



週間献立表(常食)



なすやトマトなど旬の夏野菜を使用した献立が入っています。旬の時期には、味がおいしくなるだけではなく、食材に含まれる大切な栄養素の量もぐっと増えます。旬の食材はスーパー等でも安く手に入るのでぜひ夏野菜を味わってみてください！

	8月22日(月)	8月23日(火)	8月24日(水)	8月25日(木)	8月26日(金)	8月27日(土)	8月28日(日)
朝	米飯 味噌汁 ゆばひろ煮 とろろ芋 煮豆 牛乳	米飯 味噌汁 スクランブルエッグ オクラサラダ ふりかけ 牛乳	米飯 味噌汁 さといもと角天の煮物 チンゲン菜かつおフレーク和え 漬物 牛乳	米飯 味噌汁 野菜ボールコンソメ煮 錦糸和え ふりかけ 牛乳	米飯 味噌汁 納豆(オクラ) ツナとカリフラワーのソテー 牛乳	米飯 味噌汁 チキンボール 茄子みそ炒め ふりかけ 牛乳	米飯 味噌汁 ふくさ焼き いんげんのごま炒め 漬物 牛乳
	I補給 - 506kcal	I補給 - 456kcal	I補給 - 434kcal	I補給 - 477kcal	I補給 - 463kcal	I補給 - 490kcal	I補給 - 462kcal
昼	米飯 味噌汁 玉子ときくらげの炒め物 すり身のふんわり揚げ ほうれん草めんつゆ和え コーヒーゼリー	《生フルーツ提供》 米飯 味噌汁 鱈のマリネ 南瓜の含め煮 なめ茸和え フルーツ(メロン)	米飯 味噌汁 メンチカツ きんぴらごぼう たくあん和え フルーツ(白桃缶)	冷やし中華 焼き餃子 コーンマヨサラダ ミルクプリン	目玉焼きカレー スープ 野菜サラダ 福神漬 フルーツ(りんご缶)	米飯 味噌汁 松風焼き さつま芋バター醤油煮 ミモザサラダ どら焼き(こしあん)	米飯 味噌汁 かれいの蒲焼き ガーリック炒め 冷やっこ フルーツ(みかん缶)
	I補給 - 564kcal	I補給 - 517kcal	I補給 - 539kcal	I補給 - 617kcal	I補給 - 511kcal	I補給 - 579kcal	I補給 - 500kcal
夕	米飯 ほっけの煮付け ウインナーソテー 白菜と胡瓜の味噌和え	米飯 鶏肉のタルタルソース焼き かみなり豆腐 春菊和風サラダ	米飯 味噌漬け焼き 車麩とかぶのさっと煮 茄子香味醤油和え	米飯 親子焼き いんげんと人参のナムル おろし甘酢和え	米飯 豆腐のそぼろあんかけ チンゲン菜ピリ辛炒め トマトのマリネ	米飯 メルルーサ梅しそ焼き ブロッコリーと豚バラ炒め 菜めし和え	米飯 酢豚 ポテトサラダ ザーサイ
	I補給 - 343kcal	I補給 - 530kcal	I補給 - 476kcal	I補給 - 416kcal	I補給 - 473kcal	I補給 - 357kcal	I補給 - 467kcal
合計	I補給 - 1413kcal	I補給 - 1503kcal	I補給 - 1449kcal	I補給 - 1510kcal	I補給 - 1447kcal	I補給 - 1426kcal	I補給 - 1429kcal
	蛋白質 57.3g 食塩 7.2g	蛋白質 60.2g 食塩 7g	蛋白質 48.6g 食塩 7.9g	蛋白質 60.6g 食塩 8.4g	蛋白質 53.1g 食塩 6.9g	蛋白質 60.2g 食塩 7.9g	蛋白質 58.8g 食塩 7.6g

週 間 献 立 表 (軟菜食)

	8月22日 (月)	8月23日 (火)	8月24日 (水)	8月25日 (木)	8月26日 (金)	8月27日 (土)	8月28日 (日)
朝	お粥 味噌汁 ゆばひろ煮 とろろ芋 煮豆 牛乳	お粥 味噌汁 スクランブルエッグ オクラサラダ ふりかけ 牛乳	お粥 味噌汁 さといもと角天の煮物 チンゲン菜かつおフレーク和え のり佃煮 牛乳	お粥 味噌汁 野菜ボールコンソメ煮 錦糸和え ふりかけ 牛乳	お粥 味噌汁 納豆 (オクラ) ツナとカリフラワーのソテー 牛乳	お粥 味噌汁 チキンボール 茄子みそ炒め ふりかけ 牛乳	お粥 味噌汁 ふくさ焼き いんげんのごま炒め たいみそ 牛乳
	I補給 - 506kcal	I補給 - 456kcal	I補給 - 448kcal	I補給 - 477kcal	I補給 - 463kcal	I補給 - 490kcal	I補給 - 487kcal
昼	お粥 味噌汁 玉子ときくらげの炒め物 ほうれん草めんつゆ和え のり佃煮 コーヒーゼリー	《生フルーツ提供》 お粥 味噌汁 赤魚のマリネ 南瓜の含め煮 うめびしお メロンゼリー	お粥 味噌汁 メンチカツ風ムース カリフラワー大葉和え たいみそ フルーツ (白桃缶)	冷やし中華 水餃子 カニマヨサラダ ミルクプリン	お粥 スープ カレーシチュー 野菜マカロニサラダ うめびしお フルーツ (マンゴー缶)	お粥 味噌汁 松風蒸し (醤油あん) ミモザサラダ たいみそ 和風小豆ムース	お粥 味噌汁 かれいの蒲焼き ガーリック炒め のり佃煮 フルーツ (みかん缶)
	I補給 - 516kcal	I補給 - 482kcal	I補給 - 488kcal	I補給 - 574kcal	I補給 - 478kcal	I補給 - 622kcal	I補給 - 438kcal
夕	お粥 ほっけの煮付け ウインナーソテー 白菜と胡瓜の味噌和え	お粥 のし焼き (ゆず醤油あん) かみなり豆腐 春菊和風サラダ	お粥 さわらの味噌漬け焼き 車麩とかぶのさっと煮 茄子香味醤油和え	お粥 親子蒸し いんげんと人参のナムル おろし甘酢和え	お粥 豆腐のそぼろあんかけ チンゲン菜ピリ辛炒め トマトのマリネ	お粥 メルルーサ梅しそ焼き ブロッコリーと豚バラ炒め 菜めし和え	お粥 肉団子酢豚 ポテトサラダ うめびしお
	I補給 - 344kcal	I補給 - 577kcal	I補給 - 435kcal	I補給 - 423kcal	I補給 - 452kcal	I補給 - 356kcal	I補給 - 547kcal
合計	I補給 - 1366kcal	I補給 - 1515kcal	I補給 - 1371kcal	I補給 - 1474kcal	I補給 - 1393kcal	I補給 - 1468kcal	I補給 - 1472kcal
	蛋白質 52.8g 食塩 7.2g	蛋白質 57.1g 食塩 7.8g	蛋白質 48.9g 食塩 7.5g	蛋白質 57.5g 食塩 9.2g	蛋白質 52.4g 食塩 6.7g	蛋白質 57.7g 食塩 8.2g	蛋白質 57.5g 食塩 8.5g

※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