



日付 歳事	8月3日(月)	8月4日(火)	8月5日(水)	8月6日(木)	8月7日(金)	8月8日(土)	8月9日(日)
朝食	いんげんの甘辛そぼろ炒め 味付もずく みそ汁(チンゲン菜・玉葱) ●エネルギー120kcal ●蛋白質6.3g ●脂質8.8g ●炭水化物10.2g ●食塩相当量1.9g	焼くわとキャベツの炒めもの 大根葉と油揚げのあえもの みそ汁(なす・太葱) ●エネルギー113kcal ●蛋白質4.3g ●脂質5.6g ●炭水化物13.3g ●食塩相当量2.2g	白はんぺんとさつま芋の煮もの 高野豆腐とえんどう豆の卵あえ みそ汁(えのき茸・人参) ●エネルギー184kcal ●蛋白質8.7g ●脂質3.8g ●炭水化物31.8g ●食塩相当量2.6g	五目豆 もやしのあえもの みそ汁(わかめ・細葱) ●エネルギー116kcal ●蛋白質5.9g ●脂質6.1g ●炭水化物11.2g ●食塩相当量1.9g	鶏肉と里芋の煮もの 刻み大根の梅肉あえ みそ汁(焼麩・玉葱) ●エネルギー94kcal ●蛋白質7.0g ●脂質1.6g ●炭水化物14.5g ●食塩相当量1.9g	豚肉とチンゲン菜の炒めもの 味付け湯葉 みそ汁(じゃが芋・人参) ●エネルギー131kcal ●蛋白質7.1g ●脂質7.9g ●炭水化物11.0g ●食塩相当量1.3g	親子風オムレツ ほうれん草のサラダ スープ(マカロニ・パセリ) ●エネルギー136kcal ●蛋白質6.3g ●脂質6.3g ●炭水化物13.1g ●食塩相当量1.6g
昼食	鶏肉とじゃが芋の炒めもの オクラのかき玉煮 カリフラワーのコーンあえ みそ汁(焼麩・玉葱) ●エネルギー255kcal ●蛋白質18.7g ●脂質9.4g ●炭水化物29.2g ●食塩相当量2.5g	サーモンのだしバター照り焼き丼 白菜のかに風味あえ 大根のあっさり煮 みそ汁(わかめ・えのき茸) ●エネルギー234kcal ●蛋白質14.8g ●脂質11.5g ●炭水化物16.9g ●食塩相当量3.1g	鶏肉とかぼちゃの煮もの れんこんの炒めもの グリーンリーフのサラダ みそ汁(焼麩・細葱) ●エネルギー311kcal ●蛋白質14.3g ●脂質14.0g ●炭水化物35.6g ●食塩相当量2.7g	麻婆豆腐 キャベツのナムル 里芋の煮もの 鶏がらスープ(大根・グリーンピース) ●エネルギー312kcal ●蛋白質18.6g ●脂質18.3g ●炭水化物18.8g ●食塩相当量3.3g	旬 ツナとトマトの塩レモン冷やしうどん 小松菜の煮もの 白菜の炒めもの ※麺の栄養量を含む・汁の塩分は1/2で算出 ●エネルギー351kcal ●蛋白質11.6g ●脂質11.5g ●炭水化物53.8g ●食塩相当量2.8g	鶏肉の竜田揚げ～生姜だれ～ ほうれん草サラダ 大根のあっさり煮 みそ汁(ごぼう・太葱) ●エネルギー285kcal ●蛋白質23.8g ●脂質14.4g ●炭水化物17.7g ●食塩相当量2.8g	銀ひらすの塩焼き じゃが芋の煮もの ブロッコリーサラダ みそ汁(焼麩・玉葱) ●エネルギー235kcal ●蛋白質19.1g ●脂質11.0g ●炭水化物18.5g ●食塩相当量2.4g
夕食	さばのみそ煮 白はんぺんとブロッコリーの炒めもの 里芋のあえもの すまし汁(とろろ昆布・人参) ●エネルギー274kcal ●蛋白質17.0g ●脂質15.4g ●炭水化物19.9g ●食塩相当量2.9g	鶏肉のスイートチリソースがけ ハムともやしの煮もの 胡瓜のあえもの 鶏がらスープ(焼麩・小松菜) ●エネルギー214kcal ●蛋白質20.6g ●脂質9.1g ●炭水化物12.7g ●食塩相当量2.5g	豚肉のデミソース炒め コーンクリームコロッケ 白菜の煮もの スープ(わかめ・太葱) ●エネルギー245kcal ●蛋白質13.8g ●脂質13.9g ●炭水化物18.9g ●食塩相当量2.5g	鶏肉のホイル蒸し レタスの炒めもの さつま芋のサラダ みそ汁(焼麩・人参) ●エネルギー313kcal ●蛋白質17.3g ●脂質19.4g ●炭水化物22.2g ●食塩相当量2.5g	洋風玉葱ソースで食べるポーコンステーキ ミモザパテサラダ キャベツのさっと煮 スープ(えのき茸・太葱) ●エネルギー296kcal ●蛋白質16.8g ●脂質16.3g ●炭水化物25.1g ●食塩相当量2.4g	あじの南蛮漬け 五目揚げとオクラの煮もの かぼちゃのあえもの みそ汁(豆腐・わかめ) ●エネルギー306kcal ●蛋白質20.5g ●脂質13.5g ●炭水化物27.9g ●食塩相当量3.5g	豚肉とカリフラワーの煮もの ツナと小松菜の炒めもの 甘酢あえ すまし汁(とろろ昆布・人参) ●エネルギー283kcal ●蛋白質17.1g ●脂質16.7g ●炭水化物17.0g ●食塩相当量3.7g



