



8月献立表



	土 1日	日 2日	月 3日	火 4日	水 5日	木 6日	金 7日
朝	ご飯 味噌汁 ウインナーと野菜の炒め物 佃煮 フルーツ	ご飯 味噌汁 ししゃも焼き 漬物 フルーツ	ご飯 味噌汁 豆腐のトロトロ煮 漬物 フルーツ	パン ジャム コンソメスープ 魚肉ソーセージソテー フルーツ	野菜雑炊 味噌汁 梅干し フルーツ	ご飯 味噌汁 人参いなりの煮物 佃煮 フルーツ	ご飯 味噌汁 がんもの煮物 ふりかけ フルーツ
エネルギー	415kcal	398kcal	401kcal	257kcal	276kcal	420kcal	393kcal
昼	赤飯 すまし汁 魚のさらさ蒸し 茄子の煮物 青菜の酢味噌和え ゼリー	ご飯 味噌汁 挽肉と厚揚げの炒め物 冬瓜の薄葛煮 かまぼこの甘酢和え フルーツ	牛丼 味噌汁 れんこんのピリ辛炒め 胡瓜の酢の物 フルーツ	ぶっかけうどん 混ぜご飯 野菜天ぷら モロヘイヤのなめ茸和え ゼリー	ご飯 味噌汁 和風ハンバーグ 小松菜の煮浸し 春雨の酢の物 フルーツ	ご飯 中華スープ マーボー豆腐 かに玉 三色野菜のピーナツ和え フルーツ	散らし寿司 すまし汁 かぼちゃのそぼろあん いんげんのおかか和え ゼリー
エネルギー	593kcal	599kcal	606kcal	604kcal	598kcal	574kcal	547kcal
間食(昼)	たい焼き	お茶まんじゅう	ドームケーキ	クッキー	抹茶ゼリー	わらび餅	ベリーケーキ
エネルギー	80kcal	54kcal	105kcal	92kcal	89kcal	85kcal	122kcal
夕	ご飯 味噌汁 筑前煮 だし巻き玉子 マカロニサラダ	ご飯 味噌汁 豚肉の柳川風 ピーマン炒め ほうれん草のおかか和え	ご飯 味噌汁 魚介の炒め物 焼売 青菜のわさび和え	ご飯 味噌汁 彩り野菜の生姜焼き 野菜の卵とじ 白菜の酢の物	ご飯 味噌汁 魚のしょうゆ麹焼き 里芋の煮物 アスパラのくるみ和え	ご飯 すまし汁 鶏肉の味噌煮 もやしの塩炒め 温野菜サラダ	ご飯 オニオンスープ 魚のピカタ 夏野菜のトマト煮 カリフラワーの胡麻ドレ和え
エネルギー	502kcal	506kcal	418kcal	496kcal	472kcal	433kcal	510kcal
総エネルギー	1590kcal	1557kcal	1530kcal	1449kcal	1435kcal	1512kcal	1572kcal
	8日	9日	10日	11日	12日	13日	14日
朝	ご飯 味噌汁 魚河岸揚げの含め煮 漬物 フルーツ	ご飯 味噌汁 目玉焼き ふりかけ フルーツ	パン ジャム コンソメスープ ベーコンと野菜のソテー フルーツ	鶏雑炊 味噌汁 梅干し フルーツ	ご飯 味噌汁 チーズはんぺん焼き 佃煮 フルーツ	ご飯 味噌汁 高野豆腐の煮物 漬物 フルーツ	ご飯 味噌汁 竹輪の煮物 ふりかけ フルーツ
エネルギー	428kcal	418kcal	277kcal	269kcal	364kcal	372kcal	387kcal
昼	わかめご飯 味噌汁 いか大根 千草焼き わかめのポン酢和え フルーツ	ご飯 すまし汁 鶏肉の味噌焼き 青菜の煮浸し ごぼうサラダ フルーツ	ハヤシライス 大豆ナゲット ミモザサラダ ゼリー	ご飯 味噌汁 肉じゃが 揚げ出し豆腐 胡瓜の酢の物 フルーツ	ご飯 味噌汁 魚の煮付け ベーコンと野菜炒め さつまいもサラダ ゼリー	ご飯 味噌汁 お好み焼き風 大根の煮物 ところてん フルーツ	冷やし中華 混ぜご飯 水餃子 中華サラダ フルーツ
エネルギー	461kcal	558kcal	747kcal	601kcal	662kcal	630kcal	551kcal
