

< 8月 献立表 >

011

	日	月	火	水	木	金	土 1
朝食							
							サラダステーキ 付)ケチャップ 3色豆と野菜のトマト煮 南瓜とさつま芋と栗のサラダ パン コンソメスープ(ズッキーニ) 牛乳
							エネルギー 459 kcal 炭水化物 54.9 g 蛋白質 17.0 g 参考蛋白 17.6 g 脂質 19.2 g 食塩 3.1 g
昼食							
							鶏の照焼きスライス 付)温野菜(ブロッコリー) コールスローサラダ 油揚げとザーサイの煮物 ごはん すまし汁(かぶ)
							エネルギー 532 kcal 炭水化物 76.0 g 蛋白質 19.5 g 参考蛋白 20.3 g 脂質 17.2 g 食塩 3.9 g
夕食							
							白身魚の揚げ煮 付)温野菜(オクラ) 竹輪とほうれん草の煮物 サラダ風ポテト卵の花 ごはん 味噌汁(玉ねぎ)
							エネルギー 573 kcal 炭水化物 78.8 g 蛋白質 20.4 g 参考蛋白 21.3 g 脂質 18.1 g 食塩 2.7 g
合計							エネルギー 1564 kcal 炭水化物 209.7 g 蛋白質 56.9 g 参考蛋白 59.2 g 脂質 54.5 g 食塩 9.7 g

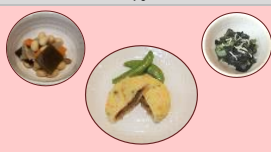
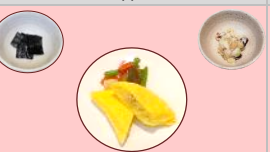
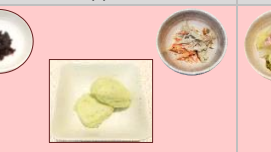
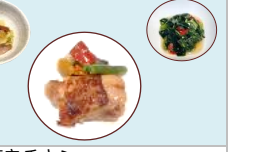
< 8月 献立表 >

011

	日 2	月 3	火 4	水 5	木 6	金 7	土 8
朝食							
	野菜つくね 菜の花のからし和え 塩あみ枝豆 ごはん 味噌汁(麴) 牛乳	かにのふわふわ豆腐 かつお風味あん ひじきの煮物 白菜のなめ茸和え ごはん 味噌汁(小松菜) 牛乳	スクランブルエッグ 付)ケチャップ キャベツのマリネサラダ しば漬け ごはん 味噌汁(玉ねぎ) 牛乳	肉じゃが 白菜とルッコラのサラダ 輪切胡瓜の醤油漬け ごはん 味噌汁(大根・大根葉) 牛乳	トマトオムレツ クリーミーベーコンポテト キャベツと人参のサラダ パン コンソメスープ(かぶ) 牛乳	いわしごま生姜味 菜の花のお浸し 筍のり ごはん 味噌汁(ジャガイロ・玉葱) 牛乳	鶏ひき肉とハーブのオープン焼 さつま芋のサラダ 玉葱と人参のマリネ パン コンソメスープ(小松菜) 牛乳
	1人1日 - 539 kcal 炭水化物 81.2 g 蛋白質 22.3 g 参考蛋白 23.8 g 脂質 12.7 g 食塩 2.6 g	1人1日 - 537 kcal 炭水化物 81.3 g 蛋白質 16.7 g 参考蛋白 18.2 g 脂質 14.7 g 食塩 3.0 g	1人1日 - 535 kcal 炭水化物 73.5 g 蛋白質 13.7 g 参考蛋白 15.2 g 脂質 19.4 g 食塩 2.2 g	1人1日 - 501 kcal 炭水化物 82.0 g 蛋白質 13.5 g 参考蛋白 15.0 g 脂質 12.2 g 食塩 2.6 g	1人1日 - 488 kcal 炭水化物 50.5 g 蛋白質 17.6 g 参考蛋白 18.2 g 脂質 23.8 g 食塩 3.0 g	1人1日 - 509 kcal 炭水化物 80.3 g 蛋白質 18.5 g 参考蛋白 20.0 g 脂質 10.7 g 食塩 2.4 g	1人1日 - 543 kcal 炭水化物 61.1 g 蛋白質 22.9 g 参考蛋白 23.5 g 脂質 22.6 g 食塩 2.9 g
昼食	★ きつねうどん ★						
							
