


曜日	あかね お弁当 だいたい H様	だいたい Y様 だいたい T様	水	れもん お弁当	金	れもん K様	日
日	しんじゆ I様 もも H様	だいたい お弁当	8月3日	あかね Y様	8月5日	8月6日	8月7日
朝食	ご飯 じゃが芋とオクラの 味噌汁 三色高野信田煮 キャベツの桜和え (牛乳)	ご飯 玉葱とわかめの 味噌汁 枝豆しんじよの煮物 小松菜のささみ和え (牛乳)	ご飯 とろろ昆布と青ネギの 味噌汁 野菜炒め 金時豆 (牛乳)	ご飯 茄子と長葱の 味噌汁 甘辛肉団子 もやしとほうれん草の磯和え (牛乳)	ご飯 大根と春菊の 清汁 炒り玉子 白菜のサラダ (牛乳)	ご飯 玉子とニラの 味噌汁 豆腐の五目煮 チンゲン菜の塩昆布和え (牛乳)	ご飯 じゃが芋と菜の花の コンソメスープ えびボールの炒め物 キャベツのおろしりんごサラダ (牛乳)
昼食	ご飯 お麩と絹さやの 味噌汁 豆腐ハンバーグの野菜あんかけ 三色炒め 冷やしなす	ご飯 えのきと春菊の 清汁 鮭のちゃんちゃん焼き 白菜の煮浸し 大根のゆかり和え	ご飯 ベーコンと菜の花の コンソメスープ 鶏肉のクリームソース かぼちゃサラダ フルーツ	ご飯 白菜と大根菜の 味噌汁 鰯のごま焼き 車麩の煮物 ブロッコリーの和風サラダ	ポークカレー ポテトサラダ 福神漬 乳酸菌飲料	ご飯 栄養強化 コーンクリームスープ 白身魚のムニエル 夏野菜のトマト煮 ブロッコリーのマスタードサラダ	ちらし寿司 お麩とオクラの 清汁 筑前煮 豆腐の肉味噌あん
間食	杏仁豆腐	いちごババロア	黄桃ケーキ または ピーチゼリー	スイートポテト	水羊羹	フルーツヨーグルト	クリームパン または いちごゼリー
夕食	ご飯 にらと南瓜の 味噌汁 鯖の漬け焼き チンゲン菜のピーナッツ和え	ご飯 玉子と大根菜の 味噌汁 メンチカツ カリフラワーときゅうりの酢の物	ご飯 オクラとはんぺんの 味噌汁 鱈の煮つけ いんげんの明太炒め	ご飯 わかめと小町麩の 味噌汁 野菜焼き肉 冷奴(梅なめ茸のせ)	ご飯 高野豆腐と青ネギの 味噌汁 はんぺんチーズフライ ひじきと大豆の煮物	ご飯 玉子とニラの 味噌汁 鶏肉のみぞれあん 冬瓜の桜炒め	ご飯 高野豆腐と大根葉の 味噌汁 メバルの酒蒸し 刻み昆布の煮物
エネルギー	1462 kcal	1538 kcal	1464 kcal	1489 kcal	1510 kcal	1474 kcal	1460 kcal
蛋白質	58.1 g	56.2 g	58.4 g	62.8 g	56.9 g	61.7 g	59.0 g
食塩量	7.2 g	7.7 g	6.9 g	7.5 g	7.7 g	7.3 g	7.7 g

