

2018 年 8 月 予 定 献 立 表

	1日 (水)	2日 (木)	3日 (金)	4日 (土)	5日 (日)	6日 (月)	7日 (火)				
朝食	ご飯/パン かぶのスープ トマトオムレツ キャベツのソテー 黄桃缶 牛 乳	ご飯/パン すまし汁 五目豆煮付け さつま芋サラダ バナナ 牛 乳	ご飯/パン 野菜スープ 豆腐野菜ハンバーグ ほうれん草のソテー バナナ 牛 乳	ご飯/パン すまし汁 肉じゃが いんげんの胡麻和え 黄桃缶 牛 乳	ご飯/パン カリフラワーのスープ ミートボール チキンサラダ バナナ 牛 乳	ご飯/パン すまし汁 温泉卵 ウィンナーとキャベツのソテー 青菜のおかか和え 牛 乳	ご飯/パン コーンスープ スクランブルエッグ ツナサラダ バナナ 牛 乳				
昼食	※選択食 ◎青肉肉絲麵 ◎青肉肉絲丼 中華風スープ 田楽風 セロリと胡瓜のサラダ ジョア	みょうがと帆立のご飯 味噌汁 鮭のバター焼き 卵豆腐 ほうれん草の胡麻和え ダイスゼリー (ぶどう)	ご飯 すまし汁 鶏肉の南蛮漬け 茄子の味噌煮 和風サラダ パパロア	ご飯 味噌汁 白身魚のチーズ焼き ひじきの炒り煮 小松菜と白菜のお浸し カットパイ	※選択食 ◎天ぷらそうめん ◎ご飯・すまし汁・天ぷら 里芋の煮物 しその実和え フルーツ入りヨーグルト	ご飯 味噌汁 蒸し鮭の野菜あん 冬瓜の詰め煮 春雨サラダ オレンジ	ご飯 ビーフンスープ ホイコーロー 茄子の煮物 もやしの酢の物 ヨーグルト				
夕食	ご飯 味噌汁 鯉の照り焼き れん根と豚肉の炒り煮 二色浸し みかん缶	ご飯 青梗菜のスープ 豚肉の二色巻き 大根とさつま揚げ煮 中華風サラダ すいか	ご飯 味噌汁 鰯の南部焼き 南瓜のそぼろ煮 かぶの柚子和え オレンジ	ご飯 カレースープ 豚肉の生姜焼き 青菜ともやしのソテー ブロッコリーのサラダ メロン	ご飯 かきたまスープ 赤魚の粕漬焼き 豆腐の炊き合わせ ポテトサラダ カットマンゴー	ドライカレー 野菜スープ 大学芋 トマトのサラダ カットパイ	ご飯 けんちん汁 鯖の香り揚げ ふろふき大根 うぐいす豆 ダイスゼリー (りんご)				
エネルギー (kcal)	2176	2270	2291	2279	2173	2353	2347				
たんぱく質 (g)	82.4	85	82.1	84.1	80.6	82.6	81				
脂質 (g)	65.5	66.1	68.4	64.6	55.6	69.6	63				
	8日 (水)	9日 (木)	10日 (金)	11日 (土)	12日 (日)	13日 (月)	14日 (火)				
朝食	ご飯/パン すまし汁 ハムエッグ 野菜の金平 黄桃缶 牛 乳	ご飯/パン クリームシチュー 青梗菜のお浸し バナナ 牛 乳	ご飯/パン 大根のスープ ポイルウィンナー チーズ入りサラダ バナナ 牛 乳	ご飯/パン 味噌汁 卵焼き キャベツと海老の和え物 納豆/黄桃缶 牛 乳	ご飯/パン ポトフ 青菜のソテー バナナ 牛 乳	ご飯/パン すまし汁 車麩の卵とじ ツナのお浸し りんご缶 牛 乳	ご飯/パン チーズオムレツ 青梗菜のクリーム煮 バナナ 牛 乳				
昼食	※選択食 ◎トマトの冷製パスタ ◎チキンライス きのこのスープ さつま芋のマッシュ 野菜サラダ ジョア	ご飯 味噌汁 干草焼き がんもどきの煮物 コールスローサラダ りんご缶	しそご飯 なめこ汁 鰯の照り焼き 春雨と海老の炒め物 ほうれん草の辛し和え ぶどうジュース	ご飯 すまし汁 鶏肉のピカタ 五目ひじき煮 青菜の柚子浸し キウイフルーツ トクリームかんみつ手作りおやつ	※選択食 ◎肉うどん ◎親子丼・味噌汁 切干大根の煮付け 青菜のお浸し ヨーグルト	ガーリックライス わかめスープ 鮭のムニエル ほうれん草の胡麻和え ダイスゼリー (みかん)	ご飯 ビーフンスープ 麻婆豆腐 茄子のベーコン煮 胡瓜の酢の物 コーヒー牛乳				
