

週 間 献 立 表 (常食)



暑い夏が続いた8月も終わり、9月に入りましたね！
 今週の献立には「ハヤシハンバーグ」を組み込みました。
 ハンバーグに手作りソースをかけ、付け合せにブロッコリーを添えています。
 軟菜食は軟らかいハンバーグになるようにお豆腐を加えています。



	8月30日 (月)	8月31日 (火)	9月1日 (水)	9月2日 (木)	9月3日 (金)	9月4日 (土)	9月5日 (日)
朝	米飯 味噌汁 卵とし ツナマヨ和え ふりかけ 牛乳 I補給 - 513kcal	米飯 味噌汁 魚肉ソーセージと白菜炒め 玉葱サラダ 佃煮 牛乳 I補給 - 466kcal	米飯 味噌汁 ゆばひろ煮 キャベおかか和え ふりかけ 牛乳 I補給 - 464kcal	米飯 味噌汁 炒り豆腐 醤油マヨサラダ 漬物 牛乳 I補給 - 511kcal	米飯 味噌汁 納豆 チンゲン菜の野菜炒め おろししそ和え 牛乳 I補給 - 476kcal	米飯 味噌汁 ふくさ焼き 野菜炒め のり佃煮 牛乳 I補給 - 512kcal	米飯 味噌汁 えび入りしんじょ煮 ほうれん草の鰹そぼろ和え ふりかけ 牛乳 I補給 - 481kcal
昼	野菜かき揚げ丼 清し汁 かぶの薄くす煮 めかぶ和え フルーツ(黄桃缶) I補給 - 438kcal	米飯 スープ ハヤシハンバーグ いんげんのエスニック炒め ひじきサラダ フルーツ(マンゴー缶) I補給 - 486kcal	米飯 味噌汁 鶏肉の油淋鶏ソース ベーコンと野菜のソテー ほうれん草と帆立のサラダ ミルクプリン I補給 - 547kcal	五目にゆうめん ミニメンチカツ 塩昆布和え 今川焼き I補給 - 485kcal	米飯 味噌汁 豚肉カレー醤油焼き 切干大根炒り煮 ザーサイ和え フルーツ(りんご缶) I補給 - 517kcal	米飯 味噌汁 メバルの菜種焼き なすのオイスター炒め 春菊のピーナツ和え 水ようかん(抹茶) I補給 - 485kcal	米飯 味噌汁 ポークチャップ がんものコンソメ煮 ドレッシング和え フルーツ(白桃缶) I補給 - 541kcal
夕	米飯 鶏肉のみそ漬け焼き チンゲン菜ソテー 里芋ごまだれかけ I補給 - 399kcal	米飯 かれいの焼き浸し 肉じゃが 白和え I補給 - 447kcal	米飯 赤魚塩麹焼き なすケチャップ炒め 大根サラダ I補給 - 359kcal	米飯 かに玉 水餃子 白菜甘酢 I補給 - 432kcal	米飯 白身魚のパン粉焼き キャベツバター醤油炒め 菊花和え I補給 - 395kcal	米飯 豆腐の和風八宝菜風 マカロニサラダ 漬物 I補給 - 422kcal	米飯 さけの照り焼き さつま芋甘煮 磯辺和え I補給 - 417kcal
合計	I補給 - 1350kcal 蛋白質 50.4 g 食塩 6.9 g	I補給 - 1399kcal 蛋白質 54 g 食塩 6.9 g	I補給 - 1370kcal 蛋白質 58.4 g 食塩 7.6 g	I補給 - 1428kcal 蛋白質 54.2 g 食塩 8.1 g	I補給 - 1388kcal 蛋白質 57.8 g 食塩 7.1 g	I補給 - 1419kcal 蛋白質 55.5 g 食塩 7.5 g	I補給 - 1439kcal 蛋白質 62.1 g 食塩 7.2 g

週 間 献 立 表（軟菜食）

2 / 2

	8月30日（月）	8月31日（火）	9月1日（水）	9月2日（木）	9月3日（金）	9月4日（土）	9月5日（日）
朝	お粥 味噌汁 卵とし ツナマヨ和え ふりかけ 牛乳	お粥 味噌汁 魚肉ソーセージと白菜炒め 玉葱サラダ うめびしお 牛乳	お粥 味噌汁 ゆばひろ煮 キャベおかか和え ふりかけ 牛乳	お粥 味噌汁 炒り豆腐 醤油マヨサラダ たいみそ 牛乳	お粥 味噌汁 納豆 チンゲン菜の野菜炒め おろししそ和え 牛乳	お粥 味噌汁 ふくさ焼き 野菜炒め のり佃煮 牛乳	お粥 味噌汁 えび入りしんじょ煮 ほうれん草の鰹そぼろ和え ふりかけ 牛乳
	I補給 - 513kcal	I補給 - 453kcal	I補給 - 464kcal	I補給 - 538kcal	I補給 - 476kcal	I補給 - 512kcal	I補給 - 481kcal
昼	お粥 清し汁 さわら漬け焼き かぶの薄くす煮 たいみそ フルーツ（白桃缶）	お粥 スープ ハヤシハンバーグ いんげんのエスニック炒め のり佃煮 フルーツ（マンゴー缶）	お粥 味噌汁 のし焼き ほうれん草と帆立のサラダ うめびしお ミルクプリン	五目にゆうめん メンチカツ風ムース 中華風和え レモンゼリー	お粥 味噌汁 肉団子カレー醤油煮 大根炒り煮 うめびしお フルーツ（みかん缶）	お粥 味噌汁 メバルの菜種焼き 春菊のピーナツ和え たいみそ 水ようかん（抹茶）	お粥 味噌汁 小判蒸し がんものコンソメ煮 のり佃煮 フルーツ（白桃缶）
	I補給 - 441kcal	I補給 - 576kcal	I補給 - 603kcal	I補給 - 428kcal	I補給 - 568kcal	I補給 - 456kcal	I補給 - 592kcal
夕	お粥 肉団子の味噌煮 チンゲン菜ソテー 里芋ごまだれかけ	お粥 かれいの焼き浸し 肉じゃが 白和え	お粥 赤魚塩麹焼き なすケチャップ炒め 大根サラダ	お粥 かに玉 水餃子 白菜甘酢	お粥 白身魚のマヨネーズ焼き キャベツバター醤油炒め 菊花和え	お粥 豆腐の和風八宝菜風 マカロニサラダ うめびしお	お粥 さけの照り焼き さつま芋甘煮 磯辺和え
	I補給 - 535kcal	I補給 - 445kcal	I補給 - 350kcal	I補給 - 429kcal	I補給 - 368kcal	I補給 - 435kcal	I補給 - 394kcal
合計	I補給 - 1489kcal 蛋白質 59.3 g 食塩 6.9 g	I補給 - 1474kcal 蛋白質 55.5 g 食塩 7.2 g	I補給 - 1417kcal 蛋白質 56.4 g 食塩 8.1 g	I補給 - 1395kcal 蛋白質 52.5 g 食塩 7.8 g	I補給 - 1412kcal 蛋白質 56.7 g 食塩 8.2 g	I補給 - 1403kcal 蛋白質 53.8 g 食塩 7.8 g	I補給 - 1467kcal 蛋白質 59.4 g 食塩 8.1 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