



〈献立表〉
8/17～8/30



	月 17	火 18	水 19	木 20	金 21	土 22	日 23
朝食	はちみつブンブン 黄桃缶 牛乳	メロンパン オレンジ 牛乳	カスタードクリームパン 洋ナシ缶 牛乳	いちごジャムパン バナナ 牛乳	ミニ山シュガー りんご缶 牛乳	マルロ-ル30 g × 2 ミカン缶 牛乳	黒糖みるく パン 牛乳
昼食	米飯 チキンかつ 茄子の甘辛炒め 枝豆とトマトのサラダ 清汁 ふりかけ	夏の香り寿司 揚げ出し豆腐 法連草と昆布の和え物 赤だし	米飯 ブロッコリーのキッシュ風 サラダ じゃが芋の煮物 中華スープ ふりかけ	米飯 ホキのおろしポン酢かけ 厚揚げとコンニャクの煮物 しろなの和え物 味噌汁 ふりかけ	米飯 豚にら玉炒め 高野の煮つけ 三度豆のツナマヨ和え 味噌汁 ふりかけ	米飯 メバルの柚子胡椒焼き さつま芋サラダ ブロッコリーとベーコンの炒め物 味噌汁 ふりかけ	ゆかりおにぎり 冷やしかき揚げうどん 南瓜の煮物 ブロッコリーとハムの和風サラダ
夕食	米飯 ほっけのネギ味噌焼き はくさいとわかめのサラダ 里芋とあげの煮物 しその実漬	米飯 ポークソテーオニオンソース ブロッコリーと人参のゴマ和え 長芋のねぎあんかけ たくあん	米飯 ぶりの梅照り焼き 胡瓜の胡麻和え 小松菜の煮浸し しば漬け	米飯 チキンのピザ風味焼き 青梗菜の中華あえ たけのこのおかか煮 つぼ漬	米飯 鰯の煮つけ 白菜の梅ドレあえ 菜の花の煮浸し たくあん	米飯 筑前煮 オクラとかにかまのサラダ ちりめん入り炒り玉子 ピーマン漬	米飯 鯖の塩焼き フランクと玉ねぎのサラダ 味噌汁 青かっぱ漬
3時	ココア蒸しパン コーヒー	黒ボー お茶	バニラアイス 紅茶	たい焼き お茶	ブチーカスタード (2個) コーヒー	乳華饅頭 お茶	エクレア 紅茶
	エネルギー 1643 kcal 蛋白質 54.1 g 脂質 57.1 g 炭水化物 237.8 g 食塩 6.6 g 食物繊維 9.2 g	エネルギー 1576 kcal 蛋白質 56.7 g 脂質 51.2 g 炭水化物 233.1 g 食塩 6.4 g 食物繊維 12.6 g	エネルギー 1649 kcal 蛋白質 50.1 g 脂質 57.9 g 炭水化物 244.7 g 食塩 5.9 g 食物繊維 12.9 g	エネルギー 1652 kcal 蛋白質 60.8 g 脂質 55.5 g 炭水化物 240.5 g 食塩 6.3 g 食物繊維 13.9 g	エネルギー 1586 kcal 蛋白質 68.3 g 脂質 53.1 g 炭水化物 220.6 g 食塩 7.0 g 食物繊維 11.2 g	エネルギー 1629 kcal 蛋白質 62.5 g 脂質 49.9 g 炭水化物 243.8 g 食塩 7.1 g 食物繊維 14.1 g	エネルギー 1608 kcal 蛋白質 50.7 g 脂質 58.9 g 炭水化物 232.2 g 食塩 7.6 g 食物繊維 11.6 g
	月 24	火 25	水 26	木 27	金 28	土 29	日 30
朝食	レーズンドッグ 白桃缶 牛乳	ワッサンデニッシュ オレンジ 牛乳	レーズンペストリー 洋ナシ缶 牛乳	はちみつブンブン バナナ 牛乳	黒糖みるく りんご缶 牛乳	ストロベリーツイスト ミカン缶 牛乳	バターシュガーコッパ パン 牛乳
昼食	米飯 ぶりのバター醤油焼き シロナとフランクの炒め物 法連草と海老のサラダ 味噌汁 ふりかけ	ゆかりおにぎり ソース焼きそば 揚げ春巻き ブロッコリーのおかかあえ 味噌汁	米飯 シルバーの胡麻焼き レンコンの炒り煮 千切りサラダ 味噌汁 ふりかけ	米飯 回鍋肉 カリフラワーとツナのサラダ 切干大根の煮付け コンソメスープ ふりかけ	米飯 天とじ丼 大根の味噌田楽 フルーチェ (いちご) 清汁	米飯 鶏肉の照り焼き ちくわとピーマンの醤油炒め じゃが芋とハムのサラダ 清汁 ふりかけ	米飯 マスのムニエルレモン添え ビーフン炒め 法連草のからし和え 味噌汁 ふりかけ
夕食	米飯 チキンのソテーデミグラスソース 白菜ともやしの和え物 長芋のピリ辛炒め 桜漬け	米飯 鯖の漬け焼き 胡瓜とかにかまのサラダ がんもの煮物 たくあん	米飯 蒸しどりのネギソース 春菊とかまぼこの和え物 大根とハムのサラダ 赤かっぱ漬	米飯 メバルの酢醤油浸し 白菜の和風サラダ 味噌汁 赤かっぱ漬け	米飯 豚肉のチーズ焼き 三度豆のゆずドレあえ ごぼうのオysterソース炒め ピーマン漬け	米飯 ホッケの野菜あんかけ 菜の花とかにかまの中華あえ ブロッコリーと卵の炒め物 シソの実漬け	米飯 豆腐ハンバーグ 白菜サラダ じゃが芋の煮物 ツボ漬け
3時	水ようかん お茶	いちごロールケーキ コーヒー	ミニ今川焼 お茶	バタークッキー 紅茶	ふかし芋 お茶	あんずケーキ コーヒー	ところてん (黒蜜) お茶
	エネルギー 1645 kcal 蛋白質 60.9 g 脂質 62.5 g 炭水化物 224.1 g 食塩 5.9 g 食物繊維 10.6 g	エネルギー 1611 kcal 蛋白質 53.7 g 脂質 65.3 g 炭水化物 210.5 g 食塩 6.8 g 食物繊維 9.3 g	エネルギー 1641 kcal 蛋白質 54.3 g 脂質 57.6 g 炭水化物 239.5 g 食塩 6.2 g 食物繊維 14.0 g	エネルギー 1551 kcal 蛋白質 54.4 g 脂質 46.3 g 炭水化物 240.5 g 食塩 7.6 g 食物繊維 12.4 g	エネルギー 1639 kcal 蛋白質 56.8 g 脂質 61.9 g 炭水化物 226.8 g 食塩 6.4 g 食物繊維 10.9 g	エネルギー 1656 kcal 蛋白質 57.7 g 脂質 66.1 g 炭水化物 216.8 g 食塩 6.2 g 食物繊維 9.7 g	エネルギー 1593 kcal 蛋白質 51.5 g 脂質 49.0 g 炭水化物 248.0 g 食塩 6.6 g 食物繊維 13.4 g