



週間献立表（常食）

今年の北海道は例年より気温が高く、暑い日が続いていますね。
暑い夏を元気に乗り切る為に、赤ピーマン、枝豆、コーン、蓮根、里芋を入れた
「夏バテ防止カレー」を献立に組み込みました。
里芋のぬめり成分であるムチンは食物繊維が豊富で、疲れた胃腸への疲労回復に
役立つといわれています。
野菜を摂って、暑い夏を乗り切りましょう！！



	8月16日（月）	8月17日（火）	8月18日（水）	8月19日（木）	8月20日（金）	8月21日（土）	8月22日（日）
朝	米飯 味噌汁 いわし蒲焼き 小松菜と白菜のソテー 漬物 牛乳 I補給 - 482kcal	米飯 味噌汁 炒り豆腐 いんげんと茄子の味噌和え ふりかけ 牛乳 I補給 - 490kcal	米飯 味噌汁 冬瓜とウインナー煮 ほうれん草磯辺和え 漬物 牛乳 I補給 - 437kcal	米飯 味噌汁 魚河岸煮 チンゲン菜かつおフレーク和え ふりかけ 牛乳 I補給 - 529kcal	米飯 味噌汁 納豆（なめ茸） 野菜炒め 牛乳 I補給 - 503kcal	米飯 味噌汁 カキソース炒め 春菊と帆立の辛子和え 梅干し 牛乳 I補給 - 453kcal	米飯 味噌汁 いなりの煮物 オクラ梅和え ふりかけ 牛乳 I補給 - 504kcal
昼	夏バテ防止カレー スープ オニオンサラダ 福神漬け フルーツ（マンゴー缶） I補給 - 553kcal	米飯 味噌汁 ほっけの煮付け 白菜とベーコンのソテー たまごサラダ フルーツ（洋梨缶） I補給 - 519kcal	冷やし中華 焼き餃子 コーンマヨサラダ ブルーベリーゼリー I補給 - 558kcal	米飯 味噌汁 フライ盛り合わせ ふきの油炒め トマトのおろし和え フルーツ（黄桃缶） I補給 - 502kcal	米飯 味噌汁 韓国ブルコギ風 里芋のごまみそ煮 わかめと胡瓜の酢の物 ミルクプリン I補給 - 536kcal	米飯 味噌汁 鶏肉の山椒焼き がんも煮 大根サラダ 黒糖まんじゅう I補給 - 523kcal	米飯 清し汁 メヌケの味噌南蛮焼き 車麩の煮浸し おかか和え フルーツ（みかん缶） I補給 - 436kcal
タ	米飯 鶏肉の竜田揚げ にんじんしりしりー オクラ中華和え I補給 - 438kcal	米飯 肉野菜炒め 大根かにあんかけ 春菊草のお浸し I補給 - 396kcal	米飯 赤魚バター焼き じゃが芋きんぴら ブロッコリーピーナツ和え I補給 - 420kcal	米飯 豆腐のそぼろあんかけ さつま芋マッシュ 茄子香味醤油和え I補給 - 507kcal	米飯 さわらガーリック醤油焼き 煮奴 ほうれん草和風和え I補給 - 399kcal	米飯 さけの幽庵焼き 白菜さっと煮 いんげんとハムのサラダ I補給 - 377kcal	米飯 肉団子すき焼き風 マカロニソテー 佃煮 I補給 - 488kcal
合計	I補給 - 1473kcal 蛋白質 52.4 g 食塩 7.1 g	I補給 - 1405kcal 蛋白質 57.1 g 食塩 7.3 g	I補給 - 1415kcal 蛋白質 55.1 g 食塩 8.4 g	I補給 - 1538kcal 蛋白質 46.7 g 食塩 7.4 g	I補給 - 1438kcal 蛋白質 65 g 食塩 7.8 g	I補給 - 1353kcal 蛋白質 61.1 g 食塩 7.9 g	I補給 - 1428kcal 蛋白質 59.4 g 食塩 7.8 g

