



行事食

11日 山の日ゼリー

12日 誕生会

リクエストメニュー

25日 パンバイキング

7日 ぎょうざ(男子棟)

18日 からあげ(女子棟)

19日 ちらしずし(通所)

郷土料理

22日 カレイのプロバンス風<フランス>

〇〇

献立一覧表

〇〇

[常食]

2022年 8月

	1(月)	2(火)	3(水)	4(木)	5(金)	6(土)	7(日)
朝食	レーズンロール キャベツのハーフソルトソー 牛乳	ごはん サトイモとひじきの煮物 もやしのみそ汁 ゆかりふりかけ	食パン・チョコレート スクランブルエッグ ミルクティー	ごはん じゃがいもの金平 たまねぎと海苔のみそ汁 ふりかけ	メロンロール シーチキンソー ミルクココア ヨーグルト	ごはん 大豆とちくわのごもく煮 大根のみそ汁 スティック梅びしお	黒ゴマロール ブロッコリーのごまサラダ カフェオレ ヨーグルト
昼食	梅しらすごはん ブリのしょうが風味やき かぼちゃ煮 大根と海苔のみそ汁 みかん缶	冷やしそうめん コーンごはんS インゲンののりあえ バナナ	ごはん さけのチーズ衣やき ごまつなのソー カレースープ オレンジ	ごはん ミートコロケ 人参のさっぱりナムル あすか汁 ミニアイス	おやこ丼 さくら漬け ナスのしょうがあえ キャベツのみそ汁 メロンゼリー	ポークカレー はるさめイカごま酢あえ バナナ	ごはん 揚肉団子のスープ煮 ひじきの酢の物 たくあん みかん缶
夕食	ごはん ぶたじゃが いかきゅうりサラダ かきたま汁 スイートパイン	ごはん 鶏肉のレモンソースかけ ごまドレサラダ オニオンスープ ヨーグルト	ごはん とうふハンバーグ 海藻サラダ グリーンピースポタージュ マンゴー缶	ごはん さかなの中華あんかけ さやいんげんの炒め煮 中華スープ バナナ(1/2)	ごはん 豆腐ステーキ肉みそかけ 小松菜からしあえ トロこんぶのすまし汁 白桃缶	ごはん アジのきりぼし大根南蛮漬け キャベツとたまごのマヨソー 白菜のみそ汁 ヤクルト	ベーコンチャーハン ぎょうざ もずくスープ 杏仁豆腐
	8(月)	9(火)	10(水)	11(木)	12(金)	13(土)	14(日)
朝食	チーズロール グリーンビとコーン卵トッ ミルクティー ヨーグルト	ごはん きりぼしとヒジキ煮物 たまねぎと海苔のみそ汁 ふりかけ	メロンロール ごまつなカレーソー ミルクココア ヨーグルト	ごはん 豆腐煮物 大根のみそ汁 こんぶ佃煮	ブルーベリージャム食パン めだま焼き 牛乳	ごはん ひじきのいり煮 キャベツのみそ汁 ふりかけ	レーズンロール ひき肉カレーソー カフェオレ ヨーグルト
昼食	ごはん 豚肉のトマト煮 かぼちゃサラダ きゅうり漬け カルシウムウエハース	ごはん さわらムニエルタルソース ブロッコリーときのこのサラダ カレースープ カル・カロアイス	ごはん しのだ煮 鶏のみそ煮 モヤシのかきたま汁 洋ナシ缶	ごはん 揚げ鶏のマリネ 野菜ソー ミネストローネ ヨーグルト	あなごの三色丼 豚しょうがのキャベツのせ 生麩のすまし汁 あずきのみつめ	しめじごはん やさしいコロケ 三色なます 豚汁 バナナ(1/2)	ごはん 豆腐チャンプルー もずくもろヘイラのサラダ メークのみそ汁 ぶどう
夕食	ごはん さかなのハニーマスタードソースか アスパラとベーコンのバターソー キャロットポタージュ スイートパイン	ごはん 千種焼きたまご キャベツシソあえ 豆腐のみそ汁 バナナ(1/2)	中華丼 人参のさっぱりナムル はるさめスープ オレンジ	ごはん みそじゃが きゅうりわかめごま酢アエ たまごスープ (山の日)富士山ゼリー	ごはん ふわふわ鶏豆腐 あげナス和風おひたし たまねぎのみそ汁 パイン缶	ごはん さわらのカレムニエル ツナサラダ コーンポタージュ ジョア(80mlタイプ)	ごはん ミートボールのトマト煮 いかきゅうりサラダ ピーマン漬け ビタミンゼリー
	15(月)	16(火)	17(水)	18(木)	19(金)	20(土)	21(日)
