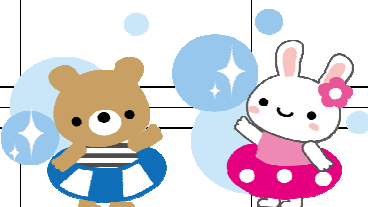


8月							福祉A 月間献立カレンダー							Taihei						
		日		月		火		水		木		金		土						
朝食		夏はたのしいことが いっぱいあるね～										8月1日 つくね大葉巻き かりフラワーのわさび和え ちいめん昆布 みぞ汁		8月2日 お魚ソーセージのソテー キャベツの辛子和え えびみぞ みぞ汁						
												kcal/ﾀﾞﾘﾅ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 122/8.2/5.2/11.8/2.0		kcal/ﾀﾞﾘﾅ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 127/5.9/4.1/18.1/2.3						
昼食		タイハイ(株) 応援サポーター 林家たい平師匠										8月8日 サーモンフライ 豆腐と野菜の出汁煮 オクラのサラダ みぞ汁		8月9日 照り焼きチキン さつま芋の煮物 大根の塩こんぶ和え みぞ汁						
												kcal/ﾀﾞﾘﾅ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 351/14.6/22.1/25.3/2.6		kcal/ﾀﾞﾘﾅ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 286/13.9/13.7/29.6/1.8						
夕食												鶏肉と野菜のオイスター炒め チンゲン菜の花がんも煮 きゅうりのごま和え すまし汁		かに玉風甘酢あんかけ 千草ミ フロッコリーのゆかり和え 中華スープ						
												kcal/ﾀﾞﾘﾅ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 258/15.1/14.8/19.2/1.8		kcal/ﾀﾞﾘﾅ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 286/15.7/14.6/24.2/3.5						
朝食	8月3日 ベーコンポテトバーグ かりフラワーとインゲンのマヨ和え 昆布と抹茶ふりかけ みぞ汁		8月4日 ソーセージステーキ きゅうりのゆず塩和え おさかなどぼろ みぞ汁		8月5日 スクランブルエッグ 冬瓜の煮物 のり佃煮 みぞ汁		8月6日 豆腐よせ 大根の煮物 納豆 みぞ汁		8月7日 野菜入り丸揚げ焼き フロッコリーサラダ Ca&Mgふりかけ みぞ汁		8月8日 豆腐のひき肉包み 小松菜の中華サラダ 金山寺みぞ みぞ汁		8月9日 玉子焼き オクラのさっぱり和え Ca&Mgふりかけ みぞ汁							
	kcal/ﾀﾞﾘﾅ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 158/6.0/9.9/12.5/1.5		kcal/ﾀﾞﾘﾅ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 109/6.2/5.6/8.4/1.9		kcal/ﾀﾞﾘﾅ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 139/8.0/7.5/11.0/1.9		kcal/ﾀﾞﾘﾅ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 156/8.5/8.1/13.1/1.7		kcal/ﾀﾞﾘﾅ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 153/6.1/9.9/12.1/1.6		kcal/ﾀﾞﾘﾅ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 183/6.8/13.4/9.6/1.4		kcal/ﾀﾞﾘﾅ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 151/7.9/9.1/10.3/1.6							
昼食	サバの山椒焼き ふきの煮物 春雨サラダ 隠しんじょとみょうがのすまし汁		すき焼き風コロッケ スナックとコーンのソテー 菜の花の玉子サラダ オニオンスープ		いかハンバーグ 切干大根煮 パスタサラダ みぞ汁		鶏肉とかぼちゃの煮物 きくらげの玉子炒め 菜の花のサラダ みぞ汁		発芽玄米ご飯 赤魚の和風焼き 高野豆腐の煮もの 白菜の梅和え みぞ汁		カニトマトクリームスパゲッティ 大根とささみのドレし和え スープ フルーツ(オレンジ)		イカよせフライ&のり塩チキンカツ じゃが芋のバター風味 ほうれん草のピーナッツ和え みぞ汁							
