



ひづけ 日付	8月13日 (日)	8月14日 (月)	8月15日 (火)	8月16日 (水)	8月17日 (木)	8月18日 (金)	8月19日 (土)
あさ 朝	ショク 食パン りんごジャム スクランブルエッグ 菜の花とベーコン のソテー 牛乳	ベイハン 米飯 ひじきの煮物 小松菜の胡麻和え 味噌汁 (茄子) ふりかけ (かつお) 牛乳	ショク 食パン チョコクリーム マカロニサラダ パンプキスープ 牛乳	ベイハン 米飯 里芋の柚子胡椒炒め 白菜と塩昆布の和え物 味噌汁 (オクラ) 海苔の佃煮 牛乳	メロンパン 大豆と蓮根の カレーコンソメ煮 ヨーグルト 牛乳 	ベイハン 米飯 ししゃも 大根葉のごま油炒め 味噌汁 (おつゆ麩) ふりかけ (しそ) 牛乳	ショク 食パン マーマレードジャム さつま芋サラダ ウインナーのスープ 牛乳
ひる 昼	まいぼとうぶどん 麻婆豆腐丼 春巻き カニカマと水菜のスープ マンゴー杏仁 	ベイハン 米飯 サーモンのポワレ (青じそくりーむ) 付) パプリカソテー ほうれん草のしらす和え ジュリアンスープ くだもの (パイナップル)	ゆかりご飯 皿うどん 蒸ししゅうまい 夏みかんゼリー 	ベイハン 米飯 ハンバーグ (ジャポネソース) 付) ブロッコリー 付) 人参グラッセ 青梗菜とコーンの和え物 味噌汁 (じゃが芋) くだもの (桃缶)	ベイハン 米飯 豚肉とニラの スタミナ炒め キャベツと竹輪の和え物 味噌汁 (ほうれん草) ふりかけ (さけ) 	ハヤシライス ポテトサラダ レタススープ 柚子ゼリー 	ベイハン 米飯 鶏肉のはちみつ バター焼き 付) レンコンの金平 がんもの煮物 味噌汁 (春菊) ふりかけ (たらこ)
ゆう 夕	ベイハン 米飯 白身魚のピザ風グリル 付) きのこの ガーリックソテー かぼちゃの コロコロサラダ 味噌汁 (キャベツ) ふりかけ (たまご)	ベイハン 米飯 鶏肉のみぞれ煮 (柚子風味) 付) 高野豆腐の煮物 オクラと山芋の梅肉和え もずくスープ ごま昆布	ベイハン 米飯 赤魚のマスタード焼き 付) たけのこの金平 ゴーヤチャンプルー 味噌汁 (もやし・にら) 野沢菜漬 	ベイハン 米飯 ごぼうと牛肉のしぐれ煮 春菊のナムル 味噌汁 (かぼちゃ) 高菜漬	ベイハン 米飯 和風オムレツ 付) スナップエンドウ ソテー ピーマンのおかか和え 味噌汁 (豆腐・わかめ) くだもの (バナナ)	ベイハン 米飯 ミックスフライ 付) 蒸し野菜 カリフラワーの 酢味噌和え 清まし汁 (まいたけ) しば漬け	ベイハン 米飯 鯖の照り煮 付) 大根の煮物 蒸し茄子 味噌汁 (厚揚げ) 高菜漬
せいぶん 成分	エネルギー 1840 kcal たんぱく質 80.2 g 脂質 64.8 g 塩分 7.3 g	エネルギー 1714 kcal たんぱく質 75.5 g 脂質 53.2 g 塩分 7.7 g	エネルギー 1938 kcal たんぱく質 76.5 g 脂質 68.2 g 塩分 9.1 g	エネルギー 1836 kcal たんぱく質 70.5 g 脂質 53.7 g 塩分 9.9 g	エネルギー 1729 kcal たんぱく質 77.1 g 脂質 58.1 g 塩分 7.5 g	エネルギー 1800 kcal たんぱく質 63.0 g 脂質 57.0 g 塩分 8.3 g	エネルギー 1764 kcal たんぱく質 77.9 g 脂質 58.3 g 塩分 8.2 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。