

8月の献立表

日付	8/1(月)	8/2(火)	8/3(水)	8/4(木)	8/5(金)	8/6(土)	8/7(日)	8/8(月)	8/9(火)	8/10(水)	8/11(木)	8/12(金)	8/13(土)	8/14(日)	8/15(月)	8/16(火)		
昼食	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯	カレーライス	米飯	お楽しみ献立	米飯	米飯	親子丼		
	アジフライ	タろのおろし煮	ホキの煮つけ	サバの味噌煮	肉うどん	タラの梅味噌焼き じゃが芋の そばろあん	鶏の照り焼き	アジの 香味焼き	タラの照り煮	焼肉ピビンバ	メンチカツ	魚フライ タルタルソース		シラの煮つけ	魚フライ	切干大根煮		
	サクラエビの卵とじ	きんぴら風	八宝菜風煮	コロッケ	切干大根煮	高菜スパゲティ	しゅうまい	エビカツ	大学芋	ミモザサラダ	ホークヘーンズ	肉団子		しぐれ煮	青梗菜の辛子和え			
	マカロニサラダ	酢の物	卵焼き	あおさの卵焼き	海藻サラダ	白菜のゆず和え	田舎風オムレツ	炒り卵	中華サラダ	漬物	野菜サラダ	オムレツ		金時豆煮	味噌汁			
	味噌汁	味噌汁	金時豆煮	煮豆腐	漬物	清汁	味噌汁	昆布豆煮	揚げ玉豆腐	わかめスープ	フルーツ	味噌汁		白花豆煮	卵焼き	漬物		
	漬物	漬物	大根の炒り煮	小松菜の煮浸し	フルーツ	漬物	漬物	炒り豆腐	野菜炒め	漬物		漬物		和風麻婆	野菜炒め	フルーツ		
	フルーツ	フルーツ	キャベツのごまあえ	スパゲティサラダ		フルーツ	フルーツ	オクラのおかか和え	青梗菜の辛子和え	フルーツ		フルーツ		枝豆サラダ	インゲンのごまあえ			
			中華サラダ	キャベツの梅和え				ポテトサラダ	春雨の中華和え						もやしの梅和え	里芋のわさび和え		
			味噌汁	かきたま汁				味噌汁	味噌汁						清汁	味噌汁		
			漬物	漬物				漬物	漬物						漬物	漬物		
		フルーツ	フルーツ				フルーツ	フルーツ					フルーツ	フルーツ				
おやつ	おまんじゅう	杏仁豆腐	バナナケーキ	レーズンケーキ	水ようかん	たい焼き	コーヒーゼリー	黒糖ケーキ	あん蒸しケーキ	水ようかん	ミルクゼリー	ホットケーキ		抹茶ケーキ	チョコゼリー	ジャムケーキ		
栄養量	エネルギー	608 kcal	536 kcal	609 kcal	608 kcal	600 kcal	589 kcal	597 kcal	595 kcal	597 kcal	637 kcal	615 kcal	614 kcal	kcal	604 kcal	608 kcal	602 kcal	
	たんぱく質	19.8 g	19.1 g	27 g	19.9 g	19.6 g	24.3 g	24.5 g	21.1 g	25.2 g	22.7 g	19.5 g	22.2 g	g	23.5 g	21.2 g	21.3 g	
	塩分	3.2 g	3.2 g	3.4 g	2.9 g	3 g	3.1 g	3.3 g	3.1 g	2.9 g	2.3 g	2.6 g	3.7 g	g	3.5 g	3.5 g	3.2 g	
	食物繊維	4.2 g	6.5 g	5.5 g	4 g	7.2 g	5.5 g	3.9 g	6.3 g	5.3 g	8.5 g	4.7 g	6.4 g	g	4.8 g	7.5 g	6.3 g	

