

	月	火	水	木	金	土	日
日付		8/1	8/2	8/3	8/4	8/5	8/6
朝		青糸昆布炒め煮 ふりかけ mixみそ汁 牛乳	食パン ウィンナーソテー コーンスープ 牛乳	白菜煮 ふりかけ mixみそ汁 牛乳	はんぺん煮付け ふりかけ mixみそ汁 牛乳	ブロッコリー干しえび煮 のり佃煮 mixみそ汁 牛乳	えびしんじょ煮 たい味噌 mixみそ汁 牛乳
昼		鯖の味噌煮 大根金平 冷奴 吸物	菜飯 冷やし中華 春巻 ブロッコリーコーン和え	鮭ちゃんちゃん焼き 里芋煮 小松菜ピーナツ和え 吸物	穴子ちらし寿司 高野豆腐煮 胡瓜ゆかり和え 吸物	肉団子と夏野菜カレー煮 クリームコロッケ 和風サラダ オレンジ	鶏肉ごま風味焼き ビーフンサラダ 大根竹輪煮 赤味噌汁
夕		豚肉中華炒め きのこマリネ 冬瓜くず煮 みかん缶	鱈みりん焼き 肉詰め信田煮 もやしごまだれ和え 豚汁	鶏肉梅香味焼き 根菜の煮物 いんげんごまよごし 黄桃	カレイムニエル 枝豆玉子とじ 絹さやカニカマ和え ゼリー	鯖マヨネーズ焼き チンゲン菜炒め煮 長芋酢の物 白味噌汁	魚あんかけ 豆腐チャンプル 南瓜サラダ キウイフルーツ
エネルギー 食塩相当量	kcal g	1397 kcal 6.7 g	1665 kcal 10.5 g	1488 kcal 6.4 g	1489 kcal 6.9 g	1585 kcal 8 g	1703 kcal 6.8 g
日付	8/7	8/8	8/9	8/10	8/11	8/12	8/13
朝	カリフラワー和え物 ふりかけ mixみそ汁 牛乳	インゲン金平 ふりかけ mixみそ汁 牛乳	雑炊 金時豆佃煮 mixみそ汁 牛乳	豆腐のくず煮 ふりかけ mixみそ汁 牛乳	玉子とじ ふりかけ mixみそ汁 牛乳	肉団子うま煮 のり佃煮 mixみそ汁 牛乳	平天煮 たい味噌 mixみそ汁 牛乳
昼	赤魚酒蒸し シューマイカレー揚げ 蓮根ごまマヨ 味噌汁	ごぼう和風ピラフ はんぺんチーズフライ ひじきサラダ バナナ	ブリ照り焼き 冬瓜冷やし鉢 ピリ辛炒め 味噌汁	ゆかりごはん とろろそば ミニ天ぷら フルーツポンチ	鱈みぞれ煮 チャプチェ トマトサラダ オレンジ	豚肉野菜蒸し 五目揚げ煮 カリフラワーおかか和え 黄桃	大根飯 鱈の蒲焼風 じゃがいもトマト煮 ブロッコリーサラダ
夕	麻婆茄子 高野玉子とじ みぞれ酢和え マンゴー	鮭生姜焼き 大豆トマト煮 もやしサラダ かき玉汁	煮込みハンバーグ さつま芋パイ煮 ブロッコリーマヨ和え 洋梨	鶏肉味噌生姜焼き じゃがいも炒め 玉子豆腐 吸物	タンドリーチキン 野菜コンソメ煮 オクラ梅和え 味噌汁	鯖煮付け 里芋厚揚げ味噌煮 ほうれん草生姜和え 吸物	揚げ出し豆腐 白菜きのこバター醤油 キャベツごま酢和え 吸物
エネルギー 食塩相当量	1622 kcal 5.8 g	1723 kcal 8.5 g	1586 kcal 5.8 g	1667 kcal 9.3 g	1541 kcal 7.1 g	1579 kcal 7.4 g	1604 kcal 7.8 g
日付	8/14	8/15	8/16	8/17	8/18	8/19	8/20
朝	小松菜と竹輪煮 ふりかけ mixみそ汁 牛乳	里芋煮 ふりかけ mixみそ汁 牛乳	ロールパン ミニオムレツ コーンスープ 牛乳	はんぺん卵とじ ふりかけ mixみそ汁 牛乳	ほうれん草煮浸し ふりかけ mixみそ汁 牛乳	チンゲン菜煮浸し のり佃煮 mixみそ汁 牛乳	五目揚げ煮 たい味噌 mixみそ汁 牛乳
