                                                      | 木<br>30                                                                      | 金<br>31                                                                      | 土<br>1                                                                       | 日<br>2                                                                       |
| 朝食 | 抹茶ツイスト<br>黄桃缶<br>牛乳                                                          | いちごジャムパン<br>りんご<br>牛乳                                                        | なつかしあんぱん<br>洋ナシ缶<br>牛乳                                                       | 黒糖ロールパン<br>バナナ<br>牛乳                                                         | ショコラロール<br>りんご缶<br>牛乳                                                        | レーズントッパ<br>ミカン缶<br>牛乳                                                        | マルロ-ル30 g × 2<br>パン<br>牛乳                                                    |
| 昼食 | * * 土用の丑 * *<br>米飯<br>豆腐と鰻の卵とじ煮<br>炊き合わせ<br>胡瓜の酢の物<br>赤だし<br>ふりかけ            | 米飯<br>焼き肉風<br>菜の花のワサビあえ<br>鶏肉と里芋の煮物<br>味噌汁<br>ふりかけ                           | 菜飯おにぎり<br>ひやむぎ<br>昔のコロッケ<br>小松菜とツナの和え物                                       | ビビンバ丼<br>揚げなすのあんかけ<br>温泉卵<br>中華スープ                                           | 米飯<br>ますの七味焼き<br>白菜とシメジの醤油炒め煮<br>春菊とかまぼこの和えもの<br>清汁<br>ふりかけ                  | 米飯<br>牛肉の香味焼き<br>大根とわかめの和え物<br>ぜんまいの炒め煮<br>味噌汁<br>ふりかけ                       | 米飯<br>ホキの香草パン粉フライ<br>きんぴら牛蒡<br>ブロッコリーとハムのサラダ<br>味噌汁<br>ふりかけ                  |
| 夕食 | 米飯<br>鶏肉の梅じそ焼<br>ホウレン草とえのきの和風あえ<br>里芋のジャーマンポテト風<br>ピーマン漬                     | 米飯<br>鰯のごま照焼き<br>青梗菜の中華あえ<br>大根とツナの炒め物<br>しその実漬                              | 米飯<br>ポークピカタ<br>オクラのおかかあえ<br>味噌汁<br>赤かつば漬け                                   | 米飯<br>ほきのみぞれかけ<br>小松菜とハムのサラダ<br>さつま芋と切り昆布の煮物<br>青かつば漬                        | 米飯<br>肉どうふ<br>胡瓜の白ドレサラダ<br>ビーフン炒め<br>つぼ漬                                     | 米飯<br>シルバーのマヨネーズ焼き<br>チーズとコーンのサラダ<br>がんもの煮物<br>たくあん                          | 米飯<br>豚肉の炒め物ゴマたれかけ<br>茄子の含め煮<br>マカロニサラダ<br>しば漬け                              |
| 3時 | 味噌饅頭<br>お茶                                                                   | 紅茶ケーキ<br>コーヒー                                                                | 鯛饅頭<br>お茶                                                                    | ココア蒸しパン<br>紅茶                                                                | おかしなバナナ<br>お茶                                                                | チョコババロア<br>コーヒー                                                              | 黒みつきな粉寒天<br>お茶                                                               |
|    | エネルギー 1661 kcal 蛋白質 65.0 g<br>脂質 57.4 g 炭水化物 230.5 g<br>食塩 7.0 g 食物繊維 13.6 g | エネルギー 1617 kcal 蛋白質 52.9 g<br>脂質 56.3 g 炭水化物 237.4 g<br>食塩 5.9 g 食物繊維 11.2 g | エネルギー 1649 kcal 蛋白質 53.8 g<br>脂質 47.9 g 炭水化物 259.0 g<br>食塩 7.2 g 食物繊維 13.9 g | エネルギー 1566 kcal 蛋白質 52.9 g<br>脂質 44.3 g 炭水化物 248.5 g<br>食塩 6.6 g 食物繊維 11.1 g | エネルギー 1600 kcal 蛋白質 52.4 g<br>脂質 58.9 g 炭水化物 225.7 g<br>食塩 4.8 g 食物繊維 21.1 g | エネルギー 1632 kcal 蛋白質 52.6 g<br>脂質 66.8 g 炭水化物 217.2 g<br>食塩 6.0 g 食物繊維 10.0 g | エネルギー 1616 kcal 蛋白質 53.1 g<br>脂質 60.0 g 炭水化物 224.1 g<br>食塩 6.8 g 食物繊維 13.4 g |