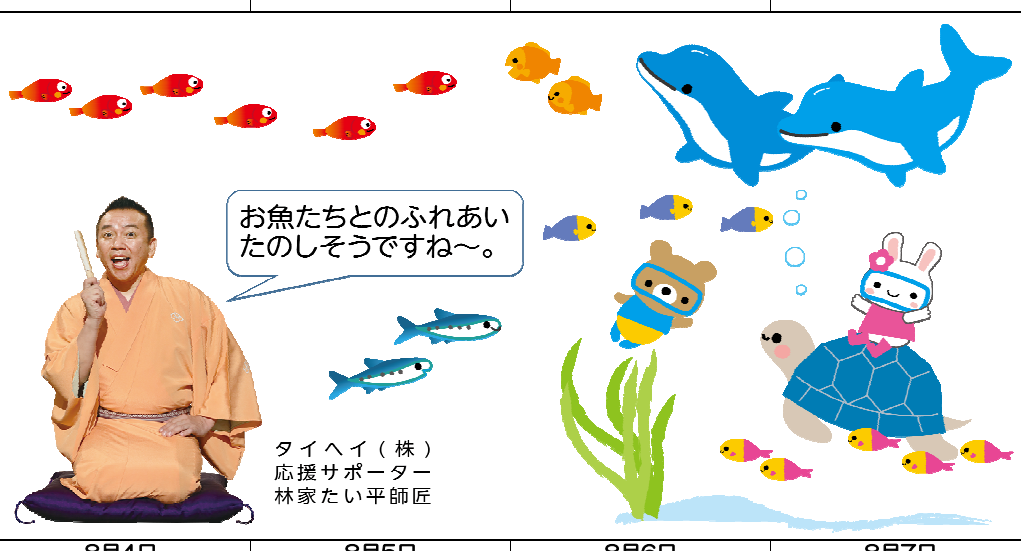
8月 月間献立カレンダー

Taihei



	日	月	火	水	木	金	土
					8月1日	8月2日	8月3日
朝食					野菜入り丸揚げ焼き 白菜の塩こんぶ和え 納豆 みそ汁	スクランブルエッグ 大根と油揚げの和え物 ビタミンふりかけ みそ汁	お魚ソーセージのソテー ブロッコリーのゆずみそ和え あっさり高菜 みそ汁
栄養価					kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g 147/9.0/6.9/13.9/1.8	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g 133/8.0/9.2/5.7/1.5	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g 110/5.9/3.9/14.9/1.8
昼食					赤魚のみそ焼き 高野豆腐の含め煮 チンゲン菜の梅和え すまし汁	発芽玄米ご飯 肉じゃがコロッケ 筍と鶏肉の煮物 きゅうりのなめ茸和え みそ汁	サラダうどん 香味シューマイ 小松菜の山椒正油和え フルーツ（黄桃缶）
栄養価					kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g 200/17.8/6.3/16.1/1.8	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g 303/10.0/13.6/36.6/2.3	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g 557/16.7/15.6/86.3/2.9
夕食					チキンピラフ じゃが芋と人参のソテー 海藻のツナサラダ オニオンスープ	豆腐とそぼろのあんとじ かぼちゃの和風焼き ごぼうのサラダ みそ汁	豚肉の甘辛炒め チヂミ なすの和え物 すまし汁
栄養価					kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g 226/10.4/12.5/22.0/3.3	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g 344/14.9/19.0/33.6/1.8	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g 274/12.9/16.6/18.9/2.4
	8月4日	8月5日	8月6日	8月7日	8月8日	8月9日	8月10日
朝食	かぼちゃとツナの煮物 ミートボール たいみそ みそ汁	ソーセージステーキ 菜の花のサラダ Ca&Mgふりかけ みそ汁	玉子焼き 大根のわさび和え えびみそ みそ汁	ベーコンポテトバーグ きゅうりの竹輪和え いわし生姜煮ペースト みそ汁	小松菜とハムの塩煮 彩り焼き ねぎみそふりかけ みそ汁	鮭寄せ カリフラワーのおかか和え のり佃 みそ汁	あじさんが焼き キャベツとわかめのさっぱり和え 納豆 みそ汁
栄養価	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g 185/9.4/6.3/22.4/1.7	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g 134/7.0/8.3/8.7/1.9	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g 145/7.5/8.0/11.6/1.6	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g 127/6.3/4.6/15.3/1.6	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g 104/5.9/6.0/8.0/1.8	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g 134/7.3/6.3/12.7/1.5	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g 169/9.7/9.4/12.6/1.5
昼食	鶏肉と大根のオイスター煮 じゃが芋とほうれん草のバター炒め ひじきサラダ みそ汁	穴子の釜めし風丼 つけもの キャベツのピーナッツ和え みそ汁 フルーツ（白桃缶）	スッキーニと挽肉のトマトパスタ インゲンとパプリカのサラダ スープ フルーツ（洋なし缶）	五穀ご飯 助宗タラのごま焼き チンゲン菜のソテー 切り干し大根のマヨ和え 瞻しんじょとみょうがのすまし汁	鶏肉のレモン焼き れんこんのひじき煮 キャベツのゆかり和え みそ汁	キタノメヌケの甘辛焼き かぼちゃのレーズン煮 白菜のゆず塩和え みそ汁	粒マスタード醤油ソースかけハンバーグ 車ふの煮物 インゲンとカニカマのサラダ みそ汁
栄養価	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g 334/15.0/20.9/27.2/2.5	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g 211/11.7/7.8/25.2/2.5	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g 502/16.4/13.1/81.0/2.7	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g 258/17.3/14.8/17.0/1.9	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g 234/13.4/13.0/18.6/2.0	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g 214/14.5/4.9/29.3/1.4	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g 235/12.4/10.4/25.0/2.6
