

予定献立表

常食1600

	7月26日 (日)	7月27日 (月)	7月28日 (火)	7月29日 (水)	7月30日 (木)	7月31日 (金)	8月1日 (土)
朝食	御飯150g キャベツソテー 梅びしお コンソメスープ	御飯150g からし菜炒め 鮭ふりかけ みそ汁 (じゃがいも)	御飯150g オムレツとソテー のり佃煮 パンプキンスープ	御飯150g いんげん炒め たいみそ みそ汁	御飯150g ソーセージ炒め 鮭ふりかけ コンソメスープ	御飯150g ジャーマンポテト たいみそ コンソメスープ(ABCマカロニ)	御飯150g ジャーマンポテト のりかつおふりかけ みそ汁 (ワ・叔)
昼食	御飯150g 白身魚のマスタード焼き 付け (ソテー・杓) セロリのきんぴら 洋梨ムース すまし汁 (花麩)	御飯150g 焼き魚の五目あんかけ さつま揚げの炒めもの デザートムース (ビーツ) 中華スープ	御飯150g チキンの照り焼き 付け (ソテー) ツナサラダ フルーツ (みかん缶) 中身入りイナムドゥッチ	御飯150g 赤魚の南蛮漬け ブロッコリーのサラダ(卵) デザートムース (ぶどう) クリームスープ	御飯150g 豚肉の卵とじ 白菜のさっぱり和え フルーツ(杏仁缶) みそ汁	黒米ご飯 鶏のもろみ焼き 付け(ソテー) はりはりサラダ デザートムース 豆乳汁	御飯150g 鮭のちゃんちゃん焼き きゅうりと長芋の梅和え フルーツ (洋梨缶) すまし汁
おやつ	青りんごゼリー (森永)	やわらかおかき(きなこ)	やわらかサブレ (苺)	もみじまんじゅう (こしあん)	ヨーグルト風クレープ	フルーツロールケーキ (抹茶) 2個付け	りんごゼリー
夕食	御飯150g 豚肉のブルコギ風 トマトときゅうりの和え物 フルーツ (黄桃缶) みそ汁 (ダシ)	御飯150g 肉じゃが ほうれん草の白和え 黒糖ゼリー アーサ汁	御飯150g チンジャオロース アスパラのお浸し フルーツ (りんご缶) すまし汁 (花麩・叔)	御飯150g 豆腐チャンプルー (豚・ネギ) キャベツのサラダ 合わせるゼリー (マカド) みそ汁 (ダシ)	御飯150g 赤魚のかぶら蒸し 冬瓜と厚揚げの味噌煮 メロンゼリー すまし汁	御飯150g 白身魚の蒲焼風 付け(煮付冬瓜) 菜の花のナムル フルーツ (みかん缶) 味噌汁	御飯150g 豚肉のスタミナ炒め ブロッコリーのサラダ デザートムース (ぶどう) もずくの中華スープ
成分	エネルギー(kcal) 1650 たんぱく質 61.7 脂質 45.8 炭水化物 257.8 食塩相当量 6.5	1480 61.6 31.6 249.9 6.3	1677 65.8 53.3 254.4 6.5	1603 58.9 37.4 266.7 5.6	1601 66.2 40.0 252.8 7.1	1537 62.2 32.0 273.7 5.8	1591 62.4 41.8 253.2 6.2