	メヌケの香味油蒸し 付)温野菜(いんげん) カット焼きなす 付)しょうゆ 紅大根のマリネ ごはん 味噌汁(キャベツ)	野菜たっぷりキーマカレー ほうれん草のソテー マンゴーダイスカット コンソメスープ(コーン)	さんまかつお節煮 付)温野菜(いんげん) かぼちゃの鶏そぼろあん 海藻サラダ ごはん 味噌汁(豆腐・大根葉)	きつねうどん れんこん金平 洋梨スライス	沖ひらす煮付け 付)温野菜(いんげん) 春雨と絹揚げのだし煮 なます ごはん 味噌汁(茄子・もやし)	豚肉とにんにくの芽の炒め物 ほうれん草と油揚げの煮浸し カットゼリー(ぶどう) ごはん すまし汁(麴)	ぎせい豆腐 かつお風味あん 付)温野菜(から) 大根のごま煮 キャベツと鶏肉の中華風和え物 ごはん 味噌汁(わかめ・湯葉)
	1人1日 - 434 kcal 炭水化物 62.7 g 蛋白質 14.0 g 参考蛋白 14.9 g 脂質 12.5 g 食塩 1.6 g	1人1日 - 514 kcal 炭水化物 78.2 g 蛋白質 10.0 g 参考蛋白 10.8 g 脂質 17.4 g 食塩 2.7 g	1人1日 - 445 kcal 炭水化物 72.4 g 蛋白質 14.4 g 参考蛋白 15.3 g 脂質 10.0 g 食塩 2.5 g	1人1日 - 410 kcal 炭水化物 76.4 g 蛋白質 12.4 g 参考蛋白 12.4 g 脂質 5.1 g 食塩 3.8 g	1人1日 - 392 kcal 炭水化物 69.1 g 蛋白質 12.9 g 参考蛋白 13.8 g 脂質 5.7 g 食塩 2.7 g	1人1日 - 537 kcal 炭水化物 76.0 g 蛋白質 14.4 g 参考蛋白 15.2 g 脂質 19.1 g 食塩 2.2 g	1人1日 - 418 kcal 炭水化物 71.7 g 蛋白質 12.0 g 参考蛋白 12.9 g 脂質 8.8 g 食塩 2.1 g
夕食							
	豚肉と玉ねぎの味噌仕立て はるさめサラダ 大根葉油揚げ ごはん すまし汁(わかめ・湯葉)	さばみりん干し焼 付)温野菜(から) 青菜の和風炒め 切干大根ともやしの甘酢和え ごはん 味噌汁(さつまいも)	焼き鳥 味付ブロックリー 春雨の甘辛炒め おからサラダ ごはん すまし汁(かぶ)	さわら塩焼き 付)温野菜(平叶) えび団子と野菜の炒め煮 ほうれん草のおろし和え ごはん 味噌汁(わかめ・湯葉)	ビーフシチュー 野菜ビーフン セロリのピクルス ごはん コンソメスープ(ズッキーニ)	ホッケー夜干し焼き 付)温野菜(から) かぼちゃの煮物 おくら湯葉和え ごはん 味噌汁(白菜)	豚肉の香味焼き チンゲン菜のビーナッツ和え 五目金平 ごはん 味噌汁(きのこ・にんじん)
	1人1日 - 439 kcal 炭水化物 74.6 g 蛋白質 14.6 g 参考蛋白 15.4 g 脂質 7.5 g 食塩 3.5 g	1人1日 - 466 kcal 炭水化物 66.2 g 蛋白質 14.4 g 参考蛋白 15.3 g 脂質 15.5 g 食塩 1.6 g	1人1日 - 570 kcal 炭水化物 76.1 g 蛋白質 20.4 g 参考蛋白 21.2 g 脂質 18.3 g 食塩 2.7 g	1人1日 - 407 kcal 炭水化物 64.3 g 蛋白質 17.6 g 参考蛋白 18.5 g 脂質 8.1 g 食塩 2.3 g	1人1日 - 460 kcal 炭水化物 81.3 g 蛋白質 8.3 g 参考蛋白 9.1 g 脂質 10.0 g 食塩 1.8 g	1人1日 - 393 kcal 炭水化物 71.5 g 蛋白質 16.2 g 参考蛋白 17.1 g 脂質 3.9 g 食塩 2.5 g	1人1日 - 397 kcal 炭水化物 70.3 g 蛋白質 12.7 g 参考蛋白 13.6 g 脂質 5.6 g 食塩 2.4 g
合計	1人1日 - 1412 kcal 炭水化物 218.5 g 蛋白質 50.9 g 参考蛋白 54.1 g 脂質 32.7 g 食塩 7.7 g	1人1日 - 1517 kcal 炭水化物 225.7 g 蛋白質 41.1 g 参考蛋白 44.3 g 脂質 47.6 g 食塩 7.3 g	1人1日 - 1550 kcal 炭水化物 222.0 g 蛋白質 48.5 g 参考蛋白 51.7 g 脂質 47.7 g 食塩 7.4 g	1人1日 - 1318 kcal 炭水化物 222.7 g 蛋白質 43.5 g 参考蛋白 45.9 g 脂質 25.4 g 食塩 8.7 g	1人1日 - 1340 kcal 炭水化物 200.9 g 蛋白質 38.8 g 参考蛋白 41.1 g 脂質 39.5 g 食塩 7.5 g	1人1日 - 1439 kcal 炭水化物 227.8 g 蛋白質 49.1 g 参考蛋白 52.3 g 脂質 33.7 g 食塩 7.1 g	1人1日 - 1358 kcal 炭水化物 203.1 g 蛋白質 47.6 g 参考蛋白 50.0 g 脂質 37.0 g 食塩 7.4 g

