

## 2021年8月度 献立表(普通食)

	1kcal - (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩 (g)
平均	1452	54.3	34.5	217.2	5.7

		日 1日					月 2日					火 3日					水 4日					木 5日					金 6日					土 7日													
		1kcal -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1kcal -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1kcal -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1kcal -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1kcal -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1kcal -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1kcal -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩									
朝食	基本食	1548	45.4	55.0	207.8	4.8	1370	54.1	30.0	212.5	5.0	1674	51.3	46.9	243.7	6.3	1395	52.3	28.5	215.2	4.8	1450	61.0	31.5	216.6	4.6	1364	48.5	30.4	212.4	4.3	1420	55.3	23.1	222.2	6.2									
		ご飯 じゃが芋とソーセージのマスタード炒め 大根葉と竹輪の玉子とじ	ご飯 小松菜とわかめのさっと煮 人参のサラダ	ご飯 エリンギと豚のバターしょうゆ炒め 青菜のナムル	ご飯 ラタトゥイウ(フランス料理) もろきゅう	ご飯 大豆とカリフラワーコンソメ煮 めかぶの酢の物	ご飯 カレーピーマンのソース炒め 明太炒り豆腐	ご飯 けんちん煮 枝豆と竹輪の玉子とじ	昼食	基本食	1474	61.2	36.6	213.5	6.1	1326	48.0	22.6	223.3	6.7	1402	49.8	37.3	207.1	4.1	1604	73.4	37.7	217.2	7.4	1483	47.3	37.0	227.7	4.3	1487	60.2	39.6	209.0	5.8	1531	62.6	39.9	216.7	6.3
		ご飯 太刀魚のトマトソース 白菜と水菜の煮浸し インゲンとしらすのソテー	ご飯 豚とキャベツのコチュジャン炒め 炊き合わせ 切干とツナのおかず炒め	ご飯 夏野菜カレー グリーンサラダ バナナ	ご飯 鶏肉じゃが ブロッコリーの玉子焼き クラムチャウダー	ご飯 めばるのみそ漬け焼き ブロッコリーとさつま芋のサラダ 鶏のみぞれ煮	ご飯 白菜と海鮮塩炒め 冬瓜とつくねの煮物 揚げ茄子のおろし和え	ご飯 シルバーの西京焼き 厚揚げとしらたきの煮もの なすときのこの炒め物	夕食	基本食	1474	61.2	36.6	213.5	6.1	1326	48.0	22.6	223.3	6.7	1402	49.8	37.3	207.1	4.1	1604	73.4	37.7	217.2	7.4	1483	47.3	37.0	227.7	4.3	1487	60.2	39.6	209.0	5.8	1531	62.6	39.9	216.7	6.3
		ご飯 牛肉のソテーおろしソース 冬瓜スープ煮 キャベツのゴマおほか	ご飯 たらの香草焼き シーフードスパゲッティ おくらの酢の物	ご飯 鶏肉の韓国風玉子とじ 里芋の海苔まぶし いんげんのごま和え	ご飯 ほっけのバター醤油焼き 人参しりしり(沖縄料理) 酢の物	ご飯 豚の漬け焼き 高野の含め煮 シルバーサラダ	ご飯 メルのムニエルタルタル添え 鶏と野菜のミルクシチュー おくらと昆布のゴマ和え	8日	9日	10日	11日	12日	13日	14日																															
朝食	基本食	1474	61.2	36.6	213.5	6.1	1326	48.0	22.6	223.3	6.7	1402	49.8	37.3	207.1	4.1	1604	73.4	37.7	217.2	7.4	1483	47.3	37.0	227.7	4.3	1487	60.2	39.6	209.0	5.8	1531	62.6	39.9	216.7	6.3									
		ご飯 ごぼうのベーコン炒め煮 にら卵炒め	ご飯 塩麹かぼちゃの煮物 玉ねぎのたらこ炒め	ご飯 じゃが芋とピーマンのソテー きゅうりと油あげのなます	ご飯 白菜の中華スープ煮 人参金平	ご飯 目玉焼き 酢の物	ご飯 ほうれん草ときのこのソテー あさりのにらの炒め物	彩りピーマン もやしのソテー	昼食	基本食	1474	61.2	36.6	213.5	6.1	1326	48.0	22.6	223.3	6.7	1402	49.8	37.3	207.1	4.1	1604	73.4	37.7	217.2	7.4	1483	47.3	37.0	227.7	4.3	1487	60.2	39.6	209.0	5.8	1531	62.6	39.9	216.7	6.3
		ご飯 豚しゃぶしゃぶ 焼き豆腐の肉味噌かけ 根菜のごま煮	わかめご飯 カレイのゴマ焼き 青菜とベーコンスープ煮浸し 高菜ビーフン	ご飯 鶏肉のコンソメ焼き キャベツとじゃこのオイスター炒め スパ卵サラダ	散らし寿司 鮭のちゃんちゃん焼き風 卵豆腐	ご飯 豚のカレー炒め さつま芋のレモン煮 キャベツとめかぶおほか和え	ご飯 たらの卵マヨネーズ焼き エビとキャベツの甘味噌炒め 豆乳シチュー	ご飯 うな玉井 大根の煮物 ごぼうサラダ	夕食	基本食	1474	61.2	36.6	213.5	6.1	1326	48.0	22.6	223.3	6.7	1402	49.8	37.3	207.1	4.1	1604	73.4	37.7	217.2	7.4	1483	47.3	37.0	227.7	4.3	1487	60.2	39.6	209.0	5.8	1531	62.6	39.9	216.7	6.3
		ご飯 あじのオイスター照り焼き あさりのトマトパスタ カリフラワーと卵のサラダ	ご飯 豚肉のケチャップ炒め 冬瓜のあんかけ えのきの酢の物	ご飯 さわらのしそごま焼き 揚げ茄子のおろし和え いんげんオリーブ油煮	ご飯 鶏肉ガーリック炒め 海鮮シュウマイ カリフラワーとツナのサワー漬け	ご飯 太刀魚の梅かつお焼き ツナじゃがサラダ えのきとしらたきの炒め煮	ご飯 豚肉のごま焼き 厚揚げの炊き合わせ カレーソテー	ご飯 ホキの照り煮 ビビンバ風 水菜の煮浸し																																					