曜日	月	みどり お弁当	水	木	あお お弁当	土	日
日	8月8日	だいたい Y様	8月10日	8月11日	8月12日	8月13日	8月14日
朝食	ご飯 白菜と刻み揚げの 味噌汁 さつま揚げと里芋の煮物 納豆 (牛乳) 	ご飯 玉子とニラの 味噌汁 がんもの含め煮 チンゲン菜のしらす和え (牛乳)	ご飯 高野豆腐と春菊の 味噌汁 肉詰めいなり オクラと白菜のゆかり和え (牛乳) 	ご飯 ニラとじゃが芋の 味噌汁 彩り団子と冬瓜の甘辛煮 キャベツの塩糍和え (牛乳)	ご飯 玉葱と絹さやの コンソメスープ オムレツ マカロニサラダ (牛乳)	ご飯 高野豆腐と大根葉の 味噌汁 ウイナー炒め 金時豆 (牛乳)	ご飯 里芋とニラの 味噌汁 つみれの煮物 小松菜の辛子和え (牛乳) 
昼食	冷やしたぬきそば 玉子ロール とろろ芋のオクラ和え 	ご飯 はんぺんととろろ昆布の 清汁 鶏肉のわさびマヨ焼き ふきの金平 浅漬け 	ご飯  お麩と絹さやの 清汁 ぎせい豆腐 蓮根の味噌炒め ほうれん草サラダ	～山の日メニュー～ 山菜ご飯 花麩と三つ葉の 味噌汁 鯖の山椒焼き 深山和え	ご飯 お麩と大根葉の 味噌汁 豚肉の生姜焼き じゃが芋の煮物 茄子の煮浸し	ご飯 南瓜と絹さやの 味噌汁 あじメンチ 卵の花 きゅうりと大根の酢の物	ご飯  栄養強化 コーンクリームスープ 手作りハンバーグ トマトソース いんげんと南瓜のサラダ ヨーグルト
間食	抹茶ケーキ または 抹茶ゼリー	冷やし汁粉	チョコレートババロア	黒糖ケーキ または ぶどうゼリー	カスタードプリン	りんご羊羹	パウムクーヘン または いちごゼリー
夕食	ご飯 わかめスープ 回鍋肉 春雨サラダ	ご飯 なるとと青ネギの 味噌汁 海老ミックスフライ 白和え	ご飯 玉葱とわかめの 味噌汁 ホキの香味焼き 南瓜の甘煮	ご飯 チンゲン菜とえのきの 中華スープ 蒸し鶏のバンバンジー風 春巻	ご飯  冬瓜とほうれん草の 味噌汁 鱈の西京焼き いんげんとじゃこの炒め煮	ご飯 玉子と青ネギの 味噌汁 鶏の梅焼き もやしサラダ	ご飯 お麩と大根葉の 味噌汁 厚揚げの玉子とじ 茄子の炒め物
エネルギー	1467 kcal	1540 kcal	1461 kcal	1484 kcal	1518 kcal	1516 kcal	1461 kcal
蛋白質	59.7 g	55.8 g	62.3 g	57.9 g	61.6 g	56.9 g	58.4 g
食塩量	7.5 g	7.5 g	7.4 g	7.4 g	7.3 g	6.8 g	7.4 g

曜日	れもん S様	だいたい T様	水	木	あい お弁当	もも H様	日
日	ひすい お弁当	8月16日	8月17日	8月18日	8月19日	8月20日	8月21日
朝食	ご飯 高野豆腐と青ネギの味噌汁 はんぺん煮 ブロッコリーのサラダ (牛乳)	ご飯 わかめと玉ねぎの味噌汁 千草卵焼き チンゲン菜のなめ茸和え (牛乳)	ご飯 小松菜とえのきの味噌汁 けんちん煮 とろろ芋 (牛乳)	ご飯 わかめと油揚げの味噌汁 えびしんじょと野菜の煮物 金時豆 (牛乳)	ご飯 もやしと大根葉の味噌汁 さつま揚げと冬瓜の炒め煮 ブロッコリーのツナ和え (牛乳)	ご飯 栄養強化 コーンクリームスープ 野菜と肉団子のコンソメ煮 カリフラワーのサラダ (牛乳)	ご飯 はんぺんとニラの味噌汁 野菜とベーコンの炒め物 納豆 (牛乳)
昼食	ご飯 とろろ昆布と春菊の清汁 赤魚の味噌焼き 冬瓜と油揚げの煮物 きゅうりと白菜のポン酢和え	ハヤシライス 野菜ナゲット マカロニサラダ 乳酸菌飲料	～夏祭りメニュー～ 焼きそば たこ焼き 冷やし鉢	ご飯 キノコスープ 中華風オムレツ レンコンの明太炒り 春雨サラダ	ご飯 里芋と青ネギの味噌汁 コロッケ 切干大根煮 フルーツ	ご飯 わかめと絹さやの清汁 鯖の味噌煮 茶碗蒸し チンゲン菜の和え物	ご飯 お麩と大根葉の味噌汁 豚肉のすき煮 茄子のガーリック炒め 卵の花
間食	じゃがりこ または 水ようかん	牛乳寒天わらび餅風	蒸しパン(ブルーベリークリーム) または オレンジゼリー	ピーチフルーチェ	お茶羊羹	ソフトサラダ煎餅 または プリン	フルーツヨーグルト
夕食	ご飯 大根とオクラの中華スープ 豚バラと野菜のオイスター炒め かにかまサラダ	ご飯 しめじとかぶの味噌汁 メバルのバター焼き 里芋と竹輪の煮物	ご飯 じゃが芋と大根葉の味噌汁 大豆と野菜のトマト煮 白菜サラダ	ご飯 お麩と菜の花の味噌汁 鮭のマスタード焼き ひじきの煮物	ご飯 玉子と絹さやの清汁 肉豆腐 小松菜の胡麻和え	ご飯 玉葱と春菊の味噌汁 鶏肉の塩糍焼き 南瓜サラダ	ご飯 冬瓜と青ネギの味噌汁 カレイの南蛮漬け 白菜の塩昆布和え
エネルギー	1505 kcal	1531 kcal	1479 kcal	1474 kcal	1539 kcal	1542 kcal	1512 kcal
蛋白質	58.5 g	58.2 g	56.8 g	56.2 g	56.3 g	63.5 g	61.4 g
食塩量	7.0 g	7.7 g	7.0 g	7.0 g	7.6 g	7.0 g	7.1 g

