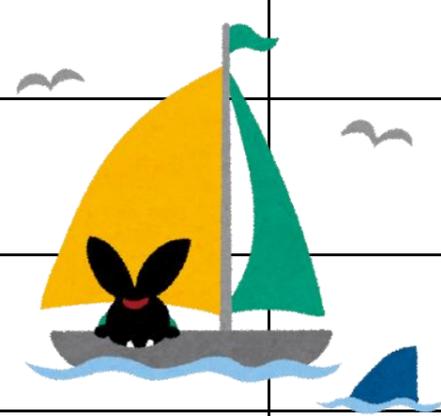
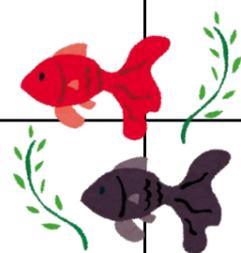


# 8月 献立表

日	予定	朝食	昼食	夕食	栄養価
1日 (木)		ご飯 味噌汁 さつまあげ ふきの煮つけ 低脂肪乳	ささみときゅうりののっけうどん ひじきと根菜のサラダ フルーツパンチ	牛丼 味噌汁 かにの酢の物 オレンジゼリー	E:1738kcal C:283.1g P:79.4g D:14.5g F:27.5g S:9.3g
2日 (金)		ご飯 味噌汁 湯豆腐・冷奴 鳴門煮 低脂肪乳	ご飯 味噌汁 エビ玉のケチャップあんかけ キャベツとコーンの胡麻和え メロン	ご飯 味噌汁 鮭のコチュジャン蒸し 春雨とワカメのサラダ	E:1914kcal C:280.4g P:101.1g D:16.0g F:39.3g S:9.7g
3日 (土)		ご飯 味噌汁 ミートボール フロッコリーのピーナツ和え 低脂肪乳	さんまの蒲焼き丼 味噌汁 里芋と鶏肉の煮物 すいか	ご飯 清汁 豚肉となすの味噌炒め ほうれん草のしめじ和え	E:2116kcal C:282.6g P:82.0g D:16.5g F:67.7g S:10.1g
4日 (日)	配食休				
5日 (月)	配食休				
6日 (火)		ご飯 味噌汁 鮭の塩焼き(朝) ほうれん草のごま和え 低脂肪乳	ご飯 味噌汁 ポークビーンズ 蒸し鶏のサラダ パイン	ご飯 味噌汁 親子煮 もやしとハムの酢の物	E:1890kcal C:267.8g P:96.6g D:19.7g F:45.0g S:8.0g
7日 (水)		ご飯 味噌汁 しゅうまい ジャガイモといんげんのツナ和え オレンジ	冷やし中華or豚しゃぶ長芋丼 魚のフライサラダ 杏仁豆腐	カレーライス モロヘイヤとベーコンのスープ トマトと青じそのサラダ	E:2297kcal C:338.7g P:79.7g D:22.3g F:64.2g S:11.4g
8日 (木)		ご飯 味噌汁 炒り豆腐 ささかま 低脂肪乳	ネバトロ丼 味噌汁 鯖の塩焼き きゅうりとキャベツの浅漬け オレンジ	ご飯 味噌汁 イカフライ 青菜とえのきのおひたし	E:1690kcal C:237.9g P:85.5g D:15.0g F:35.9g S:11.9g
9日 (金)		ご飯 味噌汁 とろろ ひじきと大豆の炒り煮 キウイフルーツ	ご飯 味噌汁 鶏からと夏野菜のマリネ 油揚げと水菜のサラダ 牛乳	わかめごはん 味噌汁 ほっけ焼き 大根とこんにゃくの田楽	E:1645kcal C:244.6g P:78.1g D:22.7g F:38.6g S:14.0g
10日 (土)		ご飯 味噌汁 だし巻き卵 野菜と厚揚げの煮物 低脂肪乳	あさりのスパゲティ 冷製豆乳かぼちゃスープ ミモザサラダ すいか	ご飯 味噌汁 豚肉とピーマンの細切り炒め 大学芋	E:1938kcal C:282.7g P:75.8g D:18.5g F:48.1g S:8.4g
11日 (日)	配食休		夏季休暇(8月11日~15日)		
12日 (月)	配食休				
13日 (火)	配食休				
14日 (水)	配食休				
15日 (木)	配食休				
16日 (金)		ご飯 味噌汁 サバの塩焼き(朝) 青菜とえのきのおひたし オレンジ	ご飯 味噌汁 筍入り麻婆豆腐 きゅうりとザーサイのサラダ 牛乳	ご飯 味噌汁 豚肉の香味だれ ワカメときゅうりの和え物	E:1743kcal C:248.5g P:82.6g D:17.0g F:43.2g S:11.9g