◎材料の都合により、一部献立の内容が変わることがあります。

予定献立表

常食1600

	8月2日 (日)	8月3日 (月)	8月4日 (火)	8月5日 (水)	8月6日 (木)	8月7日 (金)	8月8日 (土)
朝食	御飯150g キャベツ炒め カップヨーグルト 味噌汁	御飯150g 麩イリチー 鮭ふりかけ 味噌汁	御飯150g 白菜チャンプルー カップヨーグルト すまし汁	御飯150g オムレツ&ソテー のり佃煮 味噌汁	御飯150g ソーセージ炒め たいみそ コンソメスープ	御飯150g ジャーマンポテト たいみそ コンソメスープ(ABCマカロニ	御飯150g キャベツとハムの煮浸し Caのりかつおふりかけ 味噌汁
昼食	御飯150g 中華炒め ほうれんそうのごま和え 牛乳寒 (ｲﾝﾀﾞｰソース) かき玉スープ	御飯150g 魚のｶｰ風味焼き 付け(ソテー) コールスローサラダ 青リンゴゼリー 赤だし (ｲﾉﾌ)	御飯150g 豚肉の生姜焼き 付け(ソテー) ブロッコリーの和え物 フルーツ (りんご缶) 赤だし (ﾌﾞﾙｰﾌ)	御飯150g 麻婆豆腐 タロイモ田楽 デザートムース(メロン) すまし汁(なると)	御飯150g 白身魚の香草パン粉焼き 付け(ソテー) じゃがいものそぼろ煮 フルーツ(杏仁缶) 豚汁	黒米ご飯 ミートローフ(ﾃﾞﾐｰｽ) 付け(ソテー) きゅうりとﾄﾓﾄのサラダ デザートムース ｱｰﾅ汁	御飯150g 焼き鶏のみぞれ煮 人参シリシリ 白花豆 あさり汁
おやつ	アイス風デザート(ﾊﾞﾆﾗ)	ドームケーキ(ｶｽﾀｰﾄﾞ)	カルシウムまんじゅう(ｺｼｬﾅ)	やわらかおかき (ｺﾝﾊﾞﾀ)	シフォンケーキ(ﾊﾅﾅ)	ココアワッフル (冷)	森永プリン
夕食	御飯150g チキンのﾄﾓﾄ煮 レタスサラダ フルーツ (ﾊｲﾝ缶) 味噌汁 (里)	御飯150g ピーマンの肉詰め 付け(ﾌﾞﾛｯｺﾘｰﾝ)ｰ もずく酢 フルーツ (白桃) 味噌汁	御飯150g 白身魚のﾏﾆﾙ 付け(ソテー) きんぴらごぼう フルーツ(黄桃缶) 味噌汁	御飯150g 赤魚の蒲焼 付け(煮付) 肉団子の甘辛煮 合わせるゼリー(ﾏｽｶｯﾄ) 味噌汁	御飯150g 鶏肉の南部焼き 付け(ソテー) 冬瓜と厚揚げの味噌煮 イチゴみるくゼリー すまし汁	御飯150g 白身魚の蒲焼風 付け(煮付冬瓜) 菜の花のナムル フルーツ (みかん缶) 味噌汁	御飯150g チンジャオロース 青菜のピーナッツ和え フルーツ(ｷｳｲ・白桃) すまし汁
成分	エネルギー(kcal) 1680 たんぱく質 66.4 脂質 50.6 炭水化物 263.9 食塩相当量 7.2	1691 67.8 41.4 277.6 6.0	1701 65.3 50.4 258.6 6.6	1634 62.2 34.5 276.0 6.5	1635 66.4 46.4 263.4 6.7	1529 61.8 30.4 263.4 6.5	1617 66.7 45.2 260.3 7.0

◎材料の都合により、一部献立の内容が変わることがあります。

予定献立表

常食1600

	8月9日 (日)	8月10日 (月)	8月11日 (火)	8月12日 (水)	8月13日 (木)	8月14日 (金)	8月15日 (土)
朝食	御飯150g アスパラソテー デザートムース(ヨーグルト) 味噌汁	御飯150g タマナー炒め のり佃煮 すまし汁	御飯150g ソーセージ炒め たいみそ 味噌汁	御飯150g いんげんコンビーフ炒め 梅びしお 味噌汁	御飯150g 野菜ソテー ヨーグルト 味噌汁	御飯150g ポテト「チップ」炒め ふりかけ 味噌汁	御飯150g カリフラワー炒め のりかつおふりかけ 味噌汁
昼食	御飯150g ゴーヤーチャンプルー 青菜のお浸し メロンゼリー すまし汁	御飯150g 豚肉のにんにく醤油焼き 付け(ソテー) 三色てんぷら フルーツ(みかん) コンソメスープ(キャ・コン)	御飯150g ホキのピリ辛マヨ焼き 付け(ソテー) バンサンスー デザートムース(バナナ) クリームスープ	御飯150g 照り焼きチキン 付け(ソテー) ほうれん草の白和え 黒糖ゼリー 中華スープ	御飯150g 豚肉の卵とじ 明太マッシュポテト 合わせるゼリー(杏仁) きのこスープ	御飯150g さばの揚げ煮 付け(ソテーアスパラ) 大豆サラダ デザートムース(ぶどう) すまし汁	御飯150g 鶏肉のくわ焼き 付け(ソテー) 麩チャンプルー フルーツ(パイナップル) かき玉味噌汁
おやつ	ババロア	やわらかサブレ(イチゴ)	コーヒープリン(冷)	シフォンケーキ(苺)	カルシウムどら焼き	シュークリーム	青リンゴゼリー
夕食	御飯150g バサのみりん焼き 付け(ソテーもやし) ブロッコリーの明太マヨ和え フルーツ(パイナップル) 味噌汁	御飯150g 魚のか-風味焼き 付け(ソテーアスパラ) クープイリチー デザートムース(ぶどう) 味噌汁	御飯150g 南瓜のミートソース「ラタ」 レタスサラダ フルーツ(キウイ・黄桃) 味噌汁	御飯150g 魚のマスタード焼き 付け(ソテー) シーザーサラダ フルーツカクテル 味噌汁	御飯150g 鶏の「グ」中華風野菜あんかけ 白菜のさっぱり和え フルーツ(カラフル寒天) 赤だし	御飯150g しゅうまいの中華風煮込み ほうれん草のお浸し フルーツ(白桃) 味噌汁	御飯150g 白身魚青じそピカタ 付け(ソテーアスパラ) トマトサラダ アセロラゼリー すまし汁
成分	エネルギー(kcal) 1584 たんぱく質 66.3 脂質 41.0 炭水化物 247.6 食塩相当量 6.2	1707 63.2 52.5 254.8 6.6	1664 61.2 41.4 275.9 7.3	1620 69.8 42.8 249.4 6.8	1624 67.5 47.1 257.1 6.5	1681 58.5 46.0 272.6 6.8	1658 68.7 43.9 258.5 6.6

