



献立表



	令和06年08月05日(月)	令和06年08月06日(火)	令和06年08月07日(水)	令和06年08月08日(木)	令和06年08月09日(金)	令和06年08月10日(土)	令和06年08月11日(日)
朝	御飯 ふりかけ(しそ) さつま揚げの炒り煮 キャベツの和え物 みそ汁(玉葱・ワカメ) 牛乳	食パン(6枚×1) ブルーベリージャム 肉団子のトマト煮 ミモザサラダ 牛乳	御飯 ふりかけ(かつお) 高野豆腐の煮物 青菜の胡麻和え みそ汁(しめじ・玉ねぎ) 牛乳	黒糖食パン マーメレードジャム オムレツ カリフラワーサラダ 牛乳	御飯 のり佃煮 〇納豆 青菜の和え物 みそ汁(豆腐・きぬさや) 牛乳	食パン(6枚×1) スプレッド(いちご) ハムとカリフラワーソーテ 南瓜サラダ 牛乳	中華粥 黒酢の肉団子 付)野菜炒め 牛乳
10時食	紅茶	コーヒー	ぶどうジュース	紅茶	りんごジュース	コーヒー	ぶどうジュース
昼	三色丼 なすとピーマンの炒め物 きゅうりとイカの酢の物 コンポート(みかん)	御飯 揚げ鶏の香味ソース 香味ソース) 付)もやし かぼちゃの煮物 白菜のわさび和え ふりかけ(さけ) フルーツ(バナナ)	冷やしかきあげうどん ツナソーテ フルーツ(オレンジ)	御飯 鮭のバター醤油焼き 付)グラッセ風人参 白菜の煮浸し もやしの棒々鶏風 もろみみそ コンポート(マンゴー)	御飯 クリームコロッケとメンチカツ 付)キャベツ 蓮根の甘辛炒め 人参サラダ ふりかけ(たらこ) コンポート(パイナップル)	御飯 オムライス いかりンクフライ キャベツとツナのサラダ ブルーチェ	ココイチ特製カレー トッピング)ハンバーグ 福神漬け コンソメスープ(豆腐・大根葉)
15時食	【間食】プリン 【間食】緑茶	【間食】ピーチゼリー 【間食】紅茶	【間食】チョコパン 【間食】玄米茶	【間食】ドームケーキ(カスタード) 【間食】紅茶	【間食】人形焼き 【間食】玄米茶	【間食】どら焼きずんだ 【間食】紅茶	【間食】ババロア(パネラ) 【間食】紅茶
夕	御飯 赤魚の南蛮漬け 青梗菜のバターソーテ 昆布豆 みそ汁(豆腐・大根葉)	御飯 さばの照り焼き 付)インゲン かぶのカニあんかけ 漬物(沢庵) みそ汁(きざみ揚げ・絹さや)	御飯 鶏肉のチーズ焼き 付)青梗菜 じゃが芋のそぼろ煮 かつおおかか ゼリー(青りんご)	御飯 麻婆豆腐 大根の中華和え コンポート(カクテル) 中華スープ(人参・畑菜)	御飯 鶏肉の山椒焼き 付)いんげん ほうれん草と卵のソーテ 漬物(しその実) みそ汁(じゃが芋・しめじ)	御飯 赤魚の野菜蒸し 付)タルタル添える 青菜と厚揚げの煮浸し うぐいす豆 豚汁	焼き豚ごはん 温泉卵 オクラのおろし和え コンポート(りんご)
エネルギー	1708 kcal	1639 kcal	1701 kcal	1610 kcal	1818 kcal	1611 kcal	1785 kcal
水分	1409.2 g	1354.8 g	1196.7 g	1264.8 g	1021.4 g	1189.6 g	1100.8 g
蛋白質	65.5 g	62.0 g	66.2 g	61.8 g	62.9 g	64.8 g	54.5 g
脂質	44.8 g	44.0 g	42.0 g	48.5 g	48.4 g	36.5 g	60.2 g
炭水化物	265.0 g	260.0 g	270.4 g	235.1 g	287.3 g	263.4 g	258.2 g
食塩相当	7.5 g	7.0 g	7.6 g	6.4 g	7.0 g	7.2 g	6.7 g