曜日	月	火	あい N様	しんじゅ お弁当	金	土	れもん K様
日	8月22日	8月23日	むらさき お弁当	8月25日	8月26日	8月27日	もも お弁当
朝食	ご飯 南瓜とえのきの 味噌汁 竹輪の煮物 浅漬け (牛乳)	ご飯 豆腐とほうれん草の 味噌汁 ニラ玉 ハムサラダ (牛乳)	ご飯 冬瓜と絹さやの 味噌汁 彩り団子の煮物 チンゲン菜の生姜和え (牛乳)	ご飯 春菊とじゃが芋の 味噌汁 ソーセージとキャベツの炒め物 納豆 (牛乳)	ご飯 えのきと大根葉の 清汁 えびボールの煮物 法連草のなめ茸和え (牛乳)	ご飯 大根と南瓜の コンソメスープ プレーンオムレツ アスパラサラダ (牛乳)	ご飯 わかめと玉ねぎの 味噌汁 三色高野信田煮 とろろ芋のオクラ和え (牛乳)
昼食	ロールパン ミネストローネ ジャーマンポテト フレンチサラダ	～納涼メニュー～ 天丼 お麩とオクラの 味噌汁 えびと玉葱の和風サラダ ラムネゼリー	ご飯 玉子と大根葉の 清汁 豚バラと茄子の味噌炒め かに豆腐のふんわり天 カリフラワーサラダ	ご飯 冬瓜といんげんの 清汁 鯖の幽庵焼き 里芋の田楽 白菜のレモン風味お浸し	ご飯 じゃが芋とオクラの 味噌汁 チキンカツ 麩チャンプルー もずくの酢の物	ご飯 とろろ昆布と青ネギの 清汁 メバルのきのこあんかけ 蓮根といんげんの炒め物 フルーツヨーグルト	ご飯 もやしスープ 八宝菜 蒸し餃子 中華サラダ
間食	はちみつりんごケーキ または 青りんごゼリー	黒蜜寒天	あずきプリン	バナナケーキ または パパロア	ぶどうゼリー	きな粉プリン	ココア芋蒸しパン または 抹茶ゼリー
夕食	ご飯 わかめスープ 厚揚げの中華炒め チンゲン菜の搾菜和え	ご飯 高野豆腐と大根葉の 清汁 鶏肉のバーベキュー焼き ちぎり揚げの煮物	ご飯 玉葱とわかめの 味噌汁 ホキの山椒焼き レンコンの甘辛煮	ご飯 大根と青ネギの 中華スープ 麻婆豆腐 えび焼売	ご飯 玉葱と絹さやの 味噌汁 ぶりの照り焼き 冬瓜の彩り煮	ご飯 お麩と春菊の 味噌汁 揚げ出し豆腐 小松菜の味噌和え	ご飯 高野豆腐と絹さやの 清汁 鯖の煮付け キャベツのごま酢和え
エネルギー	1461 kcal	1550 kcal	1514 kcal	1473 kcal	1505 kcal	1467 kcal	1506 kcal
蛋白質	59.3 g	56.0 g	56.5 g	61.6 g	58.2 g	59.5 g	59.9 g
食塩量	7.7 g	7.0 g	7.6 g	7.1 g	7.7 g	7.2 g	6.8 g

曜日	月	みどり A様	水
日	8月29日	8月30日	8月31日
朝食	ご飯 はんぺんとニラの 味噌汁 炒り豆腐 小松菜の辛子和え (牛乳)	ご飯 ほうれん草とお麩の 清汁 竹輪と里芋の煮物 白菜サラダ (牛乳)	ご飯 お麩とオクラの 味噌汁 つみれの煮物 ナムル (牛乳)
昼食	豆カレー マヨたま包み揚げ ツナサラダ 乳酸菌飲料 	ご飯 お豆腐と青ネギの 味噌汁 鱈の甘酢だれ ひじきの煮物 大根の塩昆布和え	ご飯 いんげんとベーコンの コンソメスープ 鶏肉のコーンマヨかけ 夏野菜のラ外ウイユ アスパラサラダ
間食	あずき牛乳寒天	マンゴーケーキ または いちごゼリー	冷やし汁粉
夕食	ご飯 冬瓜と大根葉の 味噌汁 野菜ハンバーグ 春雨のかに風味サラダ	ご飯 もやしとオクラの 味噌汁 豚玉煮 豆腐のくずあん	ご飯 とろろ昆布と大根葉の 清汁 鱈の磯焼き ブロッコリーのおかか和え
エネルギー	1528 kcal	1467 kcal	1472 kcal
蛋白質	56.8 g	61.4 g	62.5 g
食塩量	7.7 g	7.4 g	7.7 g





**残暑の厳しいこの季節、
夏の疲れが出やすい時期です。**

**身体を労り、規則正しい生活と
バランスのとれたお食事
で実りの季節に備えましょう♪**