	kcal/ﾀﾞﾘﾅ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 296/16.4/18.0/19.8/2.2		kcal/ﾀﾞﾘﾅ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 339/10.3/19.5/34.6/2.6		kcal/ﾀﾞﾘﾅ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 224/13.2/9.6/21.0/1.9		kcal/ﾀﾞﾘﾅ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 333/22.4/18.6/21.6/2.4		kcal/ﾀﾞﾘﾅ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 248/17.0/9.5/22.6/1.7		kcal/ﾀﾞﾘﾅ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 455/16.8/11.8/76.1/4.1		kcal/ﾀﾞﾘﾅ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 344/12.5/16.8/40.5/2.7							
夕食	豆腐の豚すき煮丼 つもの 小松菜のサラダ みぞ汁 ヨーグルト		キタ/メヌケの生煮煮 鶏しりしめ炒め キャベツとかわめのサラダ みぞ汁		タンポポチキン風 じゃが芋の煮ころがし インゲンのカニカマ和え みぞ汁		アジの柚子味噌焼き キャベツと竹輪の煮物 なすの和え物 すまし汁		旬野菜の彩りボー-クビーンズ 焼いて食べる肉詰めいなり きゅうりのサラダ スープ		シルバーのごま焼き ウインナーと野菜のみぞ炒め かぼちゃサラダ すまし汁		春雨入り肉団子煮 菜の花のツナ炒め なすのおかか和え みぞ汁							
	kcal/ﾀﾞﾘﾅ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 261/14.9/11.7/25.2/2.2		kcal/ﾀﾞﾘﾅ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 242/19.9/9.8/18.2/2.1		kcal/ﾀﾞﾘﾅ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 316/15.9/20.2/22.2/1.9		kcal/ﾀﾞﾘﾅ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 277/16.9/14.2/21.7/1.8		kcal/ﾀﾞﾘﾅ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 262/13.7/14.8/23.4/2.7		kcal/ﾀﾞﾘﾅ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 350/18.3/20.6/23.0/1.8		kcal/ﾀﾞﾘﾅ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 286/11.7/12.4/32.4/2.6							
朝食	8月10日 助宗タラの漬汁焼き キャベツの信田和え あっさり高菜 みぞ汁		8月11日 チンゲン菜とウインナーの塩煮 ふわふわ焼き ビタミんふりかけ みぞ汁		8月12日 あじさんが焼き 小松菜のゆかり和え えびみぞ みぞ汁		8月13日 炒り玉子 ごぼうのサラダ うに風味ソース みぞ汁		8月14日 カレイの和風焼き インゲンの中華和え たいしめ みぞ汁		8月15日 冬瓜と鶏肉の煮物 青のり天 鎌ふりかけ みぞ汁		8月16日 鯉寄せ 大根の辛子和え 梅干し みぞ汁							
	kcal/ﾀﾞﾘﾅ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 107/9.7/4.9/6.2/1.4		kcal/ﾀﾞﾘﾅ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 127/4.9/8.7/7.9/1.7		kcal/ﾀﾞﾘﾅ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 125/6.4/6.0/11.8/1.6		kcal/ﾀﾞﾘﾅ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 241/7.6/18.9/11.7/1.7		kcal/ﾀﾞﾘﾅ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 121/8.2/4.8/12.3/1.4		kcal/ﾀﾞﾘﾅ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 122/6.5/5.8/11.1/1.3		kcal/ﾀﾞﾘﾅ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 127/6.6/7.5/8.5/1.4							
昼食	鶏肉のケチャップソテー 根菜とさつま揚げの含め煮 かりフラワーの粒マスタード和え みぞ汁		山菜ごはん 7/1の照り焼き さつま芋の花天煮 夏野菜の和え物 みぞ汁		チキンピラフ パンフキンキャシュ風 ピーマンサラダ スープ		さばい冷やしどうめん がんもどき野菜の炊き合わせ かりフラワーの和え物 フルーツ(洋なし缶)		五目豆腐ハンバーグ ひじき煮 ほうれん草のサラダ みぞ汁		助宗タラの和風ムニエル なすの煮物 ごぼうのサラダ みぞ汁		三色丼 つもの キャベツのサラダ みぞ汁 フルーツ(りんご缶)							