週 間 献 立 表（軟菜食）

2 / 2

	8月16日（月）	8月17日（火）	8月18日（水）	8月19日（木）	8月20日（金）	8月21日（土）	8月22日（日）
朝	お粥 味噌汁 いわし蒲焼き 小松菜と白菜のソテー のり佃煮 牛乳	お粥 味噌汁 炒り豆腐 いんげんと茄子の味噌和え ふりかけ 牛乳	お粥 味噌汁 冬瓜とウインナー煮 ほうれん草磯辺和え たいみそ 牛乳	お粥 味噌汁 魚河岸煮 チンゲン菜かつおフレーク和え ふりかけ 牛乳	お粥 味噌汁 納豆（なめ茸） 野菜炒め 牛乳	お粥 味噌汁 カキソース炒め 春菊と帆立の辛子和え うめびしお 牛乳	お粥 味噌汁 いなりの煮物 オクラ梅和え ふりかけ 牛乳
	I補 ⁺ - 496kcal	I補 ⁺ - 490kcal	I補 ⁺ - 463kcal	I補 ⁺ - 529kcal	I補 ⁺ - 503kcal	I補 ⁺ - 454kcal	I補 ⁺ - 504kcal
昼	お粥 スープ カレーシチュー オニオンサラダ うめびしお フルーツ（マンゴー缶）	お粥 味噌汁 ほっけの煮付け 白菜と角天のソテー たいみそ フルーツ（みかん缶）	冷やし中華 水餃子 かにマヨサラダ ブルーベリーゼリー	お粥 味噌汁 メルルーサのオーロラソースがけ トマトのおろし和え のり佃煮 フルーツ（白桃缶）	お粥 味噌汁 肉団子プルコギ風 胡瓜と白菜の甘酢和え うめびしお ミルクプリン	お粥 味噌汁 のし焼き がんも煮 たいみそ 吹雪まんじゅう	お粥 清し汁 メヌケの味噌漬け焼き 車麩の煮浸し うめびしお フルーツ（みかん缶）
	I補 ⁺ - 490kcal	I補 ⁺ - 434kcal	I補 ⁺ - 524kcal	I補 ⁺ - 422kcal	I補 ⁺ - 571kcal	I補 ⁺ - 687kcal	I補 ⁺ - 413kcal
夕	お粥 松風蒸し にんじんしりしりー オクラ中華和え	お粥 小判蒸し 大根かにあんかけ 春菊草のお浸し	お粥 赤魚バター焼き じゃが芋きんぴら ブロッコリーピーナツ和え	お粥 豆腐の肉野菜あん さつま芋マッシュ 茄子香味醤油和え	お粥 さわらガーリック醤油焼き 煮奴 ほうれん草和風和え	お粥 さけの幽庵焼き 白菜さっと煮 いんげんとハムのサラダ	お粥 肉団子すき焼き風 マカロニソテー のり佃煮
	I補 ⁺ - 540kcal	I補 ⁺ - 484kcal	I補 ⁺ - 403kcal	I補 ⁺ - 510kcal	I補 ⁺ - 390kcal	I補 ⁺ - 368kcal	I補 ⁺ - 463kcal
合計	I補 ⁺ - 1526kcal 蛋白質 52.6 g 食塩 8.1 g	I補 ⁺ - 1408kcal 蛋白質 55.3 g 食塩 7.8 g	I補 ⁺ - 1390kcal 蛋白質 53.8 g 食塩 8.5 g	I補 ⁺ - 1461kcal 蛋白質 48.9 g 食塩 6.6 g	I補 ⁺ - 1464kcal 蛋白質 63.2 g 食塩 8.1 g	I補 ⁺ - 1509kcal 蛋白質 62.3 g 食塩 8.4 g	I補 ⁺ - 1380kcal 蛋白質 55.8 g 食塩 7.8 g

※食材の納入により献立内容が変更となる場合があります。

栄養管理課