8月献立表（常食）

※魚料理には骨がついていることがあります。気をつけてお召し上がりください。

		17日	18日	19日	20日	21日	22日	23日
曜日		日	月	火	水	木	金	土
あさ	和食	ごはん 味噌汁（わかめ） 笹かま なめ茸おろし ふりかけ 牛乳	ごはん 味噌汁（玉葱・大根菜） ※さんま蒲焼 野菜のきんぴら 牛乳	ごはん 味噌汁（卵・長葱） シーフードステーキ もやしソテー ふりかけ 牛乳	ごはん 味噌汁（大根・根みつば） 炒り豆腐 中華風ﾜｶﾒとｷｬﾍﾞﾂのｻﾗﾀﾞ たいみそ 牛乳	ごはん 味噌汁（キャベツ） オムレツ つきこんの炒り煮 ふりかけ 牛乳	ごはん 味噌汁（刻み揚げ・長葱） ミニチキン　味噌だれ お浸し 牛乳	ごはん 味噌汁（うず巻麩・長葱） 野菜の炒め煮 梅肉豆腐 牛乳
		エネルギー　530kcal 蛋白質　19.7g　脂質　7.5g 塩分　3.2g	エネルギー　626kcal 蛋白質　24.9g　脂質　15.8g 塩分　2.6g	エネルギー　599kcal 蛋白質　25.3g　脂質　12.8g 塩分　3.3g	エネルギー　647kcal 蛋白質　22.1g　脂質　18.0g 塩分　3.5g	エネルギー　647kcal 蛋白質　22.4g　脂質　18.0g 塩分　2.7g	エネルギー　588kcal 蛋白質　21.6g　脂質　12.4g 塩分　2.6g	エネルギー　615kcal 蛋白質　23.1g　脂質　14.6g 塩分　2.5g
	洋食	食パン （ジャム） じゃが芋のｺｰﾝｸﾘｰﾑ煮 レタスサラダ 果物 牛乳	バターロール （ジャム・マーガリン） ※白身魚のﾏﾖﾁｰｽﾞ焼き 青菜と豚肉のソテー 果物 牛乳	食パン （ジャム・マーガリン） シーフードステーキ もやしソテー すりおろしりんご 牛乳	クロワッサン ブロッコリーの中華炒め 中華風ﾜｶﾒとｷｬﾍﾞﾂのｻﾗﾀﾞ 果物 牛乳	バターロール （ジャム） オムレツ 野菜サラダ ゼリー 牛乳	食パン （ジャム・マーガリン） ミニチキン　味噌だれ ブロッコリーと海藻のサラダ 果物 牛乳	バターロール （ジャム） 野菜と卵のスープ ビーフンソテー ゼリー 牛乳
		エネルギー　687kcal 蛋白質　22.4g　脂質　18.7g 塩分　3.5g	エネルギー　665kcal 蛋白質　30.7g　脂質　27.4g 塩分　2.3g	エネルギー　606kcal 蛋白質　27.6g　脂質　16.9g 塩分　3.6g	エネルギー　669kcal 蛋白質　20.6g　脂質　34.1g 塩分　4.2g	エネルギー　609kcal 蛋白質　18.2g　脂質　22.1g 塩分　2.2g	エネルギー　663kcal 蛋白質　25.7g　脂質　24.1g 塩分　3.0g	エネルギー　622kcal 蛋白質　19.9g　脂質　21.4g 塩分　3.2g
ひる		ごはん 麻婆豆腐 カニしゅうまい 中華風和え物	冷やしきつね ソテー たい焼き	ごはん ※メヌケ（白身魚）の味噌漬焼 インゲンとアサリの煮物 揚げ茄子 果物	豚すき丼 清まし汁 甘酢和え ゼリー	あんかけ焼きそば 胡瓜と竹輪の酢の物 果物	ごはん くずし豆腐のかき玉汁 ※鮭の南蛮漬 キャベツの塩昆布和え	ごはん クリームシチュー スパニッシュオムレツ 野菜サラダ 果物
		エネルギー　666kcal 蛋白質　19.8g　脂質　22.4g 塩分　2.2g	エネルギー　548kcal 蛋白質　20.8g　脂質　12.1g 塩分　4.7g	エネルギー　568kcal 蛋白質　28.1g　脂質　7.4g 塩分　1.9g	エネルギー　591kcal 蛋白質　20.9g　脂質　9.4g 塩分　2.8g	エネルギー　579kcal 蛋白質　22.0g　脂質　13.2g 塩分　3.8g	エネルギー　593kcal 蛋白質　26.6g　脂質　12.0g 塩分　2.7g	エネルギー　684kcal 蛋白質　26.1g　脂質　14.3g 塩分　3.3g
よる		枝豆ご飯 和風スクランブルエッグ 磯かけ 長芋のめかぶかけ ヨーグルト	岡山風デミかつ丼 きのこ汁 ミモザサラダ	ごはん 酢鶏 ナムル ポテトサラダ	ごはん ※赤魚の磯風味焼き スパゲティサラダ 春菊の和え物	ごはん 揚げ出し豆腐風 枝豆とひじきのツナサラダ オクラのかつお風味	なすカレー 大根とトマトのサラダ ゼリー	若菜ごはん ※焼き魚（ほっけ） きのこの山かけ 生姜酢和え 乳酸菌飲料
		エネルギー　671kcal 蛋白質　25.9g　脂質　15.1g 塩分　2.8g	エネルギー　706kcal 蛋白質　19.8g　脂質　23.4g 塩分　3.3g	エネルギー　712kcal 蛋白質　19.8g　脂質　24.3g 塩分　2.4g	エネルギー　596kcal 蛋白質　22.9g　脂質　16.6g 塩分　1.4g	エネルギー　689kcal 蛋白質　23.0g　脂質　24.4g 塩分　1.6g	エネルギー　706kcal 蛋白質　17.6g　脂質　21.0g 塩分　2.9g	エネルギー　554kcal 蛋白質　21.3g　脂質　10.3g 塩分　2.1g

