

8月週間献立表

★：厨房炊飯

	日	月	火	水	木	金 1	土 2
朝食						ご飯 味噌汁 オムレツ 青菜のおかか和え 漬物 コーヒー牛乳	ご飯 味噌汁 キャベツとウインナーソーテ 枝豆のフレンチサラダ 漬物 牛乳
昼食						ご飯 すまし汁 サバの味噌煮 赤ピーマンとあさりの塩炒め 白菜とカニカマの梅和え	ご飯 中華スープ エビボールの酢豚風 ズッキーニのオイスター炒め ツナとアスパラの中華サラダ
夕食						ご飯 コンソメスープ ポークケチャップ エリンギとしらすのバターソテー	ご飯 味噌汁 鶏の照り焼き かぶのなめ茸和え
3時						栗ようかん	紅茶ケーキ
						エネルギー 1555kcal 蛋白質 47.9g 脂質 35g 食塩 7.2g	エネルギー 1567kcal 蛋白質 45.5g 脂質 50.6g 食塩 8g
	3	4	5	6	7	8	9
朝食	ご飯 味噌汁 魚肉ソーセージと青菜炒め 人参と小松菜のピーナッツ和え 漬物 牛乳	ご飯 味噌汁 竹輪の生姜煮 切干大根和え 漬物 牛乳	ご飯 味噌汁 さつま揚げとほうれん草の炒り煮 ツナのごまドレサラダ 漬物 牛乳	ご飯 味噌汁 かまぼことえびの煮物 煮豆 ヤクルト	ご飯 味噌汁 つみれとほうれん草の煮物 ひじき和え 漬物 牛乳	ご飯 味噌汁 じゃが芋のそぼろ煮 ゆかり納豆 牛乳	ご飯 味噌汁 里芋と肉団子の炒り煮 かぶときゅうりのわさび和え 漬物 ジョア
昼食	ご飯 味噌汁 豆腐ハンバーグきのこあんかけ ごぼうとさつまいもの炒り煮 ほうれん草の辛子和え	ハヤシライス ブロッコリーのカニカマサラダ 洋梨	ご飯 味噌汁 ホキのみぞれあんかけ 南瓜のいとし煮 白菜とハムの和えもの	ご飯 すまし汁 鱈の利久焼き じゃがいもの煮物 キャベツときゅうりの酢のもの	ご飯 中華スープ 油淋鶏 白菜となるとの中華炒め 小松菜のナムル	★梅おろしそうめん 茄子とかまぼこの和えもの ソーダゼリー	ご飯 コンソメスープ アジのマスタード焼き マカロニソテー トマトのさっぱりサラダ
夕食	ご飯 味噌汁 肉じゃが オクラの和え物	ご飯 味噌汁 ホッケの塩焼き 胡瓜と蒸し鶏のサラダ	ご飯 コンソメスープ 夏野菜オムレツ モロヘイヤのイタリアンサラダ	ご飯 味噌汁 鶏肉のチーズ照り焼き にんじんときのこ炒め	ご飯 味噌汁 鰯の和風あんかけ オクラとカニカマのゆずサラダ	ご飯 味噌汁 豚肉のキムチ煮 蓮根の和風炒め	ご飯 味噌汁 高野豆腐の柳川風 菜花と海老の和えもの
3時	抹茶ゼリーあんみつ	チョコパン	パームクーヘン	あずきミルクパバロア	星たべよ	和のパンケーキ（きなこ黒蜜）	人形焼
	エネルギー 1589kcal 蛋白質 45.1g 脂質 34.4g 食塩 7.1g	エネルギー 1509kcal 蛋白質 55.5g 脂質 30.3g 食塩 7.8g	エネルギー 1589kcal 蛋白質 47.4g 脂質 39.5g 食塩 7.6g	エネルギー 1566kcal 蛋白質 58.6g 脂質 34.5g 食塩 6.7g	エネルギー 1523kcal 蛋白質 55.3g 脂質 34g 食塩 7.3g	エネルギー 1583kcal 蛋白質 62.1g 脂質 39.4g 食塩 11.9g	エネルギー 1558kcal 蛋白質 56.8g 脂質 35.1g 食塩 6.9g