日付	8/17(水)	8/18(木)	8/19(金)	8/20(土)	8/21(日)	8/22(月)	8/23(火)	8/24(水)	8/25(木)	8/26(金)	8/27(土)	8/28(日)	8/29(月)	8/30(火)	8/31(水)	
昼食	散らし寿司	米飯	米飯	米飯	米飯	ゆかり御飯	米飯	米飯	米飯	米飯	カレーライス	お楽しみ献立	米飯	米飯	米飯	
	天ぷら	チキンカツ	鯖の塩焼き	タラの煮つけ	シラの甘酢あん	きつねうどん	肉団子	タろの マヨネーズ焼き	ホキの照り焼き	フライ盛り合わせ	コロッケ		トンカツ	タろの 味噌焼き	シラの 照り焼き	
	炊き合わせ	炒り豆腐	コロッケ	スタミナ炒め	切干大根煮	肉じゃが	焼きビーフン	鶏肉甘辛煮	豆腐ハンバーグ	冬瓜の かにあん	コールスローサラダ		五目豆煮	シュウマイ	豚の生姜炒め	
	冷製揚げなす	小松菜の酢味噌和え	うずら豆煮	厚揚げ煮	小松菜のミモザ和え	カリフラワーサラダ	キャベツのごまあえ	卵焼き	オムレツ	インゲンのごまあえ	フルーツ		小松菜の和え物	炒り卵	うずら豆煮	
	赤だし	清汁	卵焼き	オムレツ	味噌汁	漬物	味噌汁	煮豆腐	うずら豆煮	豚汁			味噌汁	根菜煮	トマトオムレツ	
		漬物	筑前煮	ひじき煮	漬物	フルーツ	漬物	ナポリタン	野菜炒め	漬物			漬物	昆布豆	ひじき煮	
		フルーツ	ブロッコリーのサラダ	カリフラワーのサラダ	フルーツ	フルーツ	漬物	小松菜のお浸し	法蓮草の生姜和え	フルーツ			フルーツ	青梗菜の和え物	ホバイサラダ	
			キャベツのゆず和え	オクラのポン酢和え				白菜の梅和え	カリフラワーサラダ					ポテトサラダ	春雨サラダ	
			味噌汁	清汁				味噌汁	味噌汁					清汁	味噌汁	
			漬物	漬物				漬物	漬物					漬物	漬物	
		フルーツ	フルーツ				フルーツ	フルーツ				フルーツ	フルーツ			
おやつ	小豆ゼリー	フルーツケーキ	おまんじゅう	紅茶ケーキ	セレクト	水ようかん	マーメイドケーキ	黒糖ゼリー	コーヒーケーキ	抹茶ゼリー	ココアケーキ		さつま芋ケーキ	どら焼き	ミルクゼリー	
栄養量	エネルギー	695 kcal	592 kcal	621 kcal	604 kcal	599 kcal	591 kcal	601 kcal	599 kcal	626 kcal	602 kcal	684 kcal	kcal	614 kcal	599 kcal	597 kcal
	たんぱく質	19.7 g	22.2 g	21.5 g	25.9 g	25.6 g	17.8 g	18.6 g	25.9 g	21.5 g	20.1 g	21.6 g	g	21.1 g	19.1 g	24.5 g
	塩分	3.4 g	3.7 g	3.7 g	3.1 g	3.1 g	3.2 g	4 g	3.6 g	3 g	3.1 g	2.1 g	g	2.7 g	3 g	3.3 g
	食物繊維	6.6 g	6.3 g	6.2 g	6.2 g	6.2 g	4.4 g	4 g	5 g	6.2 g	8.1 g	7.3 g	g	6.1 g	5.7 g	7.4 g

※天候により野菜等の入荷ができないことがありますので、メニューの変更がある場合もあります。ご了承ください。

<主食のカロリー>	米飯	軟飯	粥
大	336	142	79
中	218	106	54
小	168	71	43

単位 (kcal)

<食物繊維の目標摂取量> (1日あたり)
 男性: 19g 女性: 17g
 (2010年度版日本人の食事摂取基準より抜粋)

ご希望の方には、おかゆやキザミ食等、随時対応致しております。お食事に対するご質問等気になる点はお相談下さい。また各種イベント等に
 応じ、お食事及びおやつメニューの変更がありますが、ご了承下さい。
 楽しい一日になりますよう、お食事のほうも工夫したいと思っております。



事務長	管理栄養士	担当
-----	-------	----