



〈献立表〉  
8/3～8/16



|    | 月<br>3                                                                       | 火<br>4                                                                       | 水<br>5                                                                       | 木<br>6                                                                       | 金<br>7                                                                       | 土<br>8                                                                       | 日<br>9                                                                       |
|----|------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|
| 朝食 | メロンパン<br>白桃缶<br>牛乳                                                           | レーズンペストリー<br>りんご<br>牛乳                                                       | はちみつブンブン<br>洋ナシ缶<br>牛乳                                                       | クリームエスカルゴ<br>バナナ<br>牛乳                                                       | 黒糖みるく<br>りんご缶<br>牛乳                                                          | ホワイトミルク<br>ミカン缶<br>牛乳                                                        | ワッパンデニッシュ<br>パイン<br>牛乳                                                       |
| 昼食 | 菜飯おにぎり<br>冷麺<br>揚げ餃子（ポン酢）<br>大根のキムチ和え                                        | 米飯<br>メバルの焼き浸し<br>冷や奴<br>南瓜含め煮<br>味噌汁<br>ふりかけ                                | 米飯<br>韓国風肉じゃが<br>玉葱サラダ<br>法連草とソーセージの醤油炒め<br>中華スープ<br>ふりかけ                    | 米飯<br>ブリの塩麹焼き<br>ひじき煮<br>春菊のゴマ醤油あえ<br>味噌汁<br>ふりかけ                            | 米飯<br>北海道産きたあかりコロッケ&エビフライ<br>小松菜の梅風味あえ<br>たけのこの中華炒め<br>味噌汁<br>ふりかけ           | シーフードピラフ<br>イタリアンオムレツ<br>野菜サラダ<br>コンソメスープ                                    | 米飯<br>ハンバーグトマトソース<br>青梗菜の醤油あえ<br>もやしのそぼろ炒め<br>味噌汁<br>ふりかけ                    |
| 夕食 | 米飯<br>シルバーの煮つけ<br>菜の花の和え物<br>味噌汁<br>桜漬け                                      | 米飯<br>鶏肉の中華風炒め<br>しろなツナの和えもの<br>干しエビ入り玉子焼き<br>つぼ漬け                           | 米飯<br>鰯のソテー和風きのこソース<br>水菜とコーンのサラダ<br>揚げなすのそぼろ炒め<br>たくあん                      | 米飯<br>八宝菜<br>キャベツの棒棒鶏ドレあえ<br>大根の煮物<br>青かつば漬                                  | 米飯<br>マスの山椒焼き<br>シロナとツナのゆず和え<br>切干大根煮<br>しその実漬                               | 米飯<br>豆腐ステーキ<br>人参サラダ<br>さつま芋の甘辛炒め<br>ピーマン漬け                                 | 米飯<br>ホッケの照り焼き<br>ビーフンのサラダ<br>キャベツのカレー炒め<br>赤かつば漬け                           |
| 3時 | マールケーキ（1/2）<br>紅茶                                                            | ミニ野菜カステラ（3個）<br>お茶                                                           | チョコプチシュー<br>コーヒー                                                             | やわらかクリーム大福<br>お茶                                                             | カフェオレゼリー<br>紅茶                                                               | おかき（きな粉味）<br>りんごジュース                                                         | 抹茶蒸しパン<br>コーヒー                                                               |
|    | エネルギー 1606 kcal 蛋白質 60.8 g<br>脂質 50.0 g 炭水化物 239.8 g<br>食塩 7.5 g 食物繊維 13.3 g | エネルギー 1659 kcal 蛋白質 64.9 g<br>脂質 52.8 g 炭水化物 241.7 g<br>食塩 6.7 g 食物繊維 10.8 g | エネルギー 1648 kcal 蛋白質 55.5 g<br>脂質 58.5 g 炭水化物 237.6 g<br>食塩 5.5 g 食物繊維 14.2 g | エネルギー 1577 kcal 蛋白質 58.7 g<br>脂質 55.5 g 炭水化物 226.7 g<br>食塩 6.3 g 食物繊維 15.3 g | エネルギー 1664 kcal 蛋白質 51.8 g<br>脂質 61.6 g 炭水化物 237.5 g<br>食塩 6.9 g 食物繊維 10.7 g | エネルギー 1667 kcal 蛋白質 46.6 g<br>脂質 59.5 g 炭水化物 250.8 g<br>食塩 7.1 g 食物繊維 10.8 g | エネルギー 1573 kcal 蛋白質 52.3 g<br>脂質 58.2 g 炭水化物 218.9 g<br>食塩 6.8 g 食物繊維 11.7 g |