間食(昼)	エクレア	たい焼き	アイスクリーム	冷やしゼンざい	ココアバナナケーキ	シュークリーム	どら焼き
エネルギー	105kcal	80kcal	96kcal	102kcal	155kcal	46kcal	102kcal
夕	ご飯 味噌汁 豚肉のチャブチェ さつま芋とレーズン煮 小松菜の辛子和え	ご飯 味噌汁 いわしつみれの煮物 たくあんと人参の金平 焼きなす	ご飯 味噌汁 魚の山椒焼き れんこんの炒り煮 スパゲティサラダ	ご飯 すまし汁 魚の黄金焼き 長芋の白煮 うまい菜のお浸し	ご飯 味噌汁 豚しゃぶ 冬瓜のあんかけ 冷奴	ご飯 味噌汁 ゆで鶏の香味かけ ひじきの炒め煮 そらまめサラダ	お茶漬け なすの味噌炒め ささ身と和え 漬物
エネルギー	503kcal	406kcal	510kcal	491kcal	444kcal	480kcal	373kcal
総エネルギー	1497kcal	1462kcal	1630kcal	1463kcal	1625kcal	1528kcal	1413kcal
	15日	16日	17日	18日	19日	20日	21日
朝	ご飯 味噌汁 はんぺんの含め煮 佃煮 フルーツ	パン ジャム コンソメスープ スクランブルエッグ フルーツ	ご飯 味噌汁 枝豆いなりの煮物 ふりかけ フルーツ	ご飯 味噌汁 いか団子の含め煮 漬物 フルーツ	ご飯 味噌汁 魚肉ソーセージ炒め ふりかけ フルーツ	ご飯 味噌汁 ししゃも焼き 佃煮 フルーツ	カニ雑炊 味噌汁 梅干し フルーツ
エネルギー	371kcal	294kcal	424kcal	400kcal	391kcal	400kcal	274kcal
昼	豚と野菜のあんかけ丼 味噌汁 がんもの煮物 春雨の酢の物 フルーツ	ご飯 味噌汁 魚の利休焼き かぼちゃのいとこ煮 もやしの和え物 ゼリー	ご飯 味噌汁 ハニーマスタードチキン ほうれん草の煮浸し 海藻の和え物 フルーツ	とうもろこしご飯 味噌汁 魚のみぞれあんかけ 炒めます ブロックリーのツナ和え ゼリー	鮭のちらし寿司 すまし汁 筑前煮 わかめの和え物 フルーツ	おにぎり 鶏肉のから揚げ お好み焼き Qちゃん漬け フルーツポンチ	ご飯 味噌汁 鶏団子と焼き豆腐の煮物 刻み昆布の炒め煮 大根なます フルーツ
エネルギー	544kcal	553kcal	527kcal	661kcal	474kcal	536kcal	500kcal
間食(昼)	黒みつ寒天	クッキー	小麦まんじゅう	チーズケーキ	ウエハース		蒸しパン
エネルギー	100kcal	92kcal	74kcal	36kcal	64kcal		125kcal
夕	ご飯 味噌汁 シーフードステーキ さつま芋の含め煮 モロヘイヤのおかか和え	ご飯 味噌汁 肉豆腐 青梗菜の塩炒め わかりと長芋の和風和え	ご飯 味噌汁 魚の生姜煮 もやしとニラ炒め いんげんのごま和え	ご飯 味噌汁 つくねの照り焼き こんにやくの炒め煮 大根サラダ	パセリライス コンソメスープ スペイン風オムレツ キャベツのソテー そら豆のサラダ	お茶漬け 厚揚げのろみ味噌炒め カリフラワーのゆかり和え 煮豆	ご飯 すまし汁 魚の西京焼き 車麩の煮物 ポテトサラダ
エネルギー	395kcal	458kcal	490kcal	420kcal	578kcal	373kcal	494kcal
総エネルギー	1410kcal	1397kcal	1515kcal	1517kcal	1507kcal	1309kcal	1393kcal
	22日	23日	24日	25日	26日	27日	28日