	令和06年08月12日(月)	令和06年08月13日(火)	令和06年08月14日(水)	令和06年08月15日(木)	令和06年08月16日(金)	令和06年08月17日(土)	令和06年08月18日(日)
朝	御飯 ふりかけ(たまご) つみれの煮物 いんげんの和え物 みそ汁(玉ねぎ・豆苗) 牛乳	食パン(6枚×1) マーマレード ミートボール オニオンサラダ 牛乳	御飯 ふりかけ(さけ) 厚揚げの煮物 もやしの和え物 みそ汁(若布・ねぎ) 牛乳	コーヒーロール いちごジャム オムレツ 大根の和えもの 牛乳	御飯 のり佃煮 ○納豆 キャベツのゆかり和え みそ汁(人参・玉ねぎ) 牛乳	食パン(6枚×1) ブルーベリージャム 豆腐野菜ハンバーグ キャロットサラダ 牛乳	バターロール スプレッド(チョコレート) フィッシュソーセージと野菜ソテー ポテトサラダ 牛乳
10時食	紅茶	コーヒー	ぶどうジュース	紅茶	りんごジュース	コーヒー	ぶどうジュース
昼	スパゲッティミートソース ほうれん草サラダ バナナ	あなごと夏野菜の天井 茄子の酢味噌掛け みそ汁(豆腐・貝割れ)	御飯 チキンソテー 付)きゃべつ 切干大根の炒め煮 うまい菜のごま和え ふりかけ(たらこ) コンポート(マンゴー)	御飯 さばの味噌煮 付)人参 いかリングフライ 青菜のサラダ ふりかけ(かつお) フルーチェ	御飯 肉野菜のポン酢蒸し さつまいもの煮物 ほうれん草のおかか和え もろみみそ コンポート(白桃)	御飯 鶏肉のチーズ焼き 付)玉ねぎ・ピーマン 大根の煮物 インゲンの和え物 コンポート(みかん) ふりかけ(さけ)	ハヤシライス もやしと畑菜の和え物 コンポート(カクテル)
15時食	【間食】抹茶ティラミスアイス 【間食】玄米茶	【間食】吹雪饅頭 【間食】緑茶	【間食】クリームパン 【間食】紅茶	【間食】おはぎ(こしあん) 【間食】緑茶	【間食】プリン 【間食】玄米茶	【間食】おやつ 【間食】紅茶	【間食】いちごババロア 【間食】玄米茶
夕	御飯 鶏肉のオニオンソース オニオンソース) 付)人参 白菜のサラダ こんぶ豆 みそ汁(きざみ揚げ・若布)	御飯 牛肉のバター醤油炒め マカロニサラダ 漬物(しその実) みそ汁(大根・大根の葉)	御飯 赤魚の菜種焼き 付)玉ねぎ・しめじ かぶの煮物 かつおおかか お吸物(はんぺん・葱)	御飯 和風ハンバーグ おろしソース) 付)じゃが芋 もやし中華炒め うぐいす豆 みそ汁(きざみ揚げ・貝割れ)	御飯 鮭のマスタード焼き 付)インゲン 白菜のドレッシング和え 金時豆 かきたま汁(卵・ねぎ)	御飯 白身魚のおろしあんかけ おろしあん) 厚揚げの炒め煮 漬物(桜大根) みそ汁(玉ねぎ・大根の葉)	御飯 かに玉風卵焼き あん) 小松菜の煮浸し 梅干し 豚汁
	エネルギー 1705 kcal	エネルギー 1690 kcal	エネルギー 1701 kcal	エネルギー 1756 kcal	エネルギー 1725 kcal	エネルギー 1657 kcal	エネルギー 1716 kcal
	水分 1269.8 g	水分 1093.8 g	水分 1133.3 g	水分 1074.2 g	水分 1180.7 g	水分 1177.2 g	水分 1303.2 g
	蛋白質 65.2 g	蛋白質 63.8 g	蛋白質 67.0 g	蛋白質 66.9 g	蛋白質 65.0 g	蛋白質 62.5 g	蛋白質 67.5 g
	脂質 43.2 g	脂質 47.1 g	脂質 44.9 g	脂質 55.8 g	脂質 36.2 g	脂質 45.7 g	脂質 50.2 g
	炭水化物 269.1 g	炭水化物 261.4 g	炭水化物 262.8 g	炭水化物 250.6 g	炭水化物 291.2 g	炭水化物 256.8 g	炭水化物 255.2 g
	食塩相当 6.6 g	食塩相当 6.9 g	食塩相当 7.2 g	食塩相当 6.8 g	食塩相当 7.1 g	食塩相当 7.0 g	食塩相当 7.1 g