	kcal/ﾀﾞﾘﾅ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 308/15.3/18.3/23.0/2.4		kcal/ﾀﾞﾘﾅ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 273/16.9/7.7/34.5/3.8		kcal/ﾀﾞﾘﾅ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 270/10.3/16.1/23.3/2.9		kcal/ﾀﾞﾘﾅ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 527/19.4/12.4/79.8/3.5		kcal/ﾀﾞﾘﾅ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 268/13.2/16.8/22.0/2.7		kcal/ﾀﾞﾘﾅ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 306/16.9/18.6/20.1/2.1		kcal/ﾀﾞﾘﾅ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 312/15.4/18.4/22.9/2.8							
夕食	中華五目豆腐 蒸シューマイ きゅうりのごま和え 中華スープ		豚肉とフロッコリーの玉子炒め 車ぶの煮物 スナックとコーンのサラダ みぞ汁		ホッケの唐揚げ 卯の花 オクラの和え物 すまし汁		チキンステーキ 大根といわしつみれの煮物 しろ菜の和え物 みぞ汁		海老天丼 つもの フロッコリーの和え物 みぞ汁 フルーツ(白桃缶)		豚肉のおかか炒め じゃが芋の煮物 小松菜のサラダ すまし汁		ホキの煮付け ほうれん草とベーコンの炒め物 オクラのごま和え みぞ汁							
	kcal/ﾀﾞﾘﾅ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 223/14.7/9.9/20.4/3.5		kcal/ﾀﾞﾘﾅ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 254/15.3/14.6/17.8/2.1		kcal/ﾀﾞﾘﾅ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 221/14.4/11.6/16.1/1.3		kcal/ﾀﾞﾘﾅ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 225/14.5/14.2/11.5/1.8		kcal/ﾀﾞﾘﾅ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 334/10.0/12.2/48.2/2.3		kcal/ﾀﾞﾘﾅ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 252/15.0/11.9/24.5/1.9		kcal/ﾀﾞﾘﾅ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 204/15.8/8.1/16.4/1.9							
朝食	8月17日 目玉焼き 小松菜の土佐和え のり佃煮 みぞ汁		8月18日 野菜入り丸揚げ焼き 春雨中華サラダ Ca&Mgふりかけ みぞ汁		8月19日 サワラの照り焼き 小松菜の和え物 金山寺みぞ みぞ汁		8月20日 ベーコンポテトバーグ キャベツとコーンのサラダ 昆布佃煮 みぞ汁		8月21日 甘辛肉団子 じゃが芋のサラダ 納豆 みぞ汁		8月22日 お魚ソーセージの炒め物 かりフラワーと油揚げの和え物 ビタミンふりかけ みぞ汁		8月23日 スクランブルエッグ 小松菜のなめ茸和え いわし生煮煮ペースト みぞ汁							
	kcal/ﾀﾞﾘﾅ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 123/8.5/8.1/5.2/1.8		kcal/ﾀﾞﾘﾅ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 111/4.7/3.5/15.4/2.0		kcal/ﾀﾞﾘﾅ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 117/8.3/5.3/9.5/1.3		kcal/ﾀﾞﾘﾅ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 137/5.8/6.6/15.0/1.7		kcal/ﾀﾞﾘﾅ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 256/11.7/14.1/23.8/2.4		kcal/ﾀﾞﾘﾅ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 129/6.7/5.6/14.4/2.0		kcal/ﾀﾞﾘﾅ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 136/8.1/7.9/9.2/1.7							