◎材料の都合により、一部献立の内容が変わることがあります。

予定献立表

常食1600

	8月16日 (日)	8月17日 (月)	8月18日 (火)	8月19日 (水)	8月20日 (木)	8月21日 (金)	8月22日 (土)
朝食	御飯150g スクランブルエッグ デザートムース コンソメスープ	御飯150g 白菜炒め のり佃煮 味噌汁	御飯150g オムレツ&ソテー たいみそ 中華スープ	御飯150g 青菜とハムの炒め やさいふりかけ 味噌汁	御飯150g パパイヤイリチー かつおふりかけ 味噌汁	御飯150g ベーコン炒め デザートムース 味噌汁	御飯150g キャベツ炒め ふりかけ(卵) 味噌汁
昼食	御飯150g 魚のごま味噌焼き 付け 大根のきんぴら フルーツ(洋梨) ゆし豆腐	稻荷寿司 白身魚の香草焼き 付け(ニガリソテー) 里芋の煮っころがし デザートムース(ヨーグルト) 沖縄そば	御飯150g ビーフシチュー シーザーサラダ フルーツ(洋梨) ミネストローネ	御飯150g 八宝菜 南瓜のサラダ 黒糖ゼリー オクラとコーンのスープ	御飯150g 白身魚のピカタ(オリーブオイル) 付け(ジャーマンポテト) ブロッコリーの中華ドレ和え フルーツ(みかん缶) みそ汁	御飯150g 豚肉の味噌生姜焼き 付け(ソテー) カリフラワーサラダ メロンゼリー きのこスープ	御飯150g 親子煮 いんげんのごま和え フルーツ(黄桃) 味噌汁
おやつ	きなマンジェ	ヨーグルト風クレープ	スイートポテト	レアチョコケーキ	くわっちイーディ ぜんざいかき氷(トピッツあり)	やわらかおかき(うす塩)	バナナムース
夕食	御飯150g 牛肉としらたき炒め 和風サラダ(ひじき) フルーツ(パイナップル) 味噌汁	御飯150g 豚プルコギ 酢の物(ささみ) フルーツ(杏仁) すまし汁	御飯150g うじら豆腐 ブロッコリーの和え物 デザートムース(ピーチ) 味噌汁	御飯150g 白身魚のマスタード焼き 付け(からし菜炒め) 冬瓜のそぼろ煮 フルーツ(白桃缶) 味噌汁	御飯150g 鶏のもろみ焼き 付け もずく酢 合わせゼリー(マスカット) トマ玉スープ	御飯150g 白身魚の和風あんかけ 青菜の白和え フルーツ(みかん缶) 南瓜の白味噌汁	御飯150g 鰻の竜田焼き 付け 肉団子の甘辛煮 ピーチCaゼリー コンソメスープ
成分	エネルギー(kcal) 1589 たんぱく質 63.6 脂質 39.5 炭水化物 254.5 食塩相当量 6.4	1600 61.4 46.6 243.8 7.0	1694 58.8 48.0 268.8 7.2	1721 64.0 43.0 279.2 6.8	1778 66.2 38.7 312.1 6.7	1633 64.3 46.5 251.1 6.6	1565 69.1 39.2 258.3 6.2