< 8月 献立表 >

011

	日 9	月 10	火 11	水 12	木 13	金 14	土 15
朝食	 南瓜の織部寄せ モロヘイヤの辛子和え うずら豆 ごはん 味噌汁(白菜) 牛乳 1人分 544 kcal 炭水化物 87.5 g 蛋白質 17.3 g 参考蛋白 18.8 g 脂質 12.6 g 食塩 2.2 g	 豆腐の肉味噌餡包み おかず豆 わかめと胡瓜の酢の物(しらす) ごはん 味噌汁(きのこ・にんじん) 牛乳 1人分 549 kcal 炭水化物 85.4 g 蛋白質 18.0 g 参考蛋白 19.4 g 脂質 14.9 g 食塩 2.8 g	 ツナ&マヨオムレツ 付)ケチャップ さつま芋と3種豆のサラダ 角切昆布 ごはん 味噌汁(キャベツ) 牛乳 1人分 575 kcal 炭水化物 80.8 g 蛋白質 18.0 g 参考蛋白 19.5 g 脂質 18.5 g 食塩 2.7 g	 がんもの含め煮 小松菜の和え物 のり佃煮 ごはん 味噌汁(麴) 牛乳 1人分 462 kcal 炭水化物 73.9 g 蛋白質 13.8 g 参考蛋白 15.3 g 脂質 10.6 g 食塩 2.9 g	 ベーコンエッグ風 付)ケチャップ 北海道産かぼちゃのクリーム仕立 コールスローサラダ パン コンソメスープ(ズッキーニ) 牛乳 1人分 511 kcal 炭水化物 54.9 g 蛋白質 18.0 g 参考蛋白 18.6 g 脂質 26.3 g 食塩 3.2 g	 枝豆のふわふわ豆腐 スノーマン沢山ソース すだちおろし ささがきごぼうサラダ あみの甘露煮 ごはん 味噌汁(小松菜) 牛乳 1人分 548 kcal 炭水化物 80.7 g 蛋白質 16.5 g 参考蛋白 18.0 g 脂質 16.2 g 食塩 2.9 g	 薄切りソーセージ 付)ケチャップ 野菜とベーコンの炒め物 セロリのマリネサラダ パン コンソメスープ(コーン) 牛乳 1人分 460 kcal 炭水化物 42.5 g 蛋白質 17.6 g 参考蛋白 18.2 g 脂質 24.3 g 食塩 3.5 g
昼食	 ミニチキン南蛮 付)温野菜(ブロッコリー) うの花 ささげのお浸し ごはん 味噌汁(玉ねぎ) 1人分 477 kcal 炭水化物 80.8 g 蛋白質 13.7 g 参考蛋白 13.1 g 脂質 9.9 g 食塩 2.9 g	 あじフライ 付)しょうゆ 付)温野菜(いんげん) 冬瓜と油麴の煮物 マカロニサラダ ごはん 味噌汁(麴) 1人分 414 kcal 炭水化物 71.5 g 蛋白質 11.3 g 参考蛋白 12.2 g 脂質 7.8 g 食塩 2.2 g	★ 山の日 ★  山菜とろろそば 五目煮豆 オクラとおかかの和え物 1人分 432 kcal 炭水化物 79.7 g 蛋白質 18.4 g 参考蛋白 18.4 g 脂質 5.0 g 食塩 3.4 g	 チキンのハーブ焼き 付)温野菜(イタリアmix) カレービーフン 枝豆とコーンのカラフルマリネ ごはん すまし汁(大根・大根葉) 1人分 580 kcal 炭水化物 70.9 g 蛋白質 24.4 g 参考蛋白 25.2 g 脂質 19.6 g 食塩 2.9 g	★ 天丼 ★  天丼 豆乳しっとり卵の花 パイナップル 味噌汁(茄子・もやし) ごはん 1人分 539 kcal 炭水化物 90.6 g 蛋白質 10.3 g 参考蛋白 11.2 g 脂質 13.4 g 食塩 2.4 g	 牛肉入りコロッケ 付)中濃ソース 付)デリカナポリタン 鶏そぼろと和食の中華あん だし巻き玉子 ごはん 味噌汁(わかめ・湯葉) 1人分 586 kcal 炭水化物 90.1 g 蛋白質 13.7 g 参考蛋白 14.6 g 脂質 17.4 g 食塩 3.0 g	 白身魚の蒲焼き 付)温野菜(いんげん) 里芋の含め煮 人参しりしり ごはん 味噌汁(豆腐・大根葉) 1人分 417 kcal 炭水化物 72.2 g 蛋白質 12.8 g 参考蛋白 13.7 g 脂質 7.1 g 食塩 1.9 g