朝	パン ジャム ポタージュスープ ベーコンのソース炒め フルーツ	ご飯 味噌汁 野菜の玉子とじ 漬物 フルーツ	ご飯 味噌汁 さつま揚げの含め煮 ふりかけ フルーツ	野菜雑炊 味噌汁 梅干し フルーツ	パン ジャム コンソメスープ トマトオムレツ フルーツ	ご飯 味噌汁 目玉焼き 佃煮 フルーツ	ご飯 味噌汁 海老しんじょの煮物 ふりかけ フルーツ
エネルギー	324kcal	369kcal	375kcal	269kcal	345kcal	413kcal	402kcal
昼	ご飯 味噌汁 新生姜入りメンチカツ 里芋の煮物 もやしの甘酢和え ゼリー	ご飯 すまし汁 魚の塩焼き こんにやくの味噌煮 豆苗の和え物 フルーツ	麦とろご飯 味噌汁 魚の塩麹焼き たたき胡瓜 フルーツ	えびピラフ コンソメスープ サイコロステーキ コールスローサラダ フルーツ	ご飯 すまし汁 鰯つみれと野菜の煮込み 豆腐田楽 大根のはちみつ和え ゼリー	カレーライス ズッキーニソテー ごぼうサラダ 漬物 フルーツ	切干大根ご飯(宮崎) 冬瓜の味噌汁(沖縄) チキン南蛮(宮崎) もずくの和え物(沖縄) マンゴーゼリー(宮崎・沖縄)
エネルギー	609kcal	455kcal	560kcal	740kcal	590kcal	731kcal	589kcal
間食(昼)	わらび餅	プチケーキ	カステラ	コーヒゼリー	抹茶ようかん	フルーツヨーグルト	シュークリーム
エネルギー	85kcal	97kcal	135kcal	80kcal	74kcal	51kcal	46kcal
夕	ご飯 味噌汁 擬製豆腐 なすの煮物 いんげんの磯辺和え	ご飯 味噌汁 豚肉の生姜焼き 青菜の煮浸し おろし和え	ご飯 すまし汁 鶏肉の照り焼き じゃが芋の煮物 酢味噌和え	ご飯 味噌汁 魚の煮付け ビーフン炒め 白菜のゆかり和え	ご飯 味噌汁 ブルコギ風 かに焼売 カリフラワーとトマトのマリネ	ご飯 味噌汁 イカハンバーグの生姜あんかけ かぼちゃの靴甘酒煮 青梗菜の和え物	ご飯 味噌汁 豚肉のしぐれ煮 ブロックの蟹かまあん 冷奴
エネルギー	475kcal	412kcal	427kcal	408kcal	498kcal	382kcal	439kcal
総エネルギー	1493kcal	1333kcal	1497kcal	1497kcal	1507kcal	1577kcal	1476kcal
	29日	30日	31日				
朝	ご飯 味噌汁 ウインナーの炒め物 ふりかけ フルーツ	ご飯 味噌汁 豆腐のトロトロ煮 漬物 フルーツ	ご飯 味噌汁 ツナと野菜の炒め物 佃煮 フルーツ				
エネルギー	404kcal	374kcal	389kcal				
昼	冷やし梅うどん 混ぜご飯 コーンのふわふわ揚げ モロヘイヤのお浸し フルーツ	ご飯 味噌汁 魚の幽庵焼き なすの煮物 さつまいもサラダ フルーツ	五目混ぜ寿司 赤だし ミニ白身フライ 枝豆サラダ ゼリー				
エネルギー	535kcal	634kcal	552kcal				
間食(昼)	アイスクリーム	クッキー	ウエハース				
エネルギー	96kcal	92kcal	64kcal				
夕	ご飯 味噌汁 魚の煮付け 糸こんにゃくチャブチェ ブロックのくるみ和え	ご飯 味噌汁 松風焼きのあんかけ ニラの卵とじ オクラの辛子和え	ご飯 味噌汁 豚肉のネギ塩炒め かにかま玉子巻き 海藻サラダ				
エネルギー	427kcal	524kcal	472kcal				
総エネルギー	1462kcal	1624kcal	1477kcal				

栄養士 保田 美咲

* 仕入れの事情により、献立を変更する事がございますので、ご了承ください。