夕食	ご飯 味噌汁 鯉の煮付け チャブチェ いんげんのマヨ和え みかん缶	※選択食 ご飯 卵のスープ ◎鶏肉のバーベキューソース ◎フライ盛り合わせ もやしの中華炒め 胡瓜のマヨ和え カットパイ	ご飯 すまし汁 豚肉の黒酢炒め かぶと椎茸の詰め煮 ラーバーツアイ オレンジ	ご飯 中華風スープ 揚げ魚のおろし煮かけ 南瓜のグラッセ 花野菜サラダ	ご飯 チーズハンバーグ 白菜のスープ煮 パスタサラダ ぶどう	ご飯 味噌汁 焼き肉 竹の子の炒め煮 大根サラダ メロン	ご飯 トマトスープ いかのフリッター 枝豆ポテト 野菜サラダ オレンジ				
エネルギー (kcal)	2300	2345	2296	2483	2374	2256	2295				
たんぱく質 (g)	83.3	84.6	81.4	96	90	88.7	86.2				
脂質 (g)	66.3	74.5	70.5	72.8	80.6	68.5	69.9				
	15日 (水)	16日 (木)	17日 (金)	18日 (土)	19日 (日)	20日 (月)	21日 (火)				
朝食	ご飯/パン とろろ昆布汁 ちくわと野菜の煮物 キャベツの胡麻和え バナナ 牛 乳	ご飯/パン とろろ昆布汁 チキンボール煮 花野菜サラダ バナナ 牛 乳	ご飯/パン クリームシチュー ほうれん草のおかか和え りんご缶 牛 乳	ご飯/パン すまし汁 おくら納豆 野菜炒め バナナ 牛 乳	ご飯/パン たまごスープ ソーセージのケチャップ炒め コーンサラダ バナナ 牛 乳	ご飯/パン すまし汁 卵焼き 切干大根と豚肉の炒め煮 黄桃缶 牛 乳	ご飯/パン コーンポタージュ 豆腐野菜ハンバーグ チーズサラダ バナナ 牛 乳				
昼食	※選択食 ◎冷やし中華 ◎チャーハン 中華風コーンスープ 餃子 ほうれん草のお浸し ミックスフルーツ	ご飯 味噌汁 鶏肉の香味焼き チリコンカン風 茄子の冷やし鉢 ヨーグルト	ご飯 味噌汁 豚肉の味噌煮 チャブチェ ごぼうサラダ	※選択食 ◎カルボナーラ ◎鶏肉・鶏肉のピカタ ミニポトフ 角切りサラダ ミックスフルーツ	ご飯 味噌汁 さんまの生姜焼き 高野豆腐と野菜の煮物 青菜のわさび和え ジョア	穴子ちらし すまし汁 夏野菜の炊き合わせ ほうれん草の胡麻和え みかん缶	ご飯 ザーサイスープ 鶏肉のマヨ焼き じゃが芋煮 青菜のナムル				
夕食	ご飯 味噌汁 さんまの塩焼き 豆腐とにらのスタミナ炒め 五色なます メロン	ハムピラフ トマトスープ いかフライ シーザーサラダ カットパイ	ご飯 野菜ワンタンスープ チンジャオロース 厚揚げの煮付け めかぶ和え オレンジ	ご飯 椎茸のスープ 鶏つくねタルタルソース 大根とさつま揚げ煮 白菜の中華サラダ カットマンゴー	ご飯 すまし汁 鶏つくねバーグ 青菜と卵のソテー オクラとかにかまの和え物 ダイスゼリー (みかん)	ご飯 味噌汁 ポークチャップ スイートポテト風 アスパラのサラダ ヨーグルト	ご飯 すまし汁 鯖の照り煮 大根煮 セロリのサラダ すいか				
エネルギー (kcal)	2104	2347	2325	2134	2294	2214	2243				
たんぱく質 (g)	83.8	80.6	84.9	80.4	83.7	84.5	82.8				
脂質 (g)	57.8	78	68.7	63.1	61.1	51.9	68.5				
	22日 (水)	23日 (木)	24日 (金)	25日 (土)	26日 (日)	27日 (月)	28日 (火)				
朝食	ご飯/パン 青梗菜のスープ かにと豆腐の中華煮 もやしの胡麻和え 黄桃缶 牛 乳	ご飯/パン すまし汁 焼き魚 (鮭) 大根サラダ バナナ 牛 乳	ご飯/パン ごぼうスープ フランクと野菜のソテー ほうれん草のお浸し りんご缶 牛 乳	ご飯/パン 南瓜のクリームスープ オムレツ みかん入りサラダ バナナ 牛 乳	ご飯/パン ジュリエンスープ 挽肉と大豆のトマト煮 カリフラワーサラダ バナナ 牛 乳	ご飯/パン すまし汁 焼き豆腐と卵の煮物 おろし和え りんご缶 牛 乳	ご飯/パン ポトフ 豆と野菜のサラダ バナナ 牛 乳				
