

週

間

献

立

表



	8月 13日 (日)	8月 14日 (月)	8月 15日 (火)	8月 16日 (水)	8月 17日 (木)	8月 18日 (金)	8月 19日 (土)
朝	ご飯 味噌汁 えのき・とろろ昆布 竹輪と野菜の青のり炒め (キャベツ・人参・玉ねぎ)	ご飯 味噌汁 かぶ・小松菜 厚焼き玉子焼き 付)ピーマンの塩昆布炒め	ご飯 味噌汁 卵・人参 茄子とむきえびのみそ炒め (アスパラ・玉ねぎ)	ご飯 味噌汁 大根・チンゲン菜 小揚げの卵とじ (白菜・人参)	ご飯 味噌汁 舞茸・絹さや スナップえんどうの塩麹炒め (ベーコン・人参他)	ご飯 味噌汁 木綿豆腐・わかめ スクランブルエッグ 付)キャベツとウィンナー炒め	ご飯 味噌汁 ごぼう・小ねぎ ブロッコリーと厚揚げの中華炒め (赤ピーマン・玉ねぎ)
食	子持ちめかぶ 漬物 カゴメビフィズス	とろろ芋 漬物  牛乳	三色豆 漬物 牛乳	湯葉と木耳の炒め物 漬物 牛乳	のり佃煮 漬物 エリー	ずいきの炊いたん 梅干し エリー	ひきわり納豆 漬物 牛乳
昼	ご飯 味噌汁 うずまき麩・大根の葉 鶏肉の大葉塩焼き 付)茄子 小松菜と錦糸卵のわさびお浸し (人参)	ご飯 味噌汁 なめこ・長ネギ 豚肉とレタスのキムチ炒め (玉ねぎ・赤ピーマン)	ご飯 味噌汁 水菜・もやし さばの照り焼き 付)スナップえんどう 切干大根煮 (さつま揚げ・人参・椎茸・絹さや)	<b>いなり寿司</b>  味噌汁 小町麩・菜の花 白身魚の天ぷら 付)キャベツ お好み焼き/フランクフルト 付)ミニトマト・パセリ 緑黄色サラダ/バニラアイス	ご飯 味噌汁 さつま芋・ふのり ホッケフライ 付)トマト、タルタルソース いかと落の酢味噌和え (わかめ)	ご飯 味噌汁 もやし・小松菜 肉じゃが (さやいんげん・人参他)	冷やしラーメン トマトと玉ねぎのゆかり和え (コーン) アセロラゼリー 
食	ミニたい焼き 	メロンムース	キウイフルーツ	みかん缶	杏仁豆腐 		
夕	ご飯 味噌汁 油揚げ・玉ねぎ 鮭の塩焼き 付)ししとう炒め	ご飯 味噌汁 じゃが芋・わかめ 豆腐ハンバーグのおろし煮 付)トマト	ご飯 味噌汁 厚揚げ・しろ菜 <b>鶏肉のゆかり焼き</b> 付)玉ねぎ炒め	ご飯 味噌汁 木綿豆腐・しめじ ほうれん草しゅうまい 付)ハッシュドポテト	ご飯 味噌汁 とろろ昆布・大根の葉 鶏大根煮 (椎茸・茄子)	ご飯 味噌汁 かぶ・アスパラ 赤魚の塩焼き 付)南瓜	ご飯 味噌汁 菜の花・油揚げ かぼちゃコロッケ 付)パセリ・レモン 
食	さつま芋の天ぷら (パセリ)	さつま芋サラダ (五種豆と五穀・ミックスベジタブル)	ごぼうサラダ (ハム・レタス・玉ねぎ)	豚肉とピーマンの焼肉たれ炒め	マカロニサラダ	白菜の白だし煮 (むきえび・油揚げ)	焼きなすのポン酢かけ (花形人参)
栄養価	エネルギー 1433 kcal たんぱく質 50.2 g 脂質 29.7 g 食塩相当量 6.1 g	エネルギー 1771 kcal たんぱく質 47.0 g 脂質 62.9 g 食塩相当量 6.6 g	エネルギー 1528 kcal たんぱく質 60.2 g 脂質 37.3 g 食塩相当量 7.5 g	エネルギー 1680 kcal たんぱく質 48.6 g 脂質 50.3 g 食塩相当量 8.5 g	エネルギー 1623 kcal たんぱく質 48.1 g 脂質 45.5 g 食塩相当量 6.2 g	エネルギー 1525 kcal たんぱく質 48.8 g 脂質 37.3 g 食塩相当量 7.7 g	エネルギー 1577 kcal たんぱく質 46.0 g 脂質 49.3 g 食塩相当量 8.8 g
野菜	181 g	279 g	177 g	208 g	205 g	247 g	285 g
備考		8/14の昼食の『マヨポン和え』は、マヨネーズとポン酢しょう油で和えた一品です。		<b>お楽しみ食</b>			

\*材料の都合で献立が変更になることがありますのでご了承ください。