	令和06年08月19日(月)	令和06年08月20日(火)	令和06年08月21日(水)	令和06年08月22日(木)	令和06年08月23日(金)	令和06年08月24日(土)	令和06年08月25日(日)
朝	御飯 ふりかけ(さけ) ハムと野菜ソテー マカロニサラダ みそ汁(しめじ・大根葉) 牛乳	食パン(6枚×1) ブルーベリージャム ポトフ カリフラワーのサラダ 牛乳	御飯 ふりかけ(たらこ) 和風スクランブルエッグ 青菜の和え物 みそ汁(玉ねぎ・油揚げ) 牛乳	マーブル食パン スプレッド(マレート) ミートボール 白菜の和え物 牛乳	御飯 のり佃煮 ○納豆 いんげんのごまよごし みそ汁(玉葱・大根葉) 牛乳	食パン(6枚×1) いちごジャム オムレツ ビーンズサラダ 牛乳	バターロール スプレッド(ピーナッツ) ウインナーと野菜ソテー ミモザサラダ 牛乳
10時食	紅茶	コーヒー	ぶどうジュース	紅茶	りんごジュース	コーヒー	ぶどうジュース
昼	御飯 スパニッシュオムレツ 付)ソース かぶのコンソメ煮 玉ねぎのしそ和え ふりかけ(かつお) コンポート(みかん)	御飯 鮭のオニオンソース オニオンソース) 付)スナップエンドウ しろなの炒め物 大根サラダ ふりかけ(しそ) ゼリー(青りんご)	御飯 ポークチャップ 牛蒡の炒め物 きゅうりの酢の物 ふりかけ(さけ) フルーツ(バナナ)	御飯 ササミチーズフライとモチカツ 付)キャベツ 里芋のそぼろあんかけ インゲンの和え物 ふりかけ(たまご) オレンジ	御飯 ビーフカレー うまい菜の和え物 コンポート(カクテル)	御飯 八宝菜 春巻き カリフラワーの和え物 ふりかけ(たらこ) フルーチェ	御飯 鶏肉の甘酢あんかけ あん) 付)玉ねぎとしめじ 竹輪の煮物 ほうれん草の和え物 コンポート(みかん) たいみそ
15時食	【間食】あんぱん 【間食】玄米茶	【間食】ドームケーキ(カスタード) 【間食】緑茶	【間食】シュークリーム 【間食】紅茶	【間食】和風きなこプリン 【間食】玄米茶	【間食】どらやき(ずんだ) 【間食】緑茶	【間食】カステラ 【間食】紅茶	【間食】抹茶ババロア 【間食】玄米茶
夕	御飯 鶏の香味焼き 付)青梗菜 春雨サラダ あみえび みそ汁(小松菜・豆腐)	御飯 鶏肉のから揚げ 付)もやし(マヨ) 五目煮豆 しその実漬け 中華スープ(豆腐・わかめ)	御飯 さばのみりん焼き 付)玉ねぎ・人参 がんもと畑菜の煮物 白花豆 お吸い物(卵・ねぎ)	御飯 擬製豆腐 ブロッコリーサラダ かつおおかか みそ汁(大根・きざみ揚げ)	御飯 白身魚の揚げ煮 付)ヒールマン 大根の柚子風味 昆布豆 みそ汁(わかめ・豆腐)	御飯 鶏肉の照り焼き 付)小松菜 じゃがいもの洋風煮 うぐいす豆 みそ汁(えのき・大根葉)	御飯 鮭のバター醤油焼き 付)インゲン 豚バラと里芋の煮物 漬物(胡瓜漬け) コンソメスープ(卵・豆苗)
	エネルギー 1694 kcal 水分 1114.1 g 蛋白質 63.3 g 脂質 42.5 g 炭水化物 270.7 g 食塩相当 6.6 g	エネルギー 1721 kcal 水分 1151.2 g 蛋白質 67.5 g 脂質 54.4 g 炭水化物 247.8 g 食塩相当 6.8 g	エネルギー 1688 kcal 水分 1073.2 g 蛋白質 68.0 g 脂質 45.5 g 炭水化物 259.9 g 食塩相当 7.3 g	エネルギー 1766 kcal 水分 1061.1 g 蛋白質 66.9 g 脂質 58.3 g 炭水化物 246.5 g 食塩相当 7.3 g	エネルギー 1757 kcal 水分 1224.4 g 蛋白質 65.5 g 脂質 42.3 g 炭水化物 286.5 g 食塩相当 7.0 g	エネルギー 1729 kcal 水分 1044.7 g 蛋白質 65.6 g 脂質 52.3 g 炭水化物 256.6 g 食塩相当 6.9 g	エネルギー 1670 kcal 水分 1159.4 g 蛋白質 66.0 g 脂質 47.6 g 炭水化物 250.3 g 食塩相当 6.9 g