夕食	 たらのバター醤油 付)温野菜(菜の花) 茄子の煮びたし ポテトサラダ ごはん すまし汁(かぶ) 1人分 401 kcal 炭水化物 68.1 g 蛋白質 14.0 g 参考蛋白 14.8 g 脂質 7.5 g 食塩 1.9 g	 鶏肉のトマト煮 付)温野菜(イタリアmix) キャベツとソーセージの炒め物 シーフレッシュサラダ ごはん コンソメスープ(小松菜) 1人分 488 kcal 炭水化物 69.9 g 蛋白質 16.9 g 参考蛋白 17.7 g 脂質 14.8 g 食塩 2.6 g	 さわら生姜煮 付)温野菜(菜の花) 白菜とほし海老の煮浸し 平春雨と木耳のオイスター炒め ごはん すまし汁(豆腐・大根葉) 1人分 396 kcal 炭水化物 70.6 g 蛋白質 12.9 g 参考蛋白 13.7 g 脂質 5.4 g 食塩 2.2 g	 ほっけのにんにく醤油 付)温野菜(オクラ) 冬瓜の煮物 ほうれん草と白菜の生葉醤油 ごはん 味噌汁(わかめ・湯葉) 1人分 343 kcal 炭水化物 64.0 g 蛋白質 14.2 g 参考蛋白 15.1 g 脂質 2.0 g 食塩 2.2 g	 デミグラスソースハンバーグR 味付にんじん ジャーマンポテト いんげんの和え物 ごはん コンソメスープ(玉ねぎ) 1人分 484 kcal 炭水化物 77.0 g 蛋白質 11.5 g 参考蛋白 6.8 g 脂質 13.7 g 食塩 2.7 g	 さんま塩焼き 付)温野菜(平杓) いか団子の煮物 春雨の梅酢和え ごはん 味噌汁(さつまいも) 1人分 410 kcal 炭水化物 68.9 g 蛋白質 14.5 g 参考蛋白 15.4 g 脂質 7.2 g 食塩 2.5 g	 味噌焼きチキン 付)温野菜(菜の花) キャベツとウインナーのソテー カレー風味 若布とわかろと和食のお浸し ごはん すまし汁(きのこ・にんじん) 1人分 458 kcal 炭水化物 65.6 g 蛋白質 18.2 g 参考蛋白 19.0 g 脂質 12.8 g 食塩 2.8 g
合計	1人分 1422 kcal 炭水化物 236.4 g 蛋白質 45.0 g 参考蛋白 46.7 g 脂質 30.0 g 食塩 7.0 g	1人分 1451 kcal 炭水化物 226.8 g 蛋白質 46.2 g 参考蛋白 49.3 g 脂質 37.5 g 食塩 7.6 g	1人分 1403 kcal 炭水化物 231.1 g 蛋白質 49.3 g 参考蛋白 51.6 g 脂質 28.9 g 食塩 8.3 g	1人分 1385 kcal 炭水化物 208.8 g 蛋白質 52.4 g 参考蛋白 55.6 g 脂質 32.2 g 食塩 8.0 g	1人分 1534 kcal 炭水化物 222.5 g 蛋白質 39.8 g 参考蛋白 36.6 g 脂質 53.4 g 食塩 8.3 g	1人分 1544 kcal 炭水化物 239.7 g 蛋白質 44.7 g 参考蛋白 48.0 g 脂質 40.8 g 食塩 8.4 g	1人分 1335 kcal 炭水化物 180.3 g 蛋白質 48.6 g 参考蛋白 50.9 g 脂質 44.2 g 食塩 8.2 g