# 8月 献立表

日	予定	朝食	昼食	夕食	栄養価
17日 (土)		ご飯 味噌汁 豆腐野菜ハンバーグ フロッキーのごまドレッシング和え 低脂肪乳	カリカリ揚げ豚のそうめん アスパラサラダ あんみつ	ご飯 味噌汁 エビのチリソース 中華風酢の物	E:1757kcal C:277.2g P:76.1g D:17.6g F:23.8g S:11.4g
18日 (日)	配食休				
19日 (月)	配食休				
20日 (火)		ご飯 味噌汁 鰹のみりん漬(朝) ほうれん草のわさび和え 低脂肪乳	ご飯 味噌汁 ぎょうざ 海藻サラダ メロン	ご飯 味噌汁 豆腐のやまいもソース かけ ふろふき大根肉みそかけ	E:1773kcal C:283.1g P:69.4g D:13.7g F:35.7g S:12.0g
21日 (水)		ご飯 味噌汁 めかぶ 里芋と鶏肉の煮物 低脂肪乳	ご飯 ミネストローネ 豆腐野菜ハンバーグ(昼食) グリーンサラダ パイン	ご飯 味噌汁 白身魚のマヨネーズ焼き 青菜とザーサイの和え物	E:1747kcal C:263.2g P:62.6g D:14.3g F:25.1g S:10.4g
22日 (木)		ご飯 味噌汁 ス克蘭フルエッグ 南瓜のヨーグルトかけ パイン	ご飯 味噌汁 鮭の照り焼き カニと長芋の酢の物 牛乳	わくわくティナー	E:1263kcal C:200.1g P:56.4g D:9.6g F:24.1g S:6.3g
23日 (金)		ご飯 味噌汁 納豆 大豆モヤシと豚肉の炒めもの りんご	ご飯 味噌汁 スペニッシュオムレツ レタスとトマトのサラダ 牛乳	おかめうどん 温野菜のなめたけかけ フリン	E:1894kcal C:273.9g P:75.1g D:20.6g F:51.6g S:11.7g
24日 (土)		ご飯 味噌汁 ヒジキと生揚げの煮つけ だし巻き卵 低脂肪乳	ご飯 味噌汁 豚肉のオイスターソース炒め キャベツのレモン和え メロン	ご飯 清汁 鯖の味噌煮 もやしときゅうりの酢の物	E:1919kcal C:242.4g P:90.9g D:12.8g F:58.9g S:11.0g
25日 (日)	配食休				
26日 (月)	配食休				
27日 (火)		ご飯 味噌汁 鯖の西京焼き(朝) キャベツの梅肉和え 低脂肪乳	うめごはん 清汁 ごま風味の肉じゃが アサリの酢味噌あえ すいか	ご飯 味噌汁 フレーンオムレツ フロッキーとツナのサラダ	E:1830kcal C:281.5g P:85.4g D:15.4g F:35.9g S:12.5g
28日 (水)		ご飯 味噌汁 シラス納豆 もやしとちくわの中華カレー炒め キウイフルーツ	マーボウ丼orビーフストロガノフ モロヘイヤとベーコンのスープ シーフードサラダ コーヒーゼリー	ご飯 清汁 鶏肉の味噌焼き 大根とホタテ貝のサラダ	E:1662kcal C:253.0g P:81.3g D:18.1g F:32.9g S:9.5g
29日 (木)		ご飯 味噌汁 めかぶ 鳴門煮 パナナ	ご飯 みそ汁 鯖の塩焼きねぎポン酢 海藻サラダ 牛乳	ご飯 味噌汁 牛皿 カニかまの酢の物	E:1799kcal C:271.6g P:72.3g D:14.0g F:42.3g S:10.2g
30日 (金)		ご飯 味噌汁 ひじきと大豆の炒り煮 ささかま 2 低脂肪乳	冷やし中華 もやしと胡麻のスープ ところてんサラダ オレンジ	ご飯 味噌汁 鯖のみぞれ煮 青菜とシイタケのおひたし	E:1726kcal C:280.3g P:85.5g D:20.2g F:25.1g S:12.2g
31日 (土)		ご飯 味噌汁 白菜の煮びたし 卵豆腐 キウイフルーツ	ご飯 味噌汁 ハンバーグ ほうれん草のわさび和え 牛乳	なめこおろしそば 里芋の煮付け オレンジゼリー	E:1824kcal C:279.5g P:75.6g D:18.2g F:42.9g S:11.8g

E:エネルギー P:タンパク F:脂質 C:炭水化物 D:食物繊維 S:塩分