昼食	※選択食 ◎けんちんうどん ◎冷やし中華 ◎チャーハン 中華風コーンスープ 餃子 ほうれん草のお浸し ミックスフルーツ	ご飯 味噌汁 豚肉と茄子のさっぱり炒め じゃが芋の金平 キャベツの味噌和え	ご飯 鶏肉のスープ 鰯の南蛮漬け 里芋煮 冷やしトマト フルーツ入りヨーグルト	※選択食 ◎冷やし中華 ◎チキンライス オクラのスープ 青梗菜といかの炒め物 木耳の中華和え カットパイ	ご飯 すまし汁 鮭のバター醤油焼き チャンプルー ひじき和え	ご飯 にら玉スープ 焼き肉 野菜の金平 ちくわのサラダ 杏仁豆腐	タコライス コンソメスープ 青菜の卵とじ フレンチサラダ コーヒー牛乳				
夕食	ご飯 ミネストローネ ポテトコロッケ 海老と野菜のソテー ブロッコリーのマヨ和え キウイフルーツ	ピビンバ トマトスープ 中華風卵焼き 春雨サラダ カットパイ	ご飯 味噌汁 チキンソテー 茄子のおろし煮 パスタサラダ いちごゼリー	ご飯 味噌汁 とんかつ チーズポテト グリーンサラダ カットマンゴー	※選択食 ご飯 わかめスープ ◎鶏肉の中華あん ◎スパニッシュオムレツ かぶの吉野煮 青菜の昆布和え ミックスフルーツ	きつねご飯 味噌汁 赤魚の煮付け ビーフンの炒め物 小松菜と白菜のお浸し オレンジ	ご飯 とろろ昆布汁 鯖のクリームニエル 白菜の中華煮 胡瓜とみょうがの和え物 ダイスゼリー (りんご)				
エネルギー (kcal)	2262	2321	2288	2152	2245	2251	2356				
たんぱく質 (g)	80	86.7	84.2	79	85.1	87.6	84.6				
脂質 (g)	62.3	70.1	62.6	62.7	68	56	72.8				
朝食	ご飯/パン 小松菜のスープ スクランブルエッグ 青梗菜のお浸し 黄桃缶 牛 乳	ご飯/パン すまし汁 豚肉とキャベツの煮浸し 卵焼き バナナ 牛 乳	ご飯/パン コーンポタージュ ミートボールのケチャップ煮 青菜のおかか和え バナナ 牛 乳	11日 (土) 手作りおやつ 間食にクリームあんみつを提供します。 19日 (日) 誕生日会 間食にケーキを提供します。どうぞお楽しみに♪ 検査当番 8月土日祝日 のぞみ  選択食 9日 (木) 夕食 (A) 鶏肉のバーベキューソース (B) フライ盛り合わせ 23日 (木) 夕食 (A) 鮭の幽庵焼き (B) 豚肉の味噌焼き ※選択食の入りはお早め! 9日 (木) におおぶユニットで 出張調理を行います♪メニューは 				季節の果物 ~すいか(西瓜)~ 夏の風物詩の一つである「すいか」。 よく冷えた甘い果汁とシャリシャリした食感、暑さで 疲れた体を癒してくれます。丸い大玉すいかや小玉すいか だけではなく、ラグビーボールのような形のものや、 果皮が黒い「でんすけ」、果皮が黄色い「太陽すいか」 など種類は様々です。 すいかの原産地は、はるか遠くのアフリカ中部の砂漠地帯 で、日本へは中国を経由して17世紀に渡来したと いわれています。渡来した当時は、赤い果肉が気味悪がられ 敬遠されていたようですが、江戸時代になると一般庶民も 好んで食べたようです。 すいかの約90%は水分ですが、赤い果肉には 抗酸化作用のあるβカロテンとリコピンが含まれて います。また、利尿作用のあるカリウムも多く含まれ、 腎臓病予防や夏バテ防止に最適です。 			
昼食	※選択食 ◎カレーうどん ◎ご飯・カレースープ・鮭の照り焼き れん根の金平 アスパラとツナの和え物 ヨーグルト	ご飯 味噌汁 鮭の西京焼き 蒸しポテト 小松菜の和え物	ご飯 春雨スープ ホイコーロー 大根の煮物 白菜の中華サラダ みかん缶								
夕食	ご飯 味噌汁 油淋鶏 もやしのソテー パンピングサラダ オレンジ	ツナピラフ カリフラワーのスープ マカロニグラタン 海老サラダ メロン	ご飯 豚汁 蒸し鮭の野菜あん 茄子の味噌炒め じゃこサラダ プリン								
エネルギー (kcal)	2236	2226	2221								
たんぱく質 (g)	77.9	90.6	84.9								
脂質 (g)	72.5	60.4	54.6								
				8月 平均		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)			
				2236		2236	77.9	72.5			