



ひづけ 日付	8月7日 (日)	8月8日 (月)	8月9日 (火)	8月10日 (水)	8月11日 (木)	8月12日 (金)	8月13日 (土)
あさ 朝	チョコパン さつま芋 <sup>イモ</sup> サラダ ウインナーのスープ 牛乳 <sup>ギョウニユウ</sup>	米飯 <sup>ベイハン</sup> ふきの土佐 <sup>トサ</sup> ゴボウサラダ 味噌汁 (かぼちゃ) <sup>ミンシル</sup> ふりかけ (たらこ) 牛乳 <sup>ギョウニユウ</sup>	食パン <sup>シヨク</sup> りんごジャム スクランブルエッグ ブロッコリーのサラダ カフェオレ	米飯 <sup>ベイハン</sup> 大豆の五目煮 <sup>ダイズ ゴモクニ</sup> 中華風春雨 <sup>チュウカフウハルサメ</sup> サラダ 味噌汁 (チンゲン菜) <sup>ミンシル</sup> 金山寺味噌 <sup>キンザンジミン</sup> 牛乳 <sup>ギョウニユウ</sup>	食パン <sup>シヨク</sup> ピーナッツマーガリン 南瓜 <sup>カボチャ</sup> のクリーム煮 <sup>ニ</sup> くだもの (黄桃缶) <sup>オウトウカン</sup> 牛乳 <sup>ギョウニユウ</sup>	米飯 <sup>ベイハン</sup> 茄子 <sup>ナス</sup> の煮物 <sup>ニモノ</sup> 納豆 <sup>ナットウ</sup> 味噌汁 (ほうれん草) <sup>ミンシル</sup> ふりかけ (さけ) 牛乳 <sup>ギョウニユウ</sup>	食パン <sup>シヨク</sup> イチゴジャム タラモサラダ くだもの (りんご) 牛乳 <sup>ギョウニユウ</sup>
ひる 昼	米飯 <sup>ベイハン</sup> ハッシュドポーク 菜の花 <sup>アノハ</sup> ソテー <sup>ツケ</sup> ウォルドーフサラダ きのこスープ パインゼリー	麻婆豆腐 <sup>マーボドウフ</sup> 丼 <sup>ドン</sup> 切干大根 <sup>キリボンダイコン</sup> のナムル 鶏 <sup>トリ</sup> と豆苗 <sup>トウモロコシ</sup> のスープ マンゴー杏仁 <sup>アンモン</sup>	米飯 <sup>ベイハン</sup> 白身魚 <sup>シロミザカナ</sup> のピザ風グリル たけのこの <sup>ツケ</sup> バターソテー ほうれん草 <sup>ソウ</sup> と 舞茸 <sup>マイタケ</sup> の梅和え <sup>ウメア</sup> 味噌汁 (おつゆ麩) <sup>ミンシル</sup> ふりかけ (たまご)	米飯 (小) <sup>シヨウ</sup> カレーうどん コロッケ ストロベリーゼリー	米飯 <sup>ベイハン</sup> 焼肉炒め <sup>ヤキニクイタ</sup> 胡瓜 <sup>キュウリ</sup> と中華クラゲ <sup>チュウカ</sup> の 酢 <sup>スノモノ</sup> の物 蒸ししゅうまい キムチ	米飯 <sup>ベイハン</sup> 赤魚 <sup>アカウオ</sup> の博多焼き <sup>ハカタク</sup> スパゲッティソテー <sup>ツケ</sup> 白菜とツナの <sup>ハクサイ</sup> コールスローサラダ 味噌汁 (大根葉) <sup>ミンシル</sup> ゆずゼリー	タコライス カニカマ <sup>イソベア</sup> の磯辺揚げ 春雨 <sup>ハルサメ</sup> とわかめのスープ チョコムース
ゆう 夕	米飯 <sup>ベイハン</sup> ホキの中華あんかけ <sup>チュウカ</sup> マカロニサラダ 味噌汁 (豆腐・わかめ) <sup>ミンシル</sup> ふりかけ (かつお)	米飯 <sup>ベイハン</sup> 鶏肉 <sup>トリニク</sup> の塩こうじ焼き <sup>シオ ヤ</sup> 突きこんの金平 <sup>ツケ ツ キンピラ</sup> オクラのみょうが和え <sup>ア</sup> 味噌汁 (なす) <sup>ミンシル</sup> ごま昆布 <sup>コンブ</sup>	米飯 <sup>ベイハン</sup> お好み焼風オムレツ <sup>オムレツ</sup> もやしソテー <sup>ツケ</sup> 白菜と春菊 <sup>ハクサイ シュンギク</sup> のしらす和え <sup>ア</sup> ニラとしめじのスープ つぼ漬 <sup>ツ</sup>	米飯 <sup>ベイハン</sup> 鶏ごぼうつくね <sup>トリ</sup> インゲンのソテー <sup>ツケ</sup> カブとベーコンの炒め物 <sup>イタモノ</sup> 清まし汁 (玉子豆腐) <sup>シル タマゴトウフ</sup> 野沢菜漬 <sup>ノザワナツ</sup>	米飯 <sup>ベイハン</sup> 鯖 <sup>サバ</sup> の梅煮 <sup>ウメニ</sup> 厚揚げ <sup>ツケ アツア</sup> ピーマンとツナの和え物 <sup>アモノ</sup> 味噌汁 (オクラ) <sup>ミンシル</sup> べったら漬 <sup>ツ</sup>	米飯 <sup>ベイハン</sup> ポークソテー (ジャポネソース) アスパラガスと パプリカのソテー <sup>ツケ</sup> 小松菜とささみの和え物 <sup>アモノ</sup> えのきと 長ネギ <sup>ナガ</sup> の生姜 <sup>ショウガ</sup> スープ 高菜漬 <sup>タカナツ</sup>	米飯 <sup>ベイハン</sup> チキンステーキ (トマトソース) さつま芋 <sup>イモ</sup> とエリンギ のバターソテー <sup>ア</sup> もやしとハムの和え物 <sup>アモノ</sup> 味噌汁 (春菊) <sup>ミンシル</sup> ふりかけ (野菜) <sup>ヤサイ</sup>
せいぶん 成分	I補 <sup>*</sup> - 1605 kcal たんぱく質 <sup>たんぱくしつ</sup> 65.1 g 脂質 57.7 g えんぶん 6.5 g	I補 <sup>*</sup> - 1777 kcal たんぱく質 <sup>たんぱくしつ</sup> 71.6 g 脂質 49 g えんぶん 7.2 g	I補 <sup>*</sup> - 1655 kcal たんぱく質 <sup>たんぱくしつ</sup> 74.4 g 脂質 56.4 g えんぶん 8.8 g	I補 <sup>*</sup> - 1843 kcal たんぱく質 <sup>たんぱくしつ</sup> 65.3 g 脂質 60.9 g えんぶん 8.6 g	I補 <sup>*</sup> - 1921 kcal たんぱく質 <sup>たんぱくしつ</sup> 88.2 g 脂質 70.4 g えんぶん 9.5 g	I補 <sup>*</sup> - 1715 kcal たんぱく質 <sup>たんぱくしつ</sup> 79.3 g 脂質 48.5 g えんぶん 9.3 g	I補 <sup>*</sup> - 1954 kcal たんぱく質 <sup>たんぱくしつ</sup> 71.8 g 脂質 73.3 g えんぶん 7.5 g

◎材料の都合により、一部献立の内容が変わることがあります。