※都合により、献立が変更となる場合があります

8月献立表（常食）

※魚料理には骨がついていることがあります。気をつけてお召し上がりください。

		24日	25日	26日	27日	28日	29日	30日
曜日		日	月	火	水	木	金	土
あさ	和食	ごはん 味噌汁（玉葱・刻み揚げ） えびしゅうまい 青菜ソテー ふりかけ 牛乳	ごはん 味噌汁（岩のり） そぼろ炒め マカロニサラダ 牛乳	ごはん 味噌汁（わかめ） 厚焼卵 切干大根の煮物 ふりかけ 牛乳	ごはん 味噌汁（玉葱・大根菜） ｲﾝｹﾞﾝとｼｲﾀｹのﾍﾞｰｺﾝｿﾃｰ 豆腐の葱塩だれ たいみそ 牛乳	ごはん 味噌汁（刻み揚げ・長葱） ロールキャベツ ポテトサラダ ふりかけ 牛乳	ごはん 味噌汁（木綿豆腐・大根菜） ほうれん草オムレツ めんつゆ和え ふりかけ 牛乳	ごはん 味噌汁（白菜・高野豆腐） わかめとあさりのあっさり煮 揚げ茄子 牛乳
		エネルギー 665kcal	エネルギー 635kcal	エネルギー 604kcal	エネルギー 669kcal	エネルギー 609kcal	エネルギー 600kcal	エネルギー 556kcal
		蛋白質 22.4g 脂質 18.4g	蛋白質 20.4g 脂質 17.0g	蛋白質 22.5g 脂質 12.3g	蛋白質 22.3g 脂質 21.3g	蛋白質 18.7g 脂質 14.9g	蛋白質 20.8g 脂質 14.5g	蛋白質 21.9g 脂質 9.9g
		塩分 2.9g	塩分 3.1g	塩分 3.0g	塩分 2.3g	塩分3.3g	塩分 2.3g	塩分 2.7g
	洋食	食パン （ジャム） 目玉焼き 青菜ソテー 果物 牛乳	バターロール （ジャム） 野菜炒め マカロニサラダ 果物 牛乳	食パン （ジャム・マーガリン） プレーンオムレツ ソーセージと野菜のソテー 果物 牛乳	デニッシュローフ チキンナゲット カリフラワーのサラダ ゼリー 牛乳	バターロール （ジャム） ロールキャベツ ポテトサラダ 果物 牛乳	食パン （ジャム・マーガリン） ほうれん草オムレツ サラダ すりおろしりんご 牛乳	バターロール （ジャム） クラムチャウダー ※アブラガレイのムニエル 果物 牛乳
		エネルギー 663kcal	エネルギー 623kcal	エネルギー 649kcal	エネルギー 664kcal	エネルギー 618kcal	エネルギー 669kcal	エネルギー 742kcal
		蛋白質 30.9g 脂質 19.7g	蛋白質 20.0g 脂質 21.3g	蛋白質 23.7g 脂質 20.6g	蛋白質 29.2g 脂質 29.9g	蛋白質 19.5g 脂質 20.3g	蛋白質 24.2g 脂質 24.8g	蛋白質 32.3g 脂質 25.0g
