

8月の献立表

日付	8/1(水)	8/2(木)	8/3(金)	8/4(土)	8/5(日)	8/6(月)	8/7(火)	8/8(水)	8/9(木)	8/10(金)	8/11(土)	8/12(日)	8/13(月)	8/14(火)	8/15(水)	8/16(木)	
昼食	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯		米飯	米飯	米飯	米飯	米飯	二色丼	米飯	米飯	夏野菜カレー	
	鰯の香味焼き	ブリ照焼	たらねぎ味噌焼	スタミナ炒め	カレーうどん	ホキ照焼		シイラ山椒焼	タラのマヨ焼	肉団子黒酢あん	メバル煮付	アジフライ	大豆の煮物	カレイの野菜あんかけ	豚しゃぶ	野菜サラダ	
	コロッケ	メンチカツ	焼きビーフン	厚揚げと大根の煮物	甘酢和え	ぜんまいの煮物		鶏の照焼	メンチカツ	大学芋風	煮込みハンバーグ	焼売	辛子和え	高菜スパゲティ	かに玉風	フルーツ	
	炒り卵	オムレツ	梅和え	さっぱり和え	フルーツ	青しそドレ和え	♪お楽しみ♪	卵焼き	炒り卵	りんごサラダ	卵焼き	オムレツ	味噌汁	野菜サラダ	和え物	漬物	
	白花豆	豆腐かにあん	わかめスープ	かきたま汁	漬物	味噌汁		煮奴	昆布豆	中華スープ	うぐいす豆	金時豆	漬物	かきたま汁	味噌汁		
	オイスターソース炒め	煮っころがし	漬物	漬物		漬物		ブロッコリー中華炒め	煮浸し	漬物	れんこんの炒め煮	切干大根煮	フルーツ	漬物	漬物		
	春雨サラダ	ごま和え	フルーツ	フルーツ		フルーツ		おかか和え	ドレッシング和え	フルーツ	お浸し	わさび和え		フルーツ	フルーツ		
	わさび醤油和え	枝豆サラダ						マカロニサラダ	甘酢和え		春雨サラダ	海藻サラダ					
	味噌汁	味噌汁						味噌汁	味噌汁		豚汁	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	コーヒーゼリー	バナナケーキ	鯛焼き	抹茶ミルクゼリー	カステラ		マンゴーケーキ	人形焼	ココアケーキ	小豆ゼリー	パインケーキ	カフェオレゼリー	レーズンケーキ	紅葉饅頭	ジャムケーキ	
栄養量	エネルギー	613 kcal	625 kcal	592 kcal	631 kcal	551 kcal	565 kcal	621 kcal	591 kcal	605 kcal	697 kcal	569 kcal	611 kcal	565 kcal	613 kcal	595 kcal	650 kcal
	たんぱく質	23.7 g	24.5 g	25.7 g	23.1 g	20.4 g	23.1 g	24.9 g	23.4 g	21.3 g	23.6 g	22.3 g	21.1 g	25.6 g	23.6 g	25.3 g	21.8 g
	塩分	3.1 g	2.8 g	2.6 g	2 g	2.3 g	3 g	2.8 g	3 g	3.3 g	3.2 g	3.1 g	3.2 g	4.5 g	2.2 g	4.4 g	1.6 g
	食物繊維	6.4 g	6.1 g	5.1 g	6 g	4.1 g	6 g	6.5 g	6.4 g	6.6 g	6.0 g	10.8 g	6.5 g	6.4 g	6 g	6.4 g	6.4 g

日付	8/17(金)	8/18(土)	8/19(日)	8/20(月)	8/21(火)	8/22(水)	8/23(木)	8/24(金)	8/25(土)	8/26(日)	8/27(月)	8/28(火)	8/29(水)	8/30(木)	8/31(金)	
昼食	米飯	米飯	米飯	米飯	ゆかり御飯	米飯	散らし寿司	他人丼	カレーライス		米飯	米飯	米飯	米飯	米飯	
	塩鮭	エビカツ	鮭フライタルソース	八宝菜風	きつねうどん	和風麻婆	天ぷら	ごまドレ和え	コロッケ		鰯の煮付	鯖味噌煮	スタミナ炒め	ホキ照焼	蒸し魚の梅肉ソース	
	豚肉の生姜焼	ミートボール	ポークビーンズ	根菜の旨煮	さっぱり和え	大根の炒め煮	揚げ茄子の煮浸し	フルーツ	フルーツヨーグルト		メンチカツ	豚肉とインゲンの炒め煮	南瓜煮	豆腐ハンバーグあんかけ	ささみフライ	
	卵焼き	オムレツ	菜の花サラダ	オクラのきのこ和え	りんごのコンポート	さつまいもサラダ	炊き合わせ	味噌汁	漬物	♪お楽しみ♪	卵とじ	オムレツ	ごま和え	炒り卵	卵焼き	
	白花豆	豆腐生姜あん	味噌汁	味噌汁	漬物	かきたま汁	赤だし	漬物			揚げ玉豆腐	金時豆	味噌汁	厚揚げ煮	昆布豆	
	ひじき煮	しぐれ煮	漬物	漬物		漬物					野菜炒め	炒り豆腐	漬物	ナポリタン	肉じゃが	
	辛子和え	スパゲティサラダ	フルーツ	フルーツ		フルーツ					春雨サラダ	ポテトサラダ	フルーツ	ツナサラダ	ドレッシング和え	
	カリフラワーサラダ	ごま和え									わさび醤油和え	春雨サラダ		おかか和え	ひじきサラダ	
	味噌汁	コンソメスープ									味噌汁	清汁		味噌汁	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	紅茶ゼリー	セレクト	りんごケーキ	カステラ	フルーツケーキ	鯛焼き	水羊羹	マーブルケーキ		おまんじゅう	ミルクティゼリー	あん蒸しケーキ	ミルクゼリーソース	黒糖ゼリー	
栄養量	エネルギー	599 kcal	676 kcal	642 kcal	637 kcal	594 kcal	669 kcal	835 kcal	612 kcal	699 kcal	642 kcal	687 kcal	619 kcal	628 kcal	661 kcal	602 kcal
	たんぱく質	24 g	24.6 g	24.1 g	24.5 g	15.4 g	24 g	22.8 g	23 g	22.9 g	24.3 g	24.4 g	25 g	24.1 g	25.2 g	25.3 g
	塩分	3.8 g	2.9 g	3.1 g	4 g	3.1 g	2.6 g	3.8 g	2 g	2 g	5.3 g	3.2 g	2.7 g	2.6 g	3.9 g	3.1 g
	食物繊維	8.1 g	6.3 g	6.8 g	6.9 g	4.9 g	5.8 g	8.6 g	6.6 g	6.3 g	6.6 g	6.5 g	6.6 g	7.4 g	5.7 g	6.5 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がご了承ください。

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

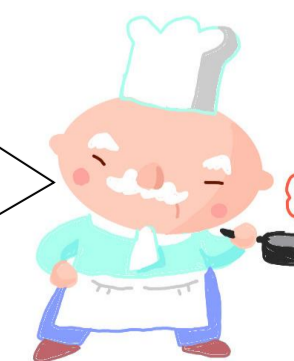
単位(kcal)

<食物繊維の目標摂取量>(1日あたり)

男性: 17g 女性: 15g

(2005年度版日本人の食事摂取基準より抜粋)

ご希望の方にはお粥やキザミ食等、随時対応致しております。お食事に対するご質問など気になる点はお相談ください。また、各種イベントなどに応じ、お食事及びおやつメニューの変更がありますがご了承ください。楽しい1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