< 8月 献立表 >

011

	日 16	月 17	火 18	水 19	木 20	金 21	土 22
朝食							
	はんぺんチーズのせ焼き はるさめサラダ 大根菜油揚げ ごはん 味噌汁(白菜) 牛乳	さつまあげと野菜の煮物 菜の花のからし和え おからサラダ ごはん 味噌汁(茄子・もやし) 牛乳	目玉焼風まるオムレツ 付)しょうゆ 海藻サラダ しば漬け ごはん 味噌汁(かぶ) 牛乳	高野豆腐の田舎煮 キャバツとコーンのおかか和え あさりと昆布の煮物 ごはん 味噌汁(玉ねぎ) 牛乳	アンサンブルエッグ 付)ケチャップ マカロニトマトソース 白菜とルッコラのサラダ パン コンソメスープ(かぶ) 牛乳	鶏つくね(てりやき味) さつま芋のサラダ しそひじき ごはん 味噌汁(麴) 牛乳	皮なしウインナー 付)ケチャップ カリフラワーのクリーム煮 玉葱と人参のマリネ パン コンソメスープ(ズッキーニ) 牛乳
	1人1日 528 kcal 炭水化物 86.5 g 蛋白質 17.0 g 参考蛋白 18.5 g 脂質 10.9 g 食塩 3.5 g	1人1日 534 kcal 炭水化物 82.3 g 蛋白質 17.0 g 参考蛋白 18.5 g 脂質 14.0 g 食塩 2.6 g	1人1日 437 kcal 炭水化物 74.7 g 蛋白質 12.9 g 参考蛋白 14.4 g 脂質 8.3 g 食塩 2.5 g	1人1日 452 kcal 炭水化物 76.6 g 蛋白質 14.5 g 参考蛋白 16.0 g 脂質 8.4 g 食塩 2.3 g	1人1日 491 kcal 炭水化物 53.5 g 蛋白質 16.2 g 参考蛋白 16.8 g 脂質 24.0 g 食塩 2.8 g	1人1日 604 kcal 炭水化物 97.0 g 蛋白質 17.0 g 参考蛋白 18.5 g 脂質 15.4 g 食塩 3.4 g	1人1日 455 kcal 炭水化物 48.5 g 蛋白質 17.1 g 参考蛋白 17.7 g 脂質 21.5 g 食塩 2.9 g
昼食	★ チキンカツ丼 ★						★ 冷やし中華 ★
							