夕食	白金タラの南蛮漬け カリフラワーとインゲンのソテー 春雨サラダ みそ汁	チキンのチーズ焼き 冬瓜の煮物 オクラのカニカマ和え みそ汁	アジの煮付け スナップエンドウのウインナー炒め 冷奴又は温奴 みそ汁	メンチカツ ふきの煮物 白菜の玉子サラダ みそ汁	かに玉風甘酢あんかけ さつま芋の花がんも煮 人参のツナサラダ みそ汁	豚肉の野菜炒め チンゲン菜とさつま揚げの煮物 きゅうりのピーナッツ味噌和え すまし汁	エビと豆腐の彩り中華丼 つけもの じゃが芋の煮物 みそ汁 フルーツ（ネーブル）
栄養価	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g 258/14.2/12.2/24.7/2.1	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g 293/14.9/20.9/13.8/2.1	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g 236/20.9/9.8/14.5/2.2	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g 316/12.4/19.1/24.1/2.7	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g 365/15.0/20.1/32.8/2.6	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g 258/14.9/13.2/21.5/2.4	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g 234/14.0/8.1/29.0/2.1
	8月11日	8月12日	8月13日	8月14日	8月15日	8月16日	8月17日
朝食	目玉焼き 菜の花の和え物 昆布とお抹茶のふりかけ みそ汁	赤魚の漬け焼き ブロッコリーのグリーンサラダ 梅干し みそ汁	いわし入りハンバーグ ほうれん草のマヨサラダ たいみそ みそ汁	炒り玉子 きゅうりのだし和え Ca&Mgふりかけ みそ汁	ソーセージステーキ 小松菜の和え物 花けずり みそ汁	アジの甘辛焼き 大根のなめ茸和え 金山寺みそ みそ汁	玉子焼き オクラのサラダ のり佃 みそ汁
栄養価	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g 136/8.5/8.9/6.9/1.5	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g 129/9.2/6.5/9.2/1.7	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g 171/7.3/10.8/12.5/1.5	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g 113/7.4/7.2/5.2/1.6	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g 112/7.3/5.9/7.6/1.7	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g 127/10.2/4.7/11.1/1.6	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g 154/8.1/9.0/10.6/1.8
昼食	サーモンフライ 冬瓜と鶏ささみの含め煮 白菜のサラダ みそ汁	マーボー豆腐 蒸シューマイ 小松菜のお浸し 中華スープ	シルバーのごま油焼き 大根と竹輪の煮物 スナップエンドウのおかか和え みそ汁	豆腐の豚すき煮丼 キャベツのサラダ つけもの みそ汁 フルーツ（りんご缶）	冷やしおろしそうめん 精進揚げ～抹茶塩添え～ オクラの塩こんぶ和え フルーツミックス	鶏肉とキャベツの甘酢炒め ひじきの炒り煮 トマトのマヨサラダ みそ汁	白金タラのソテー 高野豆腐の含め煮 インゲンのごま油風味 みそ汁
栄養価	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g 316/13.5/19.2/23.9/2.6	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g 279/18.2/15.3/17.7/2.4	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g 240/18.8/10.5/16.1/1.9	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g 241/11.6/10.6/26.5/1.9	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g 631/14.4/21.8/92.5/3.2	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g 313/16.6/20.7/19.2/1.8	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g 216/16.1/12.0/11.8/1.9
夕食	山の日！夏野菜カレー チキンピカタ スパゲティサラダ フルーツ（パイン缶）	ハガツオの醤油焼き キャベツの花天煮 オクラのさっぱり和え みそ汁	豚肉の味噌ケチャップ炒め さつま芋のバター風味 サラダビーフン コーンスープ	ホキの和風焼き 白菜のさつま煮 チンゲン菜の梅和え みそ汁	チキンソテーカクテルソース 卯の花 ブロッコリーとハムのサラダ みそ汁	赤魚のバター焼き かぼちゃの甘煮 きゅうりと人参のサラダ みそ汁	ささみフライ＆野菜コロッケ 冬瓜と豆乳がんもの含め煮 ほうれん草の小海老和え みそ汁