8/12(水)昼食 とんかつ
人気メニューのとんかつは食べ応えも抜群！！ぜひご賞味ください。

今週のおすすめメニュー

※ご飯のカロリー
小盛(100g)あたり 156kcal
中盛(150g)あたり 234kcal
大盛(200g)あたり 312kcal



日付 歳事	8月10日(月)	8月11日(火) 山の日	8月12日(水)	8月13日(木)	8月14日(金)	8月15日(土)	8月16日(日)
朝食	チャンプルー いんげんの煮もの みそ汁(わかめ・人参) 	野菜さつま揚げ 里芋のポン酢あえ みそ汁(小松菜・玉葱) 	鶏肉とじゃが芋のみそ炒め モロヘイヤのお浸し すまし汁(とろろ昆布・焼麩) 	オムレツ チンゲン菜のマヨあえ スープ(シェルマカロニ・パセリ) 	納豆 ピーマンと春雨の炒め煮 みそ汁(オクラ・玉葱) 	鶏肉とカリフラワーの煮もの 白菜の塩昆布あえ たぬき汁 	ひじきの煮もの 甘酢あえ みそ汁(焼麩・玉葱) 
	●エネルギー85kcal ●蛋白質4.3g ●脂質2.1g ●炭水化物13.4g ●食塩相当量2.3g	●エネルギー129kcal ●蛋白質6.4g ●脂質5.3g ●炭水化物16.5g ●食塩相当量1.9g	●エネルギー145kcal ●蛋白質8.0g ●脂質5.6g ●炭水化物18.9g ●食塩相当量2.1g	●エネルギー131kcal ●蛋白質5.1g ●脂質5.8g ●炭水化物14.3g ●食塩相当量2.1g	●エネルギー137kcal ●蛋白質7.0g ●脂質4.9g ●炭水化物17.7g ●食塩相当量1.8g	●エネルギー101kcal ●蛋白質8.5g ●脂質3.1g ●炭水化物10.6g ●食塩相当量1.8g	●エネルギー109kcal ●蛋白質6.8g ●脂質2.9g ●炭水化物16.3g ●食塩相当量2.6g
昼食	鶏肉と糸こんにゃくの煮もの ウインナー ひじきのサラダ みそ汁(小松菜・人参) 	たらの蒲焼き キャベツと木耳のさっぱりあえ じゃが芋の煮もの すまし汁(焼麩・とろろ昆布) 	とんかつ チンゲン菜の煮もの 彩りあえ みそ汁(わかめ・玉葱) 	鶏肉の照り焼き れんこんのツナあえ 刻み昆布の煮もの みそ汁(焼麩・人参) 	豚肉となすの中華炒め ひとくちがんも スパゲティサラダ 鶏がらスープ(わかめ・枝豆) 	さわらのムニエル かに風味サラダ じゃが芋のケチャップ煮 スープ(焼麩・パセリ) 	焼き鳥丼 根菜入り卵の花 切干大根のサラダ みそ汁(小松菜・わかめ) 