	さわら幽庵煮 付)甘酢生姜 麴チャンプルー もずく ごはん 味噌汁(しょうが・玉葱)	チキンカツ丼 豆腐干の中華あんかけ 金平ごぼう すまし汁(麴)	カレイの甘酢あんかけ 付)温野菜(いんげん) 春菊の中華和え 油揚げとザーサイの煮物 ごはん 味噌汁(わかめ・湯葉)	ニシン塩焼き 付)甘酢生姜 切り昆布とさつま揚げの煮物 おくら胡麻和え ごはん すまし汁(小松菜)	冷やし中華(ごまだれ) 焼餃子 洋梨スライス	ポークカレー キャバツのマリネサラダ ブルーベリーゼリー コンソメスープ(コーン)	さば味噌煮 付)温野菜(いんげん) 春雨の甘辛炒め うまい菜のわさび和え ごはん すまし汁(卵)
夕食							
	厚揚げの塩そばあん かぼちゃとこ煮 マカロニと野菜のサラダ ごはん 味噌汁(かぶ)	たらごま油かけ 付)温野菜(オクラ) さつま芋の甘煮 かぶとキャベツの和風マヨ和え ごはん 味噌汁(小松菜)	肉団子 デミスタードソース 付)温野菜(ブロッコリー) ほうれん草のソテー ペンネホワイトソース和え ごはん コンソメスープ(キノコ・ニンジン)	豚肉の生姜風味 付)温野菜(菜の花) 大根の煮物 蓮根の梅肉和え ごはん 味噌汁(さつま芋)	ぶり煮付け 付)温野菜(スナップ) じゃがいもの煮物 なます ごはん すまし汁(豆腐・大根菜)	イワシ梅煮 付)温野菜(れんこん) 竹輪と人参と大根の煮物 茄子のボン酢和え ごはん 味噌汁(わかめ・湯葉)	チキンの塩焼き 味付じゃがいも えび団子と野菜の炒め煮 菜の花の浸し ごはん 味噌汁(玉ねぎ)
	1人1日 502 kcal 炭水化物 82.5 g 蛋白質 15.1 g 参考蛋白 16.0 g 脂質 10.8 g 食塩 2.3 g	1人1日 436 kcal 炭水化物 76.2 g 蛋白質 15.4 g 参考蛋白 16.3 g 脂質 6.4 g 食塩 2.1 g	1人1日 462 kcal 炭水化物 74.8 g 蛋白質 13.2 g 参考蛋白 14.0 g 脂質 11.2 g 食塩 2.2 g	1人1日 439 kcal 炭水化物 76.0 g 蛋白質 14.7 g 参考蛋白 15.6 g 脂質 6.6 g 食塩 3.2 g	1人1日 483 kcal 炭水化物 75.4 g 蛋白質 17.3 g 参考蛋白 18.1 g 脂質 10.8 g 食塩 2.6 g	1人1日 477 kcal 炭水化物 73.7 g 蛋白質 16.3 g 参考蛋白 17.2 g 脂質 12.1 g 食塩 2.6 g	1人1日 510 kcal 炭水化物 68.3 g 蛋白質 23.4 g 参考蛋白 24.0 g 脂質 14.5 g 食塩 3.1 g
合計	1人1日 1427 kcal 炭水化物 237.2 g 蛋白質 46.5 g 参考蛋白 49.8 g 脂質 27.7 g 食塩 8.2 g	1人1日 1539 kcal 炭水化物 240.7 g 蛋白質 49.5 g 参考蛋白 52.7 g 脂質 38.2 g 食塩 8.9 g	1人1日 1333 kcal 炭水化物 220.4 g 蛋白質 41.5 g 参考蛋白 44.7 g 脂質 27.9 g 食塩 7.3 g	1人1日 1333 kcal 炭水化物 218.8 g 蛋白質 45.8 g 参考蛋白 49.0 g 脂質 26.8 g 食塩 8.3 g	1人1日 1520 kcal 炭水化物 213.9 g 蛋白質 53.2 g 参考蛋白 54.6 g 脂質 47.7 g 食塩 10.3 g	1人1日 1567 kcal 炭水化物 253.9 g 蛋白質 41.6 g 参考蛋白 44.8 g 脂質 39.6 g 食塩 9.1 g	1人1日 1378 kcal 炭水化物 190.4 g 蛋白質 55.1 g 参考蛋白 57.1 g 脂質 41.6 g 食塩 8.8 g