## 2021年8月度 献立表(普通食)

	1kcal - (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩 (g)
平均	1452	54.3	34.5	217.2	5.7

		日 15日					月 16日					火 17日					水 18日					木 19日					金 20日					土 21日				
		1kcal -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1kcal -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1kcal -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1kcal -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1kcal -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1kcal -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1kcal -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
朝食	基本食	1473	51.9	37.8	223.1	5.6	1477	59.2	25.2	222.8	5.8	1500	64.0	28.8	222.5	5.9	1455	50.5	40.4	210.7	6.2	1323	47.1	25.6	220.1	5.2	1365	50.6	31.7	211.8	5.3	1470	57.4	32.9	219.3	6.0
		ご飯 にらのオイスターソース炒め いんげんとベーコンのソテー					ご飯 親子玉ねぎ 糸こんにゃくとツナの金平					ご飯 ビーンズサラダ こんにゃくとさつま揚げの金平風					ご飯 野菜炒め 人参としめじの甘辛煮					ご飯 根菜のたらこ煮 コールスロー					ご飯 春雨の中華炒め モロヘイヤソテー					ご飯 鶏すき 中華風和え物				
昼食	基本食	ご飯 チキンソテーデミソース もやしのエスニックサラダ キャベツのクリーム煮					ご飯 ほっけの香味焼き 拌三糸 じゃが芋のミートソース焼き					ご飯 親子丼 里芋の煮物 スパゲッティサラダ					ゆかりごはん オムレツミートソース 青菜とあさりの煮びたし 切干大根と高野の煮物					ご飯 メルルーサのトマトソース 豆と野菜の炒め煮 卵のポテトサラダ					ご飯 鶏肉の焼き南蛮 きのこじゃが芋のソテー キャベツと豆のトマト煮					ご飯 あじの蒲焼 ソーセージの酢豚風 ちくわとキャベツの味噌炒め				
夕食	基本食	ご飯 厚揚げと野菜のチゲ風 ほっくりかぼちゃ 海藻サラダ					ご飯 鶏肉生姜炒め かぼちゃのそぼろあん 豆苗とベーコン炒め					ご飯 めばるのねぎ焼き 自家製豆腐 エリンギのオイスター炒め					ご飯 豚肉となすのピリ辛炒め 厚揚げのくず煮 かにかまの酢の物					ご飯 鶏団子と豆腐の煮物 ほうれん草とひき肉ソテー おくらのわさび和え					ご飯 赤魚の味噌マヨ焼き いんげんの香味炒め きゅうりとちくわのおかか和え					ご飯 豚ニラ甘辛炒め 豆腐のふわふわ枝豆 洋風切りれん根				
		22日					23日					24日					25日					26日					27日					28日				
		1kcal -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1kcal -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1kcal -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1kcal -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1kcal -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1kcal -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1kcal -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