	●エネルギー308kcal ●蛋白質16.6g ●脂質21.1g ●炭水化物16.8g ●食塩相当量3.4g	●エネルギー210kcal ●蛋白質14.9g ●脂質4.9g ●炭水化物27.7g ●食塩相当量3.3g	●エネルギー274kcal ●蛋白質14.8g ●脂質12.4g ●炭水化物28.0g ●食塩相当量3.4g	●エネルギー307kcal ●蛋白質24.9g ●脂質14.5g ●炭水化物21.1g ●食塩相当量3.3g	●エネルギー444kcal ●蛋白質17.5g ●脂質30.1g ●炭水化物27.6g ●食塩相当量3.3g	●エネルギー304kcal ●蛋白質15.6g ●脂質16.6g ●炭水化物24.7g ●食塩相当量3.0g	●エネルギー232kcal ●蛋白質17.9g ●脂質9.1g ●炭水化物20.3g ●食塩相当量2.9g
夕食	さばの和風炒め 白はんぺんとごぼうの煮もの ほうれん草サラダ みそ汁(オクラ・焼麩) 	豚肉とれんこんの土佐煮 ブロッコリーの炒めもの 「ゆかり(R)」ご飯 みそ汁(チンゲン菜・わかめ) 	鶏肉と小松菜の炒めもの 白はんぺんといんげんのあえもの 白菜の煮浸し たぬき汁 	みそそばろ丼 厚揚げとカリフラワーの煮もの じゃが芋のマヨあえ すまし汁(ほうれん草・わかめ) 	赤魚の煮付け チンゲン菜の炒めもの 里芋のあえもの みそ汁(焼麩・玉葱) 	かしわ天 ツナといんげんの煮もの 穂先メンマと人参のあえもの 鶏がらスープ(春雨・わかめ) 	豚肉のマヨネーズ焼き 白菜のおかかあえ れんこんのあっさり煮 スープ(シェルマカロニ・玉葱) 
	●エネルギー316kcal ●蛋白質18.8g ●脂質16.4g ●炭水化物23.1g ●食塩相当量3.5g	●エネルギー258kcal ●蛋白質17.3g ●脂質13.6g ●炭水化物17.2g ●食塩相当量3.3g	●エネルギー239kcal ●蛋白質13.4g ●脂質14.6g ●炭水化物14.9g ●食塩相当量2.7g	●エネルギー325kcal ●蛋白質18.7g ●脂質17.5g ●炭水化物29.3g ●食塩相当量3.1g	●エネルギー184kcal ●蛋白質14.6g ●脂質7.2g ●炭水化物16.4g ●食塩相当量2.9g	●エネルギー426kcal ●蛋白質22.9g ●脂質26.8g ●炭水化物23.1g ●食塩相当量3.1g	●エネルギー271kcal ●蛋白質14.8g ●脂質15.3g ●炭水化物18.3g ●食塩相当量2.5g

今週の旬 やさい…なす、トマト

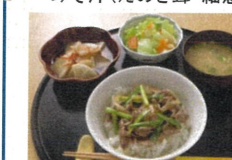
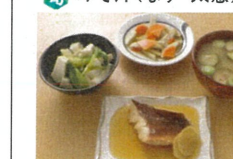