< 8月 献立表 >

011

	日 23	月 24	火 25	水 26	木 27	金 28	土 29
朝食							
	エネルギー 538 kcal 炭水化物 78.5 g 蛋白質 16.1 g 参考蛋白 17.6 g 脂質 16.0 g 食塩 2.6 g	エネルギー 485 kcal 炭水化物 77.5 g 蛋白質 14.8 g 参考蛋白 16.3 g 脂質 11.7 g 食塩 2.4 g	エネルギー 547 kcal 炭水化物 84.6 g 蛋白質 16.5 g 参考蛋白 18.0 g 脂質 14.3 g 食塩 2.4 g	エネルギー 497 kcal 炭水化物 76.7 g 蛋白質 17.0 g 参考蛋白 18.5 g 脂質 12.0 g 食塩 2.0 g	エネルギー 458 kcal 炭水化物 50.5 g 蛋白質 16.6 g 参考蛋白 17.2 g 脂質 20.9 g 食塩 3.4 g	エネルギー 516 kcal 炭水化物 87.9 g 蛋白質 15.3 g 参考蛋白 16.8 g 脂質 11.0 g 食塩 2.0 g	エネルギー 498 kcal 炭水化物 54.9 g 蛋白質 20.7 g 参考蛋白 21.3 g 脂質 22.1 g 食塩 2.8 g
					★ カレー南蛮そば ★		★ 親子丼 ★
昼食							
	エネルギー 554 kcal 炭水化物 79.7 g 蛋白質 11.8 g 参考蛋白 12.7 g 脂質 19.9 g 食塩 3.0 g	エネルギー 464 kcal 炭水化物 69.3 g 蛋白質 15.1 g 参考蛋白 16.0 g 脂質 12.3 g 食塩 2.5 g	エネルギー 429 kcal 炭水化物 83.5 g 蛋白質 11.2 g 参考蛋白 12.1 g 脂質 4.4 g 食塩 2.7 g	エネルギー 428 kcal 炭水化物 66.9 g 蛋白質 21.3 g 参考蛋白 22.2 g 脂質 7.0 g 食塩 2.7 g	エネルギー 527 kcal 炭水化物 84.7 g 蛋白質 17.7 g 参考蛋白 17.7 g 脂質 16.3 g 食塩 4.5 g	エネルギー 447 kcal 炭水化物 77.2 g 蛋白質 12.8 g 参考蛋白 13.6 g 脂質 8.1 g 食塩 2.4 g	エネルギー 473 kcal 炭水化物 81.2 g 蛋白質 14.8 g 参考蛋白 15.7 g 脂質 8.9 g 食塩 4.1 g
夕食							
	エネルギー 419 kcal 炭水化物 72.1 g 蛋白質 13.1 g 参考蛋白 14.0 g 脂質 7.8 g 食塩 2.2 g	エネルギー 523 kcal 炭水化物 72.4 g 蛋白質 15.1 g 参考蛋白 15.9 g 脂質 11.6 g 食塩 2.4 g	エネルギー 441 kcal 炭水化物 66.0 g 蛋白質 13.9 g 参考蛋白 13.1 g 脂質 12.3 g 食塩 2.1 g	エネルギー 446 kcal 炭水化物 73.9 g 蛋白質 10.5 g 参考蛋白 11.3 g 脂質 11.2 g 食塩 2.9 g	エネルギー 383 kcal 炭水化物 72.9 g 蛋白質 14.4 g 参考蛋白 15.2 g 脂質 2.5 g 食塩 2.3 g	エネルギー 481 kcal 炭水化物 70.6 g 蛋白質 17.8 g 参考蛋白 18.7 g 脂質 12.3 g 食塩 2.2 g	エネルギー 420 kcal 炭水化物 67.5 g 蛋白質 18.2 g 参考蛋白 19.1 g 脂質 7.8 g 食塩 2.2 g
	エネルギー 1511 kcal 炭水化物 230.3 g 蛋白質 41.0 g 参考蛋白 44.3 g 脂質 43.7 g 食塩 7.8 g	エネルギー 1472 kcal 炭水化物 219.2 g 蛋白質 45.0 g 参考蛋白 48.2 g 脂質 35.6 g 食塩 7.3 g	エネルギー 1417 kcal 炭水化物 234.1 g 蛋白質 41.6 g 参考蛋白 43.2 g 脂質 31.0 g 食塩 7.2 g	エネルギー 1371 kcal 炭水化物 217.5 g 蛋白質 48.8 g 参考蛋白 52.0 g 脂質 30.2 g 食塩 7.6 g	エネルギー 1368 kcal 炭水化物 208.1 g 蛋白質 48.7 g 参考蛋白 50.1 g 脂質 39.7 g 食塩 10.2 g	エネルギー 1444 kcal 炭水化物 235.7 g 蛋白質 45.9 g 参考蛋白 49.1 g 脂質 31.4 g 食塩 6.6 g	エネルギー 1391 kcal 炭水化物 203.6 g 蛋白質 53.7 g 参考蛋白 56.1 g 脂質 38.8 g 食塩 9.1 g
合計							