朝食	基本食	1424	53.1	36.7	210.7	6.2	1404	48.0	37.1	209.5	4.7	1561	52.0	50.9	212.8	6.0	1512	62.1	40.1	213.2	4.8	1468	56.1	32.0	224.2	9.7	1352	48.1	32.3	210.7	5.9	1489	54.9	30.2	221.8	5.3
		ご飯 野菜とさつま揚げの炒め物 いんげんとベーコンのソテー					ご飯 きのこの金平風 ふきの土佐煮					ご飯 厚揚げ甜麺醬炒め もやしとえのきのナムル					ご飯 炊き合わせ 白菜とハムのサラダ					ご飯 じゃが芋の金平 穴子の酢の物					ご飯 小松菜とわかめのさっと煮 なめこおろし和え					ご飯 きのこじゃが芋のソテー シルバーサラダ				
昼食	基本食	ご飯 ハンバーグおろしぼん酢 にら卵炒め ポークビーンズ					ご飯 鶏肉のカレー焼き 青菜とベーコンスープ煮 洋風炒り豆腐					ご飯 さばのねぎ焼き 昆布とツナの炒り煮 マカロニと野菜のミルク煮					ご飯 豚肉とかぼちゃの煮物 かにかま玉子ロール 小松菜チャンプルー					五目冷やし中華 さつま芋の塩麹煮 鶏肉のピーナッツ炒め					ご飯 さわらの磯辺焼き ブロッコリーとベーコンにんにく炒め なすのひき肉炒め					ご飯 鶏肉マスタードソテー かぼちゃのいとこ煮 玉子と春雨の炒め物				
夕食	基本食	ご飯 かれいの漬け焼き 豚キムチ炒め かに風味サラダ					ご飯 きんちゃくと野菜の炊き合わせ エビとトマトのスパゲッティ いんげんのピーナッツ和え					ご飯 牛肉とじゃが芋のトマト煮 なすの甘酢漬け ブロッコリーとかにかま炒め					ご飯 鮭のパン粉焼き インゲンと豚の味噌炒め キャベツの生姜和え					ご飯 鶏と里芋のごま風味煮 れんこん柚子こしょう炒め えのきとオクラのわさび和え					ご飯 擬製豆腐 ごぼうと昆布ごま炒め アスパラマヨ和え					ご飯 ほきのみりん焼き なすとわかめのペペロンチーノ風 れんこんの塩麹炒め				

## 2021年8月度 献立表(普通食)

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩 (g)
平均	1452	54.3	34.5	217.2	5.7

		日 29日					月 30日					火 31日					水					木					金					土									
		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																									
		1377	50.3	27.9	221.0	5.2	1471	62.7	36.1	212.2	5.6	1354	45.7	27.5	222.3	5.8																									
朝食	基本食	ご飯 マカロニのカレーソテー 高菜のじゃこ炒め					ご飯 小松菜の炒め物 おくらの玉子とじ					ご飯 ごぼうとひき肉の金平風 酢の物																													
	昼食	ご飯 たらのみそ漬け焼き イタリア風ツナサラダ チャウダー					ご飯 中華風鶏そぼろ丼 厚揚げのくず煮 かぼちゃグラタン風					ご飯 白身魚の味噌マヨ焼き(メル) 白菜の洋風煮びたし 中華風五目煮																													
	夕食	ご飯 回鍋肉 里芋の柚子味噌煮 こんにゃくのピリ辛炒め					ご飯 ほっけの塩焼き カレー肉じゃが 青菜のわさび和え					ご飯 鶏団子の中華あん カラーピーマンのソース炒め 人参とハムのマスタードマヨ和え																													