	令和06年08月26日(月)	令和06年08月27日(火)	令和06年08月28日(水)	令和06年08月29日(木)	令和06年08月30日(金)	令和06年08月31日(土)	令和06年09月01日(日)
朝	御飯 ふりかけ(さけ) 高野豆腐の煮物 白菜の和え物 みそ汁(じゃがいも・葱) 牛乳	食パン(6枚×1) いちごジャム ミートボール カリフラワーのサラダ 牛乳	御飯 ふりかけ(たまご) 竹輪の炒り煮 キャベツの和え物 みそ汁(たまねぎ・わかめ) 牛乳	レーズンロール ママレード オムレツ 大根サラダ 牛乳	御飯 のり佃煮 〇納豆 白菜のお浸し みそ汁(玉葱・大根葉) 牛乳	食パン(6枚×1) ブルーベリージャム ツナソテー いんげんのサラダ 牛乳	バターロール スプレッド(ピーナッツ) かにかま入りふんわり卵 もやしのドレッシング和え 牛乳
10時食	紅茶	コーヒー	ぶどうジュース	紅茶	りんごジュース	コーヒー	ぶどうジュース
昼	御飯 豚肉と野菜のオイスター炒め さつまいもの煮物 もやしのポン酢和え うめびしお コンポート(白桃)	焼きそば 大根と胡瓜の和え物 フルーチェ(ピーチ) 	御飯 白身魚の南蛮漬け もやしのソテー ほうれん草のピーナツ和え ふりかけ(たらこ) コンポート(りんご)	御飯 さばの味噌漬け焼き 付)畑菜 焼ビーフン カリフラワーの和え物 ふりかけ(しそ) フルーツ(バナナ)	枝豆御飯  牛肉のしぐれ煮 なすとピーマンの炒め物 オクラの梅和え オレンジ 	御飯 かつとじ 大根のそぼろ炒め もやしのナムル たいみそ コンポート(黄桃)	御飯 回鍋肉 春巻き マカロニサラダ ふりかけ(さけ) コンポート(パイン)
15時食	【間食】人形焼き 【間食】紅茶	【間食】ドーナツ 【間食】紅茶	【間食】マドレーヌ 【間食】玄米茶	【間食】今川焼(こしあん) 【間食】玄米茶	【間食】クリームパン 【間食】玄米茶	【間食】ドームケーキ 【間食】紅茶	【間食】チョコババロア 【間食】玄米茶
夕	御飯 鶏肉のトマトソース 付)玉ねぎ・絹さや 冬瓜の煮物 白花豆 コンソメスープ(わかめ・ねぎ)	御飯 しらすの卵焼き ごぼうの炒り煮 豆サラダ みそ汁(白菜・きざみ揚げ)	御飯 鶏肉の山椒焼き 付)ピーマン 人参サラダ かつおおほか 中華スープ(油揚げ・ねぎ)	御飯 豚肉と卵の炒め物 インゲンソテー 金時豆 清汁(豆腐・わかめ)	御飯 白身魚のピザ風焼き 付)青梗菜 かぼちゃの煮物 あみえび みそ汁(大根・ねぎ)	御飯 鮭のマヨネーズ焼き 付)玉ねぎと人参 ブロッコリー炒め物 漬物(桜大根) みそ汁(豆苗・しめじ)	御飯 鶏の野菜蒸し ほうれん草のバターソテー 漬物(沢庵) みそ汁(ねぎ・さつまいも)
	エネルギー 1700 kcal	エネルギー 1702 kcal	エネルギー 1715 kcal	エネルギー 1716 kcal	エネルギー 1642 kcal	エネルギー 1704 kcal	エネルギー 1748 kcal
	水分 1220.0 g	水分 1150.9 g	水分 1114.8 g	水分 1044.1 g	水分 1221.3 g	水分 1122.3 g	水分 1088.5 g
	蛋白質 64.4 g	蛋白質 65.2 g	蛋白質 63.6 g	蛋白質 64.6 g	蛋白質 66.6 g	蛋白質 65.7 g	蛋白質 64.7 g
	脂質 35.7 g	脂質 58.3 g	脂質 45.9 g	脂質 51.9 g	脂質 31.8 g	脂質 53.7 g	脂質 54.6 g
	炭水化物 287.8 g	炭水化物 237.3 g	炭水化物 266.2 g	炭水化物 255.5 g	炭水化物 279.4 g	炭水化物 246.6 g	炭水化物 253.9 g
	食塩相当 7.5 g	食塩相当 7.2 g	食塩相当 7.5 g	食塩相当 7.5 g	食塩相当 7.6 g	食塩相当 6.4 g	食塩相当 6.5 g



8月17日 あんみつ



寒天、フルーツ缶、こし
あん、ホイップに黒みつ
をたっぷりかけました！

8月30日 枝豆ごはん



枝豆ごはん
牛肉のしぐれ煮
オクラの梅和え
茄子の炒め物
オレンジ