諸般の事情により献立が変更になる可能性があります。ご了承くださいませ。

< 8月 献立表 >

011

	日 30	月 31	火	水	木	金	土
朝食							
	豆腐入りナゲット 付)ケチャップ ほうれん草と白菜の生姜醤油 黒豆黒みつ煮 ごはん 味噌汁(シヤガ・イモ・玉葱) 牛乳	竹輪の炒め煮 菜の花とキャブツのわさびマヨ和え 子持ち木耳 ごはん 味噌汁(さつまいも) 牛乳					
	1人分 579 kcal 炭水化物 83.9 g 蛋白質 19.1 g 参考蛋白 20.6 g 脂質 16.7 g 食塩 2.2 g	1人分 557 kcal 炭水化物 80.8 g 蛋白質 14.3 g 参考蛋白 15.8 g 脂質 18.7 g 食塩 2.7 g					
昼食							
	ニシン蒲焼 付)甘酢生姜 筑前煮 モロヘイヤの辛子和え ごはん 味噌汁(麴)	若鶏の唐揚げ 付)温野菜(いんげん) 茄子の彩り中華ドレッシング 人参しりしり ごはん 味噌汁(大根・大根菜)					
	1人分 447 kcal 炭水化物 74.4 g 蛋白質 14.4 g 参考蛋白 15.3 g 脂質 8.5 g 食塩 2.7 g	1人分 473 kcal 炭水化物 74.2 g 蛋白質 14.8 g 参考蛋白 15.7 g 脂質 11.5 g 食塩 1.7 g					
夕食							
	鶏肉と野菜のホワイトソース煮 枝豆とコーンのカラフルマリネ カレービーフン ごはん コンソメスープ(ズッキーニ)	さば生姜煮 付)温野菜(オクラ) さつま揚げの煮物 もずく ごはん すまし汁(きのこ・にんじん)					
	1人分 482 kcal 炭水化物 78.8 g 蛋白質 13.1 g 参考蛋白 13.9 g 脂質 11.2 g 食塩 2.4 g	1人分 408 kcal 炭水化物 70.4 g 蛋白質 16.0 g 参考蛋白 16.8 g 脂質 5.6 g 食塩 2.4 g					
	1人分 1508 kcal 炭水化物 237.1 g 蛋白質 46.6 g 参考蛋白 49.8 g 脂質 36.4 g 食塩 7.3 g	1人分 1438 kcal 炭水化物 225.4 g 蛋白質 45.1 g 参考蛋白 48.3 g 脂質 35.8 g 食塩 6.8 g					
合計							