朝食	オレンジロール チンゲンサイのスクランブル ミルクココア ヨーグルト	ごはん きりぼし大根のナポリタン風 ごまつなのみそ汁 ふりかけ	食パン・ピーナッツバター 野菜ベーコンソー 牛乳	ごはん ほうれんそうの卵とじ メークのみそ汁 ふきのつくだに	レーズンロール ジャーマンポテト カフェオレ ヨーグルト	ごはん 大豆とちくわのごもく煮 ごまつなのみそ汁 ふりかけ	ヨモギロール スクランブルエッグ ミルクココア ヨーグルト
昼食	ごはん さかなのユーリンチー風 鶏とキュウリのめかがあえ レタスと卵のスープ バナナ(1/2)	冷やし中華 シューマイ ミニアイス	シーフードピラフ ゴーヤチャンプルー はるさめスープ パインムース	ごはん 鶏のからあげ ネギとイカ酢みそあえ かきたま汁 ヤクルト	ひじき入りちらしずし 肉団子の野菜あんかけ 豆腐のみそ汁 夏の和菓子	ごはん なす肉みそ炒め はるさめ中華サラダ かにたまスープ バナナ	豚みそピリ辛 イカのからしあえ きくらげスープ オレンジ
夕食	海自カレー れんこんとツナのサラダ オレンジ	ごはん アジのてりやき かぼちゃそぼろ煮 もやしのみそ汁 マンゴー缶	ごはん あげだし豆腐 夏野菜のごもく煮 白菜のみそ汁 バナナ(1/2)	ごはん 和風オムレツ風 もやしのカレー炒め たまねぎのみそ汁 みかん缶	ごはん 野菜たっぷりチャプチェ インゲンごま酢アエ もずくスープ キウイゼリー	たぬき丼 白菜漬け チンゲンサイのわさびマヨあえ メークのみそ汁 ヨーグルト	ごはん あげだし豆腐五目アンの きりぼし大根海苔ナムル キャベツのみそ汁 洋ナシ缶
	22(月)	23(火)	24(水)	25(木)	26(金)	27(土)	28(日)
朝食	ココアロール チンゲンサイのソー 牛乳 とろけるゼリー	ごはん 高野たまご煮物 大根のみそ汁 ふりかけ	食パン・いちごジャム コールスローサラダ ミルクティー	ごはん サトイモのてり煮 たまねぎのみそ汁 スティックのり佃煮	メロンロール キャベツのハーフソルトソー ミルクココア ヨーグルト	ごはん きりぼし大根煮物 カボチャのみそ汁 ふりかけ	黒糖ロール 大豆のサワーサラダ ミルクティー ヨーグルト
昼食	ごはん カレイのプロバンス風 れんこんとツナのサラダ オニオンスープ スイートパイン	ごはん 七味風味てりやきチキン みぞれあえ ナスのみそ汁 ヤクルト	ごはん トマト風味の洋風肉じゃが ピーマンのいり煮 コーンポタージュ ミニアイス	パンバイキング もありあわせサラダ きのこスープ ヨーグルト コーヒー牛乳	梅おろしそうめん ひじきごはんS 厚揚げ甘酢キャップ煮 ラムネゼリー	コーンまぜごはん ジャーマンオムレツ風 ワカメごまサラダ さつまいもポタージュ バナナ	ごはん さわらのわかめ蒸し 妙豆腐 モヤシのみそ汁 キウイ
夕食	ごはん カレー風味ポトフ スパサラダ ピーマン漬け いちごゼリー	わかめごはん さけのレモンハーブ蒸し インゲンのピーナッツあえ コンソメスープ 白桃缶	ごはん 千種焼きたまご(エビ) こんにやくかか煮 豆腐のみそ汁 オレンジ	ごはん さわらのうどんソース ブロッコリーのごまサラダ じゃがいものスープ バナナ(1/2)	ごはん 中華風野菜炒め はるさめのナムル 中華スープ パイン缶	ごはん かれいの煮つけ かー風味にんじんシソ キャベツと海苔のみそ汁 ジュース(ヤクルト社)	ごはん ちくげん煮 ひややつこ トロこんぶのすまし汁 洋ナシ缶
	29(月)	30(火)	31(水)				
朝食	イチゴロール シーチキンソー カフェオレ	ごはん ひじきのいり煮 キャベツのみそ汁 ゆかりふりかけ	ココアロール ジャーマンポテト 牛乳				
昼食	ごはん さかなハンバーグ マカロニサラダ カレースープ コーヒーゼリー	◎A)豚なすオーロラみそ炒め 豚なすオーロラみそ炒め ◎B)カニたま風 カニたま風 ◎共通料理◎ ごはん もずくの酢物 豆腐のすまし汁 カル・カロアイス	ドライカレー ブロッコリーのごまサラダ パンキンポタージュ みかん缶				
夕食	ごはん おでん 油揚げのゴマあえ 白菜漬け ヤクルト	ごはん サバの和風マリネ 金平ごぼう たまねぎと海苔のみそ汁 バナナ	ごはん 豚とサトイモのみそ煮 野菜の梅こんぶあえ モヤシのかきたま汁 スイートパイン				

*都合により献立を変更することがあります。

今月のエネルギー量1883kcal たんぱく質71.8g 脂質51.0g 食塩相当量7.0g