|    | 月<br>10                                                                      | 火<br>11                                                                      | 水<br>12                                                                      | 木<br>13                                                                      | 金<br>14                                                                      | 土<br>15                                                                      | 日<br>16                                                                      |
| 朝食 | チョコカスター<br>白桃缶<br>牛乳                                                         | 黒糖ツイスト<br>りんご<br>牛乳                                                          | バターシュガーコッパ<br>洋ナシ缶<br>牛乳                                                     | 豆乳クリームパン<br>バナナ<br>牛乳                                                        | くるくるミルクデニッシュ<br>りんご缶<br>牛乳                                                   | 黒糖ロールパン<br>ミカン缶<br>牛乳                                                        | おいものクリームパン<br>パイン<br>牛乳                                                      |
| 昼食 | 米飯<br>マスのムニエル変わり外太<br>大根のわさびあえ<br>小松菜の鶏ミンチの炒め物<br>味噌汁<br>ふりかけ                | 米飯<br>九条ねぎ塩ミンチカツ<br>ほうれん草とベーコンの炒め物<br>スパゲッティサラダ<br>コンソメスープ<br>ふりかけ           | 米飯<br>ホッケの香味焼き<br>白菜とトマトの梅風味サラダ<br>大根の炒め煮<br>味噌汁<br>ふりかけ                     | 米飯<br>ブラウンシチューハンバーグ<br>エリンギの炒め物<br>ブロッコリーとツナのサラダ<br>味噌汁<br>ふりかけ              | 菜飯おにぎり<br>冷やしぶっかけそば（ツナ）<br>さつま芋の煮物<br>温泉卵                                    | * * 松花堂弁当 * *<br>赤飯<br>豚肉の味噌焼き<br>炊き合わせ<br>焼茄子<br>清汁                         | 米飯<br>シルバーの胡椒風味照り焼き<br>グリンピースと卵の炒め物<br>小松菜とかにかまのサラダ<br>味噌汁<br>ふりかけ           |
| 夕食 | 米飯<br>豆腐チャンプルー<br>青梗菜の中華あえ<br>なすの煮物<br>赤かつば漬け                                | 米飯<br>鰯の生姜煮<br>胡瓜のなめ茸和<br>豆腐の味噌煮<br>ピーマン漬                                    | 米飯<br>肉団子の中華あんかけ<br>ポテトとカニカマのサラダ<br>春雨の炒め物<br>つぼ漬                            | 米飯<br>鰯のごま焼き<br>オクラとソーセージのゆずかつお<br>里芋のあんかけ<br>たくあん                           | 米飯<br>蒸しどりレモン風味<br>豆苗とコーンのサラダ<br>味噌汁                                         | 米飯<br>ホキの香草パン粉焼き<br>小松菜のサラダ<br>ジャーマンポテト<br>しその実漬                             | 米飯<br>にんにくの芽と豚肉の炒め物<br>大根の含め煮<br>しろなと昆布のゴマ和え<br>桜漬け                          |
| 3時 | まがりせんべい<br>お茶                                                                | リングドーナツ<br>コーヒー                                                              | きなこ蒸しパン<br>お茶                                                                | ソーダーゼリー<br>紅茶                                                                | 長崎カステラ（1/2）<br>お茶                                                            | サワーチェリーケーキ<br>コーヒー                                                           | 今川焼（カスタード）<br>お茶                                                             |
|    | エネルギー 1658 kcal 蛋白質 58.0 g<br>脂質 67.1 g 炭水化物 217.9 g<br>食塩 6.4 g 食物繊維 11.2 g | エネルギー 1635 kcal 蛋白質 54.3 g<br>脂質 60.2 g 炭水化物 227.1 g<br>食塩 7.6 g 食物繊維 9.8 g  | エネルギー 1686 kcal 蛋白質 52.9 g<br>脂質 53.5 g 炭水化物 262.4 g<br>食塩 6.8 g 食物繊維 15.5 g | エネルギー 1626 kcal 蛋白質 54.1 g<br>脂質 50.2 g 炭水化物 253.8 g<br>食塩 6.3 g 食物繊維 17.3 g | エネルギー 1600 kcal 蛋白質 57.7 g<br>脂質 58.3 g 炭水化物 216.4 g<br>食塩 6.4 g 食物繊維 12.1 g | エネルギー 1612 kcal 蛋白質 59.0 g<br>脂質 55.0 g 炭水化物 228.9 g<br>食塩 6.3 g 食物繊維 11.2 g | エネルギー 1587 kcal 蛋白質 57.0 g<br>脂質 56.9 g 炭水化物 225.8 g<br>食塩 5.8 g 食物繊維 13.4 g |