8/20(木)夕食 さっぱりおろし豚しゃぶそば
大根おろしと青じその葉で暑い夏でもさっぱり食べられるそばです！

今週の新メニュー

※ご飯のカロリー
小盛(100g)あたり 156kcal
中盛(150g)あたり 234kcal
大盛(200g)あたり 312kcal



日付 歳事	8月17日(月)	8月18日(火)	8月19日(水)	8月20日(木)	8月21日(金)	8月22日(土)	8月23日(日)
朝食	鶏肉といんげんの炒めもの キャベツの煮浸し すまし汁(とろろ昆布・小松菜)  ●エネルギー109kcal ●蛋白質6.8g ●脂質5.3g ●炭水化物9.3g ●食塩相当量2.2g	白はんぺんとさつま芋の煮もの 白菜のおかかあえ みそ汁(わかめ・人参)  ●エネルギー127kcal ●蛋白質4.8g ●脂質0.9g ●炭水化物27.6g ●食塩相当量2.8g	ウインナー 大根のサラダ スープ(玉葱・グリーンピース)  ●エネルギー157kcal ●蛋白質5.5g ●脂質12.3g ●炭水化物7.2g ●食塩相当量1.6g	鶏肉とほうれん草の煮もの 高野豆腐の餡かけ みそ汁(えのき茸・細葱)  ●エネルギー102kcal ●蛋白質10.8g ●脂質2.9g ●炭水化物10.3g ●食塩相当量2.1g	れんこん金平 胡瓜のマヨあえ みそ汁(わかめ・太葱)  ●エネルギー98kcal ●蛋白質3.4g ●脂質4.8g ●炭水化物11.7g ●食塩相当量2.1g	ちくわ風磯辺揚げ オクラの煮もの みそ汁(大根・人参)  ●エネルギー90kcal ●蛋白質5.9g ●脂質1.5g ●炭水化物14.2g ●食塩相当量2.2g	枝豆と蓮根のすり身寄せ なすのあえもの みそ汁(焼麩・玉葱)  ●エネルギー141kcal ●蛋白質5.4g ●脂質9.2g ●炭水化物11.7g ●食塩相当量1.6g
昼食	豚肉の彩り炒め 白はんぺんとブロッコリーのサラダ なすの含め煮 みそ汁(焼麩・玉葱)  ●エネルギー214kcal ●蛋白質15.1g ●脂質10.9g ●炭水化物15.5g ●食塩相当量2.1g	大阪王将 羽根つき餃子 五目揚げとごぼうの煮もの チンゲン菜のあえもの 鶏がらスープ(春雨・グリーンピース)  ●エネルギー304kcal ●蛋白質8.2g ●脂質12.5g ●炭水化物40.4g ●食塩相当量3.8g	豚肉といんげんの煮もの じゃが芋の炒めもの 旬 スライストマト みそ汁(えのき茸・わかめ)  ●エネルギー263kcal ●蛋白質15.9g ●脂質14.1g ●炭水化物22.6g ●食塩相当量2.9g	ミナミカゴカマスのみそ焼き 白菜の菜種あえ もやしの煮もの すまし汁(焼麩・太葱)  ●エネルギー208kcal ●蛋白質15.8g ●脂質9.8g ●炭水化物13.5g ●食塩相当量2.7g	【スタミナ御膳】スタミナ牛焼き肉丼 大根の煮もの レタスサラダ みそ汁(えのき茸・細葱)  ●エネルギー201kcal ●蛋白質11.6g ●脂質11.4g ●炭水化物14.0g ●食塩相当量2.9g	鶏肉のチーズビカタ キャベツのそぼろ煮 カリフラワーのサラダ スープ(シェルマカロニ・枝豆)  ●エネルギー308kcal ●蛋白質23.4g ●脂質15.6g ●炭水化物19.3g ●食塩相当量2.6g	白身魚フライ 里芋の信田あえ 白菜のあっさり煮 みそ汁(わかめ・太葱)  ●エネルギー311kcal ●蛋白質17.2g ●脂質14.7g ●炭水化物30.3g ●食塩相当量3.5g
夕食	鶏肉とじゃが芋の甘辛煮 カリフラワーの炒めもの 春菊とピーナッツのあえもの みそ汁(わかめ・オクラ)  ●エネルギー268kcal ●蛋白質18.7g ●脂質9.1g ●炭水化物35.0g ●食塩相当量3.4g	かわいいの焼き漬け れんこんのかに風味あえ かぼちゃの煮もの みそ汁(焼麩・人参)  ●エネルギー242kcal ●蛋白質13.4g ●脂質4.3g ●炭水化物39.1g ●食塩相当量3.4g	マスタードバター醤油のチキンステーキ 胡瓜のサラダ 里芋の煮もの スープ(シェルマカロニ・パセリ)  ●エネルギー313kcal ●蛋白質21.0g ●脂質16.9g ●炭水化物19.3g ●食塩相当量3.1g	新 さっぱりおろし豚しゃぶそば 旬 キャベツの炒めもの 旬 なすの浅漬け  ●エネルギー524kcal ●蛋白質27.3g ●脂質11.5g ●炭水化物78.3g ●食塩相当量4.4g ※麺の栄養量を含む・汁の塩分は1/2で算出	鶏肉と白菜のうま塩炒め ポテトサラダ ブロッコリーの煮もの みそ汁(焼麩・玉葱)  ●エネルギー248kcal ●蛋白質14.9g ●脂質12.2g ●炭水化物24.6g ●食塩相当量2.7g	メバルの煮付け 豆腐と小松菜のあえもの ごぼうの炒めもの 旬 みそ汁(なす・太葱)  ●エネルギー212kcal ●蛋白質19.5g ●脂質10.0g ●炭水化物13.9g ●食塩相当量2.7g	ポークケチャップ いんげんの煮もの かぼちゃのマヨあえ スープ(大根・パセリ)  ●エネルギー329kcal ●蛋白質15.7g ●脂質19.4g ●炭水化物24.2g ●食塩相当量2.7g