◎材料の都合により、一部献立の内容が変わることがあります。

予定献立表

常食1600

	8月23日 (日)	8月24日 (月)	8月25日 (火)	8月26日 (水)	8月27日 (木)	8月28日 (金)	8月29日 (土)
朝食	御飯150g ウィンナー炒め デザートムース(ピーチ) コンソメスープ	御飯150g 厚揚げの卵とじ 梅びしお 味噌汁	御飯150g スクランブルエッグ カップヨーグルト 味噌汁	御飯150g オムレツ&ソテー Caのりかつおふりかけ 味噌汁	御飯150g ベーコン炒め のり佃煮 味噌汁	御飯150g 野菜炒め たいみそ 味噌汁	御飯150g 厚焼きと青菜の炒め煮 デザートムース(メロン) 味噌汁
昼食	御飯150g 赤魚の有馬煮 付け(煮付南瓜) 麩チャンプルー(青菜) フルーツ(キウイ) 味噌汁	御飯150g チキンのハーブ焼き 付け(ソテー) アスパラのごま和え フルーツ(パイン缶) パンプキンスープ	ウンケーシューシー 三枚肉の黒糖煮 もずく酢 デザートムース(イチゴ) とろろのすまし汁	御飯150g 焼き魚のねぎソースがけ 付け(ソテー・キャ) 菜の花のピーナッツ和え メロンゼリー ソーメン汁	御飯150g 魚の味噌焼き 付け(からし菜炒め) クープイリチー フルーツ(洋梨) イナムドゥチ汁	御飯150g ハヤシライス(マッシュルーム) 大根サラダ うずら豆 コンソメスープ	御飯150g 鯖のねぎ味噌焼き 付け(炒め) ひじきサラダ フルーツ(黄桃) すまし汁
おやつ	きなマングェ	ヒラヤーチー	ミニたいやき	やわらかおかき(きなこ)	さつまいもまんじゅう	野菜と果物ゼリー	水ようかん
夕食	御飯150g 豚肉のすき焼き風炒め キャベツのサラダ フルーツ(みかん缶) 白味噌汁	御飯150g 牛肉とごぼうのしぐれ煮(メイ) 大根サラダ デザートムース(メロン) アザ汁	御飯150g 魚の蒲焼風 付け 里芋のそぼろ煮 フルーツ(カクテル) オクラとコーンのスープ	御飯150g 鶏肉の梅しそ焼き 付け(パパイア) さつま芋のサラダ フルーツ(りんご缶) 味噌汁	御飯150g 松風焼き風 付け(リネ・ブロッコリー) モーウイの梅和え デザートムース(ぶどう) 味噌汁	御飯150g 鮭の柳川風 豚肉と野菜のソテー デザートムース(ヨーグルト) あさり汁	御飯150g 肉野菜チャンプルー オクラの和え物 フルーツ(オレンジ) すまし汁
成分	エネルギー(kcal) 1622 たんぱく質 64.9 脂質 38.6 炭水化物 267.2 食塩相当量 6.1	1586 63.0 47.1 249.9 6.9	1680 64.6 49.3 253.9 6.8	1640 64.9 43.0 269.0 6.5	1666 66.6 42.1 265.4 6.3	1649 66.1 41.7 262.4 7.0	1669 65.1 48.9 255.4 6.2

◎材料の都合により、一部献立の内容が変わることがあります。

予定献立表

常食1600

	8月30日 (日)	8月31日 (月)					
朝食	御飯150g ツナ炒め Caのりかつおふりかけ 味噌汁	御飯150g 白菜炒め 鮭ふりかけ 味噌汁					
昼食	御飯150g 筑前煮風 菜の花のごま和え フルーツ(みかん缶) ワントンスープ	御飯150g 揚げ魚のフリースがけ 付け(ソテー) ほうれん草の白和え デザートムース(ぶどう) 味噌汁					
おやつ	和風黒糖ムース	くず餅風デザート					
夕食	御飯150g 赤魚の煮付け(里芋) マカロニサラダ デザートムース(ぶどう) 赤だし(なめこ)	御飯150g 肉じゃが 三色生酢 フルーツ(カラフル寒天) 中華スープ					
成分	エネルギー(kcal) 1594 たんぱく質 63.5 脂質 37.4 炭水化物 259.5 食塩相当量 7.0	1672 60.5 37.4 283.7 6.2					

◎材料の都合により、一部献立の内容が変わることがあります。