		塩分 2.6g	塩分 3.3g	塩分 3.0g	塩分 2.3g	塩分 2.8g	塩分 2.8g	塩分 3.5g
ひる		ごはん ※さばの味噌煮 金平ごぼう さつま芋のごま和え	ごはん 鶏肉のカレームニエル ふろふき大根 彩りキャベツ	ごはん 根菜のごま風味汁 豚肉の蒲焼風 ｴﾉｷとｵｸﾗの和え物 果物	つけ麺 和風炒り豆腐包み焼き 乳酸菌飲料	ごはん かに玉 挽肉と野菜の炒め物 ピーナッツ和え ヨーグルト	山菜冷麦 肉焼売 たいやき	ごはん 豆腐ハンバーグ ごぼうの炒め煮 甘酢漬 果物
		エネルギー 704kcal	エネルギー 602kcal	エネルギー 705kcal	エネルギー 602kcal	エネルギー 667kcal	エネルギー 548kcal	エネルギー 652kcal
		蛋白質 19.9g 脂質 19.6g	蛋白質 23.1g 脂質 14.0g	蛋白質 24.0g 脂質 19.0g	蛋白質 24.2g 脂質 19.1g	蛋白質 25.1g 脂質 16.2g	蛋白質 21.2g 脂質 10.2g	蛋白質 20.0g 脂質 13.2g
		塩分 1.7g	塩分 1.5g	塩分 2.3g	塩分 4.6g	塩分 2.8g	塩分 3.7g	塩分 2.1g
よる		ごはん 鶏肉の葱ソース がんもとふきの含め煮 おかか和え 果物	ごはん 味噌汁 豆腐のツナマヨチーズ焼き 蒸し鶏の中華サラダ ゼリー	ごはん ※白身魚フライ 含め煮 おかか和え	ごはん ※赤魚の味噌漬焼き なめたけおろし ﾋｼﾞｷと鶏肉の醤油ﾏﾖﾈｰｽﾞ	豚肉のプルコギ丼 レタスとトマトのサラダ 果物	ごはん ※ホッケの醤油麹焼き 舞茸と昆布の甘辛炒め煮 梅肉和え デザートムース	ごはん 手羽元のやわらか煮 厚焼卵 しらすあえ
		エネルギー 611kcal	エネルギー 658kcal	エネルギー 621kcal	エネルギー 540kcal	エネルギー 594kcal	エネルギー 649kcal	エネルギー 693kcal
		蛋白質 23.2g 脂質 15.1g	蛋白質 22.2g 脂質 19.5g	蛋白質 22.4g 脂質 14.9g	蛋白質 23.2g 脂質 12.6g	蛋白質 22.7g 脂質 14.8g	蛋白質 21.6g 脂質 22.5g	蛋白質 34.8g 脂質 21.8g
		塩分 2.2g	塩分 2.4g	塩分 2.3g	塩分 1.6g	塩分 1.7g	塩分 2.4g	塩分 2.2g

※都合により、献立が変更となる場合があります