栄養価	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g 504/14.8/32.5/40.3/3.3	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g 215/15.6/10.7/14.5/2.4	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g 382/13.1/15.8/49.5/3.8	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g 209/15.1/7.4/19.1/2.4	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g 281/16.9/17.7/16.8/1.9	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g 238/14.2/9.8/24.2/2.1	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g 288/14.1/12.7/31.3/2.8
	8月18日	8月19日	8月20日	8月21日	8月22日	8月23日	8月24日
朝食	豆腐よせ キャベツとあさりの炒め煮 ビタミンふりかけ みそ汁	しろ菜とツナのソテー 青のり天 あっさり高菜 みそ汁	目玉焼き スナップエンドウのだし和え ビタミンふりかけ みそ汁	野菜入り丸揚げ焼き ピーマンと油揚げの煮物 ちりめん昆布 みそ汁	豆腐のひき肉包み 大根のだし煮 いわし生姜煮ペースト みそ汁	がんもの含め煮 インゲンの塩昆布和え 鉄ふりかけ みそ汁	スクランブルエッグ ブロッコリーのお浸し えびみそ みそ汁
栄養価	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g 140/6.9/8.4/8.9/1.3	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g 118/4.7/8.1/7.4/1.7	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g 135/8.2/8.7/7.3/1.5	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g 131/5.5/5.5/15.2/1.8	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g 175/6.3/10.7/14.4/1.5	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g 163/7.9/9.5/12.3/1.6	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g 142/9.2/7.7/10.9/1.8
昼食	肉団子のみそ炒め 刻み昆布煮 小松菜の玉子サラダ すまし汁	ブリの竜田焼き 春雨のチャプチェ風 ポテトサラダ みそ汁	ミニ菜めし 冷やしきつねきしめん ふきと竹輪の煮物 キャベツのわさび和え フルーツ（みかん缶）	五目豆腐ハンバーグ 白菜とカニカマのとろみ煮 ツナとオクラのサラダ すまし汁	ジューシー（沖縄風炊き込みご飯） 沖縄名物！ゴーヤチャンプル もずく酢 シブイ汁 フルーツ（パイン缶）	発芽玄米ご飯 ホッケのみそ漬焼き 卯の花 きゅうりのゆかり和え すまし汁	照り焼きチキン 根菜つみれ煮 スナップエンドウのマヨ和え みそ汁
栄養価	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g 256/11.1/14.0/23.7/2.8	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g 297/15.1/14.2/30.9/2.0	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g 314/10.3/5.0/56.4/3.7	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g 252/10.4/13.9/22.3/2.2	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g 259/12.2/13.0/24.1/2.5	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g 218/14.8/8.7/21.8/1.6	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g 293/15.3/18.7/18.5/2.2
夕食	夏野菜と鮭のガーリックピラフ さつま芋のソテー スナップエンドウのサラダ スープ	豚肉とごぼうの旨煮 インゲンのハム炒め なすのゆずみそ和え みそ汁	白身フライ 根菜の煮もの 海藻サラダ みそ汁	チキンのバーベキュー風炒め 車ふの煮物 ほうれん草のピーナッツ和え オニオンスープ	キタノメヌケの煮付け ブロッコリーとハムのソテー かぼちゃのマヨ和え みそ汁	肉団子のカレー炒め 枝豆コロッケ 菜の花とカニカマのサラダ みそ汁	ピリ辛豆腐煮 焼ギョーザ トマトと甘酢生姜のサラダ 中華スープ