8/30(日)夕食 塩あんかけ焼きそば

鶏や豚の旨味を効かせた塩味の鍋スープで簡単に味付けが決まります！ 食べ応えも充分です！

今週の新メニュー

※ご飯のカロリー
小盛(100g)あたり 156kcal
中盛(150g)あたり 234kcal
大盛(200g)あたり 312kcal



日付 歳事	8月24日(月)	8月25日(火)	8月26日(水)	8月27日(木)	8月28日(金)	8月29日(土)	8月30日(日)
朝食	豆腐ナゲット カリフラワーの煮もの みそ汁(わかめ・人参) 	肉団子の白味噌煮 もやしの炒めもの すまし汁(キャベツ・太葱) 	大根のそぼろ炒め 黒豆 みそ汁(焼麩・えのき茸) 	鶏肉とさつま芋の塩バター炒め いんげんの洋風あえ 鶏がらスープ(シェルマカロニ・パセリ) 	春雨の炒めもの 白菜のあえもの みそ汁(大根・細葱) 	焼ちくわといんげんの甘辛炒め なすの生姜煮 みそ汁(焼麩・玉葱) 	納豆 チャンプルー みそ汁(大根・えのき茸) 
	●エネルギー163kcal ●蛋白質9.3g ●脂質8.1g ●炭水化物14.1g ●食塩相当量2.4g	●エネルギー128kcal ●蛋白質7.2g ●脂質4.6g ●炭水化物15.1g ●食塩相当量1.8g	●エネルギー184kcal ●蛋白質8.3g ●脂質8.1g ●炭水化物20.3g ●食塩相当量2.0g	●エネルギー168kcal ●蛋白質6.5g ●脂質5.7g ●炭水化物24.6g ●食塩相当量1.4g	●エネルギー116kcal ●蛋白質3.9g ●脂質6.4g ●炭水化物12.1g ●食塩相当量1.6g	●エネルギー121kcal ●蛋白質4.1g ●脂質5.2g ●炭水化物14.9g ●食塩相当量2.0g	●エネルギー121kcal ●蛋白質7.8g ●脂質4.9g ●炭水化物12.6g ●食塩相当量1.7g
昼食	チキンハヤシライス 小松菜のあえもの じゃが芋のコーン炒め 	豚肉のしょうゆ粕焼き 大根の信田煮 白菜サラダ みそ汁(焼麩・細葱) 	えびフライ〜タルタル添え〜 キャベツのかに風味あえ 里芋の煮ころがし みそ汁(わかめ・太葱) 	豚肉と白菜の中華風重ね蒸し ちくわと胡瓜のあえもの 大根の炒めもの 鶏がらスープ(春雨・細葱) 	鶏肉と小松菜のこく旨炒め ブロッコリーの煮もの かぼちゃのマヨあえ みそ汁(焼麩・人参) 	たらのボン酢煮 白菜の炒めもの 粉ふき芋 みそ汁(わかめ・細葱) 	甘辛チキン ごぼうの煮もの ブロッコリーのあえもの みそ汁(えのき茸・太葱) 
	●エネルギー376kcal ●蛋白質16.7g ●脂質19.4g ●炭水化物37.1g ●食塩相当量4.2g	●エネルギー257kcal ●蛋白質16.4g ●脂質15.3g ●炭水化物15.3g ●食塩相当量2.9g	●エネルギー370kcal ●蛋白質16.0g ●脂質20.3g ●炭水化物33.3g ●食塩相当量3.4g	●エネルギー221kcal ●蛋白質13.3g ●脂質11.3g ●炭水化物16.7g ●食塩相当量2.6g	●エネルギー323kcal ●蛋白質16.9g ●脂質18.2g ●炭水化物27.0g ●食塩相当量3.4g	●エネルギー178kcal ●蛋白質15.4g ●脂質5.5g ●炭水化物20.7g ●食塩相当量2.9g	●エネルギー313kcal ●蛋白質22.8g ●脂質12.0g ●炭水化物27.7g ●食塩相当量3.8g
夕食	赤魚とれんこんの炒めもの オクラのかき玉煮 マカロニサラダ みそ汁(焼麩・玉葱) 	鶏肉とかぼちゃのあごだし煮 五目揚げとブロッコリーの炒めもの 旬 なすの華風あえ みそ汁(わかめ・人参) 	豚肉といんげんの炒めもの ハムとカリフラワーの煮もの ごぼうサラダ みそ汁(青菜・細葱) 	さばのごまじょうゆ焼き 鶏肉とじゃが芋の煮もの レタスとコーンのサラダ みそ汁(焼麩・太葱) 	ロールキャベツ れんこんのバター醤油炒め もやしの二色あえ ミネストローネ 	鶏肉のみそ焼き 胡瓜のミモザサラダ 大根の煮もの すまし汁(ほうれん草・太葱) 	塩あんかけ焼きそば 白菜のドレッシングあえ 鶏がらスープ(油揚げ・わかめ) 
	●エネルギー289kcal ●蛋白質17.6g ●脂質14.2g ●炭水化物21.9g ●食塩相当量2.9g	●エネルギー279kcal ●蛋白質18.0g ●脂質12.2g ●炭水化物30.8g ●食塩相当量3.4g	●エネルギー225kcal ●蛋白質15.2g ●脂質12.1g ●炭水化物15.5g ●食塩相当量2.6g	●エネルギー275kcal ●蛋白質19.0g ●脂質15.6g ●炭水化物20.0g ●食塩相当量2.4g	●エネルギー202kcal ●蛋白質8.3g ●脂質8.6g ●炭水化物23.2g ●食塩相当量3.2g	●エネルギー261kcal ●蛋白質23.1g ●脂質12.5g ●炭水化物14.6g ●食塩相当量2.6g	●エネルギー430kcal ●蛋白質18.1g ●脂質16.1g ●炭水化物61.3g ●食塩相当量3.2g ※麺の栄養量を含む