※仕入れの都合上、献立を変更する場合がございます。予めご了承下さい。

8月週間献立表

： 厨房炊飯

	日 10	月 11	火 12	水 13	木 14	金 15	土 16
朝食	ご飯 味噌汁 がんもと冬瓜の煮物 白菜の塩昆布和え 漬物 牛乳	ご飯 味噌汁 ハムのケチャップソテー キャロットサラダ 漬物 牛乳 山の日	ご飯 味噌汁 車麩の煮物 梅納豆 ヤクルト	ご飯 味噌汁 ウィンナーといんげんのソテー ポテトサラダ 漬物 牛乳	ご飯 味噌汁 はんぺんの含め煮 大豆五目和え 漬物 ジョア	ご飯 味噌汁 ツナじゃが 白菜の柚子和え 漬物 牛乳	ご飯 味噌汁 茄子とソーセージの和風炒め コーンの胡麻ドレサラダ 漬物 牛乳
昼食	ご飯 ワカメスープ 鯖の中華風煮付 カニシュウマイ 大根とツナの中華サラダ	山の日 ★冷やし月見とろろそば とり天 ほうれん草の辛子和え	ご飯 コンソメスープ タラのトマトソースがけ ベーコンソテー メロンムース	ご飯 中華スープ ブルコギ 水餃子 青梗菜と木耳の中華和え	夏野菜カレー コーンのチーズサラダ すいか 薬味	ご飯 味噌汁 ゴーヤーチャンプルー ごぼうと竹輪の煮物 菜花とかまぼこの和えもの	ご飯 味噌汁 カレーのみりん漬け焼き 肉詰めいなり 春雨サラダ
夕食	ご飯 味噌汁 鶏の幽庵焼き モロヘイヤのなめたけ和え	ご飯 味噌汁 ふわっと揚げのあんかけ炒め 胡瓜とかまぼこのポン酢和え	ご飯 味噌汁 鶏の治部煮 大根と水菜のドレサラダ	ご飯 すまし汁 厚揚げの味噌炒め 菜花の白和え	ご飯 中華スープ 華風卵焼き 蒸し鶏と胡瓜のナムル	ご飯 味噌汁 赤魚の酒粕焼き モロヘイヤの梅和え	ご飯 味噌汁 チキンの明太子マヨ焼き しらすときゅうりの生姜和え
3時	白い風船	冷やしぜんざい	巨峰カステラ	ぱりんこ（のり塩）	ロールケーキ（コーヒー）	きなこミルク風ムース	どらやき
	1534kcal 蛋白質 54g 脂質 40g 食塩 7.7g	1581kcal 蛋白質 63.2g 脂質 38.1g 食塩 10.5g	1538kcal 蛋白質 53.7g 脂質 36.1g 食塩 6.6g	1584kcal 蛋白質 49.5g 脂質 49.8g 食塩 7.3g	1557kcal 蛋白質 58.5g 脂質 30.3g 食塩 6.9g	1572kcal 蛋白質 55.7g 脂質 42.3g 食塩 7.5g	1551kcal 蛋白質 55.9g 脂質 35.4g 食塩 7.8g
	17	18	19	20	21	22	23
朝食	ご飯 味噌汁 エビボールと里芋の和風あんかけ アスパラと竹輪の和えもの 漬物 牛乳	ご飯 味噌汁 ポトフ 切干大根サラダ 漬物 牛乳	ご飯 味噌汁 桜えびと冬瓜の煮物 大根のわさび醤油 漬物 牛乳	ご飯 味噌汁 小松菜とさつま揚げの炒め 煮豆 牛乳	ご飯 味噌汁 魚肉ソーセージの和風炒め ごぼうサラダ 漬物 牛乳	ご飯 味噌汁 いわしつみれと根菜の煮物 卵の花和え 漬物 ジョア	ご飯 味噌汁 青梗菜とあさりのごま醤油炒め 土佐納豆 ヤクルト
昼食	ご飯 味噌汁 ブリ大根 南瓜と枝豆のドレサラダ 黄桃	ご飯 味噌汁 塩麴から揚げ いんげんと白滝の炒り煮 茄子と水菜の塩昆布和え	★冷やし中華 ぎょうざ 鶏ささみの胡麻和え 杏仁ムース	ご飯 味噌汁 豚の生姜焼き 茄子の煮びたし 油揚げの辛子和え	ご飯 味噌汁 カレーの煮つけ 青菜のバター醤油炒め きゅうりとわかめの生姜和え	ポークカレー チーズのイタリアンサラダ ぶどうムース 薬味	ご飯 味噌汁 ホキの梅煮 きんぴらごぼう 菜花とえのきの海苔和え
夕食	ご飯 味噌汁 筑前煮 青菜とあさりのバター醤油炒め	ご飯 味噌汁 厚揚げと大豆のたまごとじ 春菊のピーナッツ和え	ご飯 コンソメスープ 白身魚のオーロラソース 蓮根のたらこソテー	ご飯 味噌汁 炒り豆腐 アスパラとカニカマの梅和え	ご飯 コンソメスープ 豚肉のバーベキューソテー キャロットサラダ	ご飯 味噌汁 つくねと筍の甘辛炒め 里芋と水菜の和えもの	ご飯 コンソメスープ 煮込みハンバーグ コールスローサラダ
3時	カステラ	チョコバウムクーヘン	クリームパン	レアチーズ風ムース	和のパンケーキ（抹茶）	ハッピーターン	白ようかん
	1550kcal 蛋白質 52.6g 脂質 28.6g 食塩 7.4g	1570kcal 蛋白質 52.8g 脂質 43.2g 食塩 7.5g	1538kcal 蛋白質 52.8g 脂質 37.3g 食塩 10.3g	1572kcal 蛋白質 51.8g 脂質 35g 食塩 8.3g	1528kcal 蛋白質 50.5g 脂質 40.3g 食塩 7.3g	1594kcal 蛋白質 48.8g 脂質 37.5g 食塩 7.1g	1543kcal 蛋白質 52.1g 脂質 35.1g 食塩 7.8g