昼	鱈南蛮漬け がんも煮 もやし香りとえ 盆汁	菜飯 そうめん 炊き合わせ ブロッコリーツナ和え	牛肉しぐれ煮 春雨カレーソテー 切干大根甘酢和え マンゴー	酢豚 大根うま煮 サラダ 味噌汁	天ぷら盛り合わせ 冬瓜そばろ煮 茶碗蒸し	豚肉山椒炒め 絹厚揚げ煮 オクラごま味噌和え 吸物	鮭ちらし寿司 牛肉入り金平ごぼう 白菜ピーナツ和え 吸物
夕	豚肉生姜焼き 玉葱ハムマリネ風 長芋煮付け 洋梨	親子煮 ジャーマンポテト インゲンごま味噌和え 吸物	白身魚ブイヤベース風 玉子炒め ひじきサラダ 赤味噌汁	鮭香味焼き 中華煮 茄子味噌和え 黄桃	鶏肉照り煮 こんにやく金平 絹さや菜種和え 味噌汁	鱈竜田揚げ きのこ玉子炒め カリフラワー梅和え ゼリー	鶏肉カレー風味 ビーフンソテー いんげん磯辺和え 洋梨
エネルギー 食塩相当量	1638 kcal 6 g	1722 kcal 9.5 g	1682 kcal 8.2 g	1472 kcal 6.3 g	1585 kcal 6.9 g	1557 kcal 6.5 g	1626 kcal 6.9 g
日付	8/21	8/22	8/23	8/24	8/25	8/26	8/27
朝	玉葱と竹輪煮 ふりかけ mixみそ汁 牛乳	小松菜干しえび煮 ふりかけ mixみそ汁 牛乳	雑炊 昆布豆佃煮 mixみそ汁 牛乳	玉子とじ ふりかけ mixみそ汁 牛乳	ひじき煮 ふりかけ mixみそ汁 牛乳	ごぼう天煮 のり佃煮 mixみそ汁 牛乳	里芋煮 たい味噌 mixみそ汁 牛乳
昼	赤魚西京焼き 豚大根 もやし酢の物 みかん缶	中華飯 餃子 中華和え マンゴー	ハヤシライス キャベツサラダ フルーツポンチ	カレイ野菜蒸し もやしエビ炒め スパゲッティサラダ 具沢山味噌汁	わかめごはん 焼きそば 肉団子 小松菜生姜和え	麻婆豆腐 エビシューマイ キャベツなめたけ和え 杏仁豆腐	鱈生姜焼き 大豆と挽肉トマト煮 マカロニサラダ 赤味噌汁
夕	メンチカツ ツナと青糸昆布煮 玉子豆腐 中華スープ	鯖南部焼き 茄子煮浸し 切干大根サラダ 味噌汁	豚肉の肉じゃが はんぺん煮 ブロッコリーお浸し 味噌汁	鶏肉味噌炒め 大根煮 胡瓜玉葱和え ローリー	赤魚粕漬焼き 厚揚げ煮 春雨ドレッシング和え オレンジ	めばる煮付け 焼き茄子 ほうれん草お浸し 味噌汁	チンジャオロース ブロッコリーかにあんかけ ハムマリネ 黄桃
エネルギー 食塩相当量	1465 kcal 7.5 g	1494 kcal 6.4 g	1658 kcal 8.9 g	1542 kcal 6 g	1489 kcal 7.1 g	1506 kcal 7.7 g	1655 kcal 7.5 g
日付	8/28	8/29	8/30	8/31			
朝	絹厚揚げ煮 ふりかけ mixみそ汁 牛乳	青糸昆布炒め煮 ふりかけ mixみそ汁 牛乳	食パン ウィンナーソテー コーンスープ 牛乳	白菜煮 ふりかけ mixみそ汁 牛乳			
昼	鶏肉マスタード焼き 冬瓜煮 ごぼうサラダ 味噌汁	麦飯 鱈磯辺揚げ とろろいも 五目揚げ煮	焼肉風 マカロニソテー ほうれん草サラダ 吸物	鮭タルタル焼き いんげん金平 長芋わさび酢和え 赤味噌汁			
夕	鯖の味噌煮 高野豆腐ゴーヤ煮 絹さやピーナツ和え 洋梨	豚肉野菜ごまだれ ひじき竹輪炒り煮 オクラ和え みかん缶	鱈照り焼き はんぺんチーズフライ キャベツ甘酢和え 洋梨	蒸し鶏 大根ツナカレー煮 もやし生姜和え キウイフルーツ			
エネルギー 食塩相当量	1716 kcal 6.3 g	1567 kcal 6.5 g	1705 kcal 8.7 g	1502 kcal 6 g	kcal g	kcal g	kcal g