



週間献立表(常食)

今週は七夕ですね、皆様はどんなお願い事をしますか？
七夕メニューとして暑い夏にぴったりな「冷麦」を献立に組み込みました。
冷麦の上には鶏肉、オクラ、塩昆布、錦糸玉子、星型人参を
トッピングする予定です。
当施設の冷麦は鶏がらスープを隠し味に使用しており、
さっぱりとした味に仕上がります★



	8月2日(月)	8月3日(火)	8月4日(水)	8月5日(木)	8月6日(金)	8月7日(土)	8月8日(日)
朝	米飯 味噌汁 いわしの蒲焼き ほうれん草辛子醤油和え ふりかけ 牛乳 I補給 - 472kcal	米飯 味噌汁 ふくさ焼き コンソメ煮 漬物 牛乳 I補給 - 457kcal	米飯 味噌汁 はんぺんチーズ焼き いんげんと竹輪炒め ふりかけ 牛乳 I補給 - 469kcal	米飯 味噌汁 納豆 野菜炒め おろししそ和え 牛乳 I補給 - 501kcal	米飯 味噌汁 たまご豆腐 そぼろ煮 佃煮 牛乳 I補給 - 472kcal	米飯 味噌汁 炒り豆腐 春菊和風和え 漬物 牛乳 I補給 - 498kcal	米飯 味噌汁 野菜ボールの旨煮 カリフラワーサラダ ふりかけ 牛乳 I補給 - 547kcal
昼	米飯 味噌汁 赤魚のガーリック醤油焼き ぶたにら炒め 春菊酢味噌和え フルーツ(パイン缶) I補給 - 510kcal	米飯 味噌汁 トンテキ風ソテー ピーマンとじゃこ炒め まめサラダ チョコクレープ I補給 - 622kcal	米飯 清し汁 さわらゴマ味噌焼き ブロッコリーかにあん マカロニサラダ フルーツ(洋梨缶) I補給 - 571kcal	ガーリックライス クラムチャウダー オムレツ シーザーサラダ フルーツ(りんご缶) I補給 - 597kcal	《七夕》 七夕ひやむぎ コロッケ いんげんの梅かつお和え 七夕ゼリー I補給 - 562kcal	米飯 味噌汁 さけのねぎ塩焼き 絹揚げのさっと煮 オクラの磯辺和え レモンゼリー I補給 - 464kcal	米飯 味噌汁 メルルーサマスタード焼き チンゲン菜の煮浸し カニカマサラダ フルーツ(みかん缶) I補給 - 462kcal
夕	米飯 松風焼き 大根さっぱり煮 なめ茸和え I補給 - 431kcal	米飯 豆腐ハンバーグ煮 キャベツバター醤油ソテー トマトサラダ I補給 - 390kcal	米飯 鶏肉の山椒焼き 里芋田楽 ピーナツ和え I補給 - 404kcal	米飯 豚肉の生姜炒め 冬瓜の含め煮 白和え I補給 - 432kcal	米飯 かれの煮付け さつま芋金平風 ほうれん草ほたて和え I補給 - 415kcal	米飯 お好み焼き風玉子焼き 白菜とソーセージの炒め煮 とろろ芋 I補給 - 488kcal	米飯 チキンカツ なすのトマト炒め 菜めし和え I補給 - 429kcal
合計	I補給 - 1413kcal 蛋白質 64.4g 食塩 7.2g	I補給 - 1469kcal 蛋白質 54.3g 食塩 7.8g	I補給 - 1444kcal 蛋白質 58.3g 食塩 6.8g	I補給 - 1530kcal 蛋白質 58.2g 食塩 7.1g	I補給 - 1449kcal 蛋白質 56.3g 食塩 11.3g	I補給 - 1450kcal 蛋白質 62.3g 食塩 7.1g	I補給 - 1438kcal 蛋白質 53.4g 食塩 7.4g

※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。

週 間 献 立 表 (軟菜食)

	8月2日(月)	8月3日(火)	8月4日(水)	8月5日(木)	8月6日(金)	8月7日(土)	8月8日(日)
朝	お粥 味噌汁 いわしの蒲焼き ほうれん草辛子醤油和え ふりかけ 牛乳	お粥 味噌汁 ふくさ焼き コンソメ煮 たいみそ 牛乳	お粥 味噌汁 はんぺんチーズ焼き いんげんと竹輪炒め ふりかけ 牛乳	お粥 味噌汁 納豆 野菜炒め おろししそ和え 牛乳	お粥 味噌汁 たまご豆腐 そばろ煮 のり佃煮 牛乳	お粥 味噌汁 炒り豆腐 春菊和風和え うめびしお 牛乳	お粥 味噌汁 野菜ボールの旨煮 カリフラワーサラダ ふりかけ 牛乳
	I栄養 - 472kcal	I栄養 - 482kcal	I栄養 - 469kcal	I栄養 - 501kcal	I栄養 - 469kcal	I栄養 - 502kcal	I栄養 - 547kcal
昼	お粥 味噌汁 赤魚のガーリック醤油焼き 春菊酢味噌和え うめびしお フルーツ(みかん缶)	お粥 味噌汁 肉団子(トンテキ風ソース) ナスとじゃこ炒め のり佃煮 ココアムース	お粥 清し汁 さわらゴマ味噌焼き マカロニサラダ うめびしお フルーツ(白桃缶)	洋風粥 クラムチャウダー オムレツ 白菜サラダ フルーツ(マンゴー缶)	《七夕》 七夕ひやむぎ 肉しゅうまい いんげんの梅かつお和え 七夕ゼリー	お粥 味噌汁 さけのねぎ塩焼き オクラの磯辺和え たいみそ レモンゼリー	お粥 味噌汁 メルルー辛子マヨ焼き チンゲン菜の煮浸し のり佃煮 フルーツ(みかん缶)
	I栄養 - 437kcal	I栄養 - 627kcal	I栄養 - 538kcal	I栄養 - 543kcal	I栄養 - 509kcal	I栄養 - 440kcal	I栄養 - 438kcal
夕	お粥 小判蒸し(青しそあん) 大根さっぱり煮 なめ苺和え	お粥 豆腐ハンバーグ煮 キャベツバター醤油ソテー トマトサラダ	お粥 のし焼き(山椒あん) 里芋田楽 ピーナツ和え	お粥 和風ハンバーグ 冬瓜の含め煮 白和え	お粥 かれの煮付け さつま芋金平風 ほうれん草ほたて和え	お粥 お好み焼き風玉子蒸し 白菜とソーセージの炒め煮 とろろ芋	お粥 ポークカツの揚げ浸し なすのトマト炒め 菜めし和え
	I栄養 - 508kcal	I栄養 - 390kcal	I栄養 - 518kcal	I栄養 - 503kcal	I栄養 - 412kcal	I栄養 - 502kcal	I栄養 - 450kcal
合計	I栄養 - 1417kcal	I栄養 - 1499kcal	I栄養 - 1525kcal	I栄養 - 1547kcal	I栄養 - 1390kcal	I栄養 - 1444kcal	I栄養 - 1435kcal
	蛋白質 55.6g	蛋白質 50.7g	蛋白質 56.6g	蛋白質 54.8g	蛋白質 52.8g	蛋白質 60g	蛋白質 52.7g
	食塩 8g	食塩 8g	食塩 7.5g	食塩 8.1g	食塩 10.2g	食塩 7.9g	食塩 7.3g

※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