※仕入れの都合上、献立を変更する場合がございます。予めご了承下さい。

 8月週間献立表 ★：厨房炊飯							
	日 24	月 25	火 26	水 27	木 28	金 29	土 30
朝食	ご飯 味噌汁 きのこアスパラのクリーム煮 じゃがいものサラダ 漬物 牛乳	ご飯 味噌汁 五目豆 切干大根の和えもの 漬物 ヤクルト	ご飯 味噌汁 ハムときのこの青のり炒め ポテト卵の花 漬物 牛乳	ご飯 味噌汁 さつま芋のそぼろ煮 ごぼうサラダ 漬物 牛乳 	ご飯 味噌汁 高野豆腐の含め煮 辛子納豆 牛乳 	ご飯 味噌汁 ジャーマンポテト さつま芋のハニーサラダ 漬物 牛乳	ご飯 味噌汁 ミートボール 切干大根サラダ 漬物 ヤクルト
昼食	ご飯 味噌汁 白身フライとかぼちゃコロケ ウインナーの和風炒め 水菜のピーナッツ和え	★焼きそば わかめスープ 厚焼玉子 胡瓜と竹輪の浅漬け 	ご飯 味噌汁 ホッケの明太マヨ焼き アスパラの海老炒め 卵豆腐	ご飯 すまし汁 鮭のちゃんちゃん焼き 筍と白滝の炒り煮 りんご 	★サンドイッチ (ブルーベリー、チリコンカン) コンソメスープ エビフライ ミモザサラダ 	ご飯 中華スープ アジの中華あんかけ 棒棒鶏 柚子ムース	ご飯 すまし汁 厚揚げの肉味噌炒め 蓮根とこんにゃくの土佐煮 大根としらすの梅肉和え
夕食	ご飯 味噌汁 親子煮 トマトとしらすの青じそ和え	ご飯 すまし汁 鰻のゆずみそ焼き 筍と桜えびの生姜煮 	ご飯 味噌汁 豚肉の梅おろし和え 蓮根の金平	ご飯 中華スープ チャプチェ かぶの中華サラダ	ご飯 すまし汁 鯿の西京焼き ほうれんそうのお浸し 	ご飯 味噌汁 鶏肉のガーリック醤油焼き 青梗菜の塩昆布和え	ご飯 味噌汁 千草焼き 小松菜のサラダ
3時	キャラメルコーン	チョコバナナムース	ロールケーキ (パニラ)	シベリア	プリンアラモード	ミニサラダ (九州醤油)	まんじゅう (黒糖)
	1550kcal 蛋白質 50.2g 脂質 38.6g 食塩 7.6g	1544kcal 蛋白質 60.8g 脂質 33.7g 食塩 8.8g	1594kcal 蛋白質 56g 脂質 41.6g 食塩 7.6g	1577kcal 蛋白質 52.3g 脂質 39.7g 食塩 6.9g	1533kcal 蛋白質 55.4g 脂質 39.8g 食塩 8.1g	1573kcal 蛋白質 52g 脂質 40.8g 食塩 7.3g	1540kcal 蛋白質 50.5g 脂質 36.9g 食塩 8.1g
	31						
朝食	ご飯 味噌汁 さつま揚げとインゲンの生姜炒め 煮豆 牛乳 						
昼食	ご飯 コーンスープ ロールキャベツのトマト煮込み ポパイサラダ 白桃 						
夕食	ご飯 味噌汁 赤魚の南部焼き 南瓜のいとこ煮						
3時	海老せん						
	1547kcal 蛋白質 50.5g 脂質 19g 食塩 7.8g					※仕入れの都合上、献立を変更する場合がございます。予めご了承下さい。	