昼食	キタ/メヌケのレモンバターソテー 冬瓜の煮物 フロッコリーのカニカマ和え スープ		豚肉とオクラのネバとろ胡麻炒め 切干大根の煮物 ほうれん草のオーロラソースかけ みぞ汁		ちくわ玉子丼 つもの フロッコリーのドレッシング和え みぞ汁 フルーツ(黄桃缶)		チキンのチーズ焼き ピーマンの炒め煮 インゲンのピーナッツ和え みぞ汁		ジュシー(沖縄焼酎だし込みご飯) 沖縄名物！ゴーヤチャンプル もずく酢 シブイ汁 フルーツ(パイナップル)		冷やし中華 千草ミ さつま芋のコロコロサラダ フルーツミックス		白身フライ 里芋と人参の煮ころがし スナックの梅和え みぞ汁							
	kcal/ﾀﾞﾘﾅ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 223/14.6/10.8/19.1/2.4		kcal/ﾀﾞﾘﾅ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 327/15.6/19.0/25.9/2.0		kcal/ﾀﾞﾘﾅ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 255/12.4/10.4/29.5/2.9		kcal/ﾀﾞﾘﾅ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 353/17.0/25.1/17.3/1.7		kcal/ﾀﾞﾘﾅ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 259/12.2/13.0/24.1/2.5		kcal/ﾀﾞﾘﾅ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 658/17.5/15.8/112.7/7.0		kcal/ﾀﾞﾘﾅ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 232/11.1/7.3/31.7/2.1							
夕食	ボクガカレー コーンクリームコロッケ きゅうりのサラダ フルーツ(みかん缶)		えび団子のおんどじ ウインナーとピーマンのソテー キャベツのわさび和え お吸い物		肉じゃがコロッケ 豚肉と高野豆腐の含め煮 きゅうりのゆかり和え みぞ汁		赤魚のみぞ焼き しんじょの煮物 かりフラワーのごま和え すまし汁		鶏肉のさっぱりみぞれ煮 きんぴらごぼう チンゲン菜の山椒正油和え みぞ汁		黄金カレイのソテー 白菜としめじの塩煮 インゲンのマヨサラダ みぞ汁		夏バテ知らず！酢豚 春巻 なすの和え物 お吸い物							
	kcal/ﾀﾞﾘﾅ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 358/10.0/18.8/41.6/3.2		kcal/ﾀﾞﾘﾅ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 204/11.8/7.0/25.1/4.2		kcal/ﾀﾞﾘﾅ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 283/11.9/13.0/30.3/2.4		kcal/ﾀﾞﾘﾅ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 223/15.8/7.2/24.7/1.9		kcal/ﾀﾞﾘﾅ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 288/14.9/15.9/22.3/2.0		kcal/ﾀﾞﾘﾅ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 207/14.2/14.3/8.2/2.1		kcal/ﾀﾞﾘﾅ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 381/13.6/23.9/28.5/3.6							
朝食	8月24日 白菜とツナの炒め煮 彩り焼き たいしめ みぞ汁		8月25日 ソーセージステーキ 菜の花のサラダ Ca&Mgふりかけ みぞ汁		8月26日 つくね大葉巻き 大根のわさび和え えびみぞ みぞ汁		8月27日 玉子焼き かりフラワーの和え物 のり佃煮 みぞ汁		8月28日 小松菜とハムの塩煮 ミートボール ねぎみぞふりかけ みぞ汁		8月29日 豆腐よせ 白菜のゆず塩和え ちいめん昆布 みぞ汁		8月30日 あじさんが焼き インゲンとささみのサラダ 金山寺みぞ みぞ汁							
	kcal/ﾀﾞﾘﾅ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 116/6.0/5.0/12.2/1.5		kcal/ﾀﾞﾘﾅ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 186/9.2/13.3/9.1/1.9		kcal/ﾀﾞﾘﾅ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 127/7.1/6.0/12.1/1.8		kcal/ﾀﾞﾘﾅ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 135/8.2/7.0/10.5/1.7		kcal/ﾀﾞﾘﾅ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 126/6.6/6.6/11.5/2.0		kcal/ﾀﾞﾘﾅ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 103/4.4/5.7/9.1/1.5		kcal/ﾀﾞﾘﾅ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 173/8.1/11.3/10.8/1.4							
