



日付	8月25日 (日)	8月26日 (月)	8月27日 (火)	8月28日 (水)	8月29日 (木)	8月30日 (金)	8月31日 (土)
あさ 朝	ベイハン 米飯 ひじきの ^{ニモノ} 煮物 おくら ^{ナットウ} 納豆 ミンシル ^{ダイコン} 味噌汁 (大根) カッパ ^ツ 漬け ギョウニウ ^ウ 牛乳	ショク 食パン チョコクリーム キャベツと ウィンナーのソテー マズ ^ア 豆たっぷりサラダ ギョウニウ ^ウ 牛乳	ベイハン 米飯 ウ ^{ハナ} 卵の花 カリフラワーの おかか ^ア 和え ミンシル ^{イモ} 味噌汁 (じゃが芋) たいみそ ギョウニウ ^ウ 牛乳	ロールパン イチゴジャム ハムエッグ ズッキーニのソテー ギョウニウ ^ウ 牛乳	ベイハン 米飯 コンプ ^{カクテン} 昆布と角天の煮物 チンゲンサイ ^ア 青梗菜のおろし和え ミンシル ^ウ 味噌汁 (キャベツ) つぼ ^ツ 漬け ギョウニウ ^ウ 牛乳	ベイハン 米飯 レンコン ^{ユズ} 蓮根の柚子胡椒炒め もやしと ^ア 揚げの ^ア 和え物 ミンシル ^ウ 味噌汁 (なめこ) ふりかけ (カツオ) ギョウニウ ^ウ 牛乳	ショク 食パン りんごジャム ミートボールの トマト ^ニ 煮 くだもの (パイナップル) ギョウニウ ^ウ 牛乳
ひる 昼	ベイハン 米飯 ミックスフライ ツケ ^{ヤサイ} 野菜サラダ チャプチェ ス ^{シル} 清まし汁 (はんぺん)	ベイハン 米飯 きれいの ^{ニツ} 煮付け ツケ ^ム カボチャ ^{カボチャ} 付) 蒸し南瓜 ツケ ^{ハナニンジン} 花人参・オクラ シュンギク ^{チクワ} 春菊と竹輪の和え物 フタジル ^ア 豚汁 ふりかけ (梅)	ベイハン 米飯 スパイシーから ^ア 揚げ ツケ ^{センギ} 千切りキャベツ 付) ミニトマト ナス ^ア 茄子としらすの さっぱり ^ア 和え ミンシル ^ウ 味噌汁 (しめじ)	ワカメ ^{ハン} ご飯 ヒ ^{チュウカ} 冷やし中華 ム ^ア 蒸しシュウマイ アンニン ^ウ 杏仁フルーツ  	ベイハン 米飯 ホキの ^{ナンバンツ} 南蛮漬け ツケ ^ア 揚げ ^{ナス} 茄子 付) グリーンリーフ ゴーヤ ^ア チャンプルー ミンシル ^{カボチャ} 味噌汁 (南瓜) ふりかけ (野菜)	キーマカレー ナツヤサイ ^ウ 夏野菜のせ ポパイサラダ ダイコン ^ア 大根のスープ シューアイス 	ベイハン 米飯 トリニク ^ヤ 鶏肉のはちみつ焼き ツケ ^ア アスパラガスと コーンのソテー ブロッコリーと エビの ^{シル} サラダ そうめん ^{レイ} 汁 (冷)
ゆう 夕	ベイハン 米飯 レンコン ^ヤ 入りつくね焼き (照り焼き) ツケ ^{ソウ} ほうれん草と ベーコンのソテー チンゲンサイ ^{トウニウ} 青梗菜の豆乳スープ ふりかけ (さけ)	ベイハン 米飯 ヤキニク ^{イタ} 焼肉炒め トウフ ^ア 豆腐サラダ わかめスープ フルーツヨーグルト	オムライス (デミグラスソース) ポテトサラダ チーズオニオンスープ くだもの (バナナ) 	ベイハン 米飯 サバ ^テ 鯖の照り焼き 付) 人参の明太炒め ハルサメ ^{キュウリ} 春雨と胡瓜の ごまマヨ ^ア サラダ ミンシル ^フ 味噌汁 (麩)	ベイハン 米飯 フタニク ^ア 豚肉とヤングコーンの ジャポネソテー ツケ ^ア トマトスパゲティ ねばねば ^ア サラダ レタス ^ア スープ くだもの (ぶどう)	ベイハン 米飯 トウフ ^ア 豆腐しんじょうの ヤサイ ^ア 野菜あんかけ インゲンの ^ア ツナ和え ミンシル ^{ソウ} 味噌汁 (ほうれん草) べったら ^ツ 漬け くだもの (たらこ)	ベイハン 米飯 スパニッシュオムレツ (トマトソース) ツケ ^ア パプリカソテー チョレギ ^ア サラダ キャロット ^ア スープ ふりかけ (たらこ)
せいぶん 成分	I補 ^キ - 1826 kcal たんぱく ^{クシツ} 質 65.1 g 脂質 51.9 g えんぶん ^ン 塩分 9.4 g	I補 ^キ - 1832 kcal たんぱく ^{クシツ} 質 74.6 g 脂質 49.0 g えんぶん ^ン 塩分 8.0 g	I補 ^キ - 1871 kcal たんぱく ^{クシツ} 質 64.4 g 脂質 57.1 g えんぶん ^ン 塩分 9.6 g	I補 ^キ - 1740 kcal たんぱく ^{クシツ} 質 68.1 g 脂質 48.9 g えんぶん ^ン 塩分 7.9 g	I補 ^キ - 1765 kcal たんぱく ^{クシツ} 質 71.3 g 脂質 45.4 g えんぶん ^ン 塩分 8.3 g	I補 ^キ - 1800 kcal たんぱく ^{クシツ} 質 71.4 g 脂質 49.5 g えんぶん ^ン 塩分 9.6 g	I補 ^キ - 1829 kcal たんぱく ^{クシツ} 質 65.1 g 脂質 56.9 g えんぶん ^ン 塩分 8.3 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。