栄養価	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g 257/12.4/12.2/28.4/3.5	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g 298/14.4/17.2/23.7/2.4	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g 247/11.0/12.5/24.1/2.6	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g 277/16.7/13.6/25.4/2.0	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g 256/16.9/11.1/22.8/2.1	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g 260/10.9/13.3/27.0/2.6	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g 278/14.4/12.9/25.3/2.3
	8月25日	8月26日	8月27日	8月28日	8月29日	8月30日	8月31日
朝食	あじさんが焼き 大根とコーンのサラダ のり佃 みそ汁	サワラの漬け焼き オクラとワカメの酢の物 おさかなそぼろ みそ汁	豆腐よせ 冬瓜の煮物 ねぎみそふりかけ みそ汁	大豆煮 青のり天 梅干し みそ汁	助宗タラの和風焼き 大根のわさび和え 納豆 みそ汁	玉子焼き 小松菜のマヨ和え 昆布佃煮 みそ汁	鮭寄せ れんこんの含め煮 たいみそ みそ汁
栄養価	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g 138/5.7/7.5/12.2/1.8	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g 133/9.8/6.3/9.9/1.8	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g 113/4.6/5.7/11.5/1.4	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g 151/6.8/8.9/11.3/1.5	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g 114/11.0/4.2/10.0/1.5	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g 175/7.6/13.2/8.7/1.6	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g 176/8.0/6.6/21.5/1.4
昼食	助宗タラのソテー じゃが芋の煮っころがし 春雨サラダ みそ汁	豚肉の冷しゃぶ 香味シューマイ キャベツの煮物 みそ汁	黄金カレイのポワレ ひじきと豚肉の煮物 チンゲン菜のごま和え みそ汁	鶏肉の味噌焼き なすの煮物 オクラのおかか和え すまし汁	冷やし中華 焼き春巻 白菜の和え物 フルーツ（梨）	豆腐の旨煮 ちびっ子お好み焼き ブロッコリーの小海老和え みそ汁	カニクリーミーコロッケ インゲンの炒め物 マカロニサラダ みそ汁
栄養価	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g 257/15.7/11.7/26.5/1.9	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g 289/16.0/15.1/22.7/2.1	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g 205/17.5/9.5/14.8/2.3	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g 283/16.3/18.2/15.8/1.7	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g 549/16.5/14.0/90.6/5.8	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g 275/17.3/14.3/20.5/2.1	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g 417/10.7/28.6/31.6/2.3
夕食	豚ニラ玉丼 小松菜の辛子和え つけもの みそ汁 フルーツ（ネーブル）	サバの塩焼き 鶏ひき肉と玉ねぎのとろみ煮 ごぼうのサラダ みそ汁	鶏肉の甘酢炒め さつま芋の煮物 インゲンのなめ茸和え すまし汁	えび入りチャーハン ビーフン炒め カリフラワーとツナの中華和え 中華スープ	肉じゃが ウインナーの野菜炒め ほうれん草のドレッシング和え みそ汁	梅しそご飯 イナダの照り焼き 切干大根煮 スナップエンドウのさっぱり和え みそ汁	タンドリーチキン風 つみれときのこの煮物 菜の花のゆかり和え みそ汁
栄養価	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g 230/16.2/10.6/18.5/2.3	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g 382/16.7/27.1/17.7/1.8	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g 301/14.1/10.8/38.9/2.3	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g 240/14.7/12.1/19.2/2.8	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g 275/13.7/14.9/26.4/2.4	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g 244/17.1/11.5/18.8/2.1	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g 239/15.8/14.8/13.1/1.9

※都合により、献立を変更する場合がございます。