昼食	どんべい焼き風 香味シューマイ ひじきサラダ みぞ汁		粒マスタード醤油ソースがけハンバーグ じゃが芋のバター炒め フロッコリーのサラダ みぞ汁		豚肉のサラダうどん チキンピラフ ほうれん草のゆずみぞ和え フルーツ(みかん缶)		ハガツオの梅焼き チンゲン菜の洋風煮 切干大根のマヨ和え みぞ汁		鶏肉と大根のオイスター煮 ちび子のお好み焼き キャベツの小海老和え みぞ汁		キタ/メヌケの甘辛焼き かぼちゃのレーズン煮 かりフラワーのゆかり和え みぞ汁		肉団子の中華炒め 車ぶの煮物 トマトとフロッコリーのサラダ みぞ汁							
	kcal/ﾀﾞﾘﾅ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 375/17.4/26.5/19.8/2.8		kcal/ﾀﾞﾘﾅ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 232/11.5/11.7/26.4/2.3		kcal/ﾀﾞﾘﾅ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 612/18.1/23.7/79.8/2.9		kcal/ﾀﾞﾘﾅ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 262/16.5/16.1/14.7/2.5		kcal/ﾀﾞﾘﾅ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 271/15.5/14.2/22.5/2.7		kcal/ﾀﾞﾘﾅ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 227/17.0/5.4/29.0/1.8		kcal/ﾀﾞﾘﾅ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 229/11.4/10.4/23.4/3.0							
夕食	白金タラのスパイスソテー かりフラワーの炒め煮 きゅうりと木耳の中華和え 春雨スープ		鶏肉の味噌焼き 冬瓜の煮物 オクラの塩こんぶ和え すまし汁		アジの煮付け ウインナー炒め 白菜のサラダ みぞ汁		とんかつ ふさの煮物 冷奴又は温奴 みぞ汁		かに玉風甘酢あん さつま芋の花がんも煮 人参のツナサラダ ワンダンスープ		鶏肉のしもん焼き れんこんのひじき煮 きゅうりのドレし和え みぞ汁		和風海鮮あんかけ丼 つもの ポテトソテー みぞ汁 フルーツ(梨)							
	kcal/ﾀﾞﾘﾅ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 209/13.0/7.6/23.4/2.1		kcal/ﾀﾞﾘﾅ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 244/13.4/16.2/13.8/1.8		kcal/ﾀﾞﾘﾅ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 212/16.3/10.2/14.8/2.3		kcal/ﾀﾞﾘﾅ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 301/14.5/16.2/23.9/2.5		kcal/ﾀﾞﾘﾅ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 388/15.9/20.4/36.8/2.9		kcal/ﾀﾞﾘﾅ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 272/13.1/17.4/18.2/2.0		kcal/ﾀﾞﾘﾅ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 200/10.0/7.9/26.8/2.1							
朝食	8月31日 目玉焼き 菜の花の和え物 昆布とお抹茶のふりかけ みぞ汁																			
	kcal/ﾀﾞﾘﾅ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 136/8.5/8.9/6.9/1.5																			
昼食	鶏の唐揚げ 冬瓜と隠しんじょの煮物 白菜とコーンの和え物 みぞ汁																			
	kcal/ﾀﾞﾘﾅ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 297/16.6/18.0/19.5/2.4																			
夕食	豚肉の野菜炒め なすの含め煮 スパゲティサラダ すまし汁																			
	kcal/ﾀﾞﾘﾅ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 302/13.3/16.5/25.5/2.3																			