



	令和03年08月02日(月)		令和03年08月03日(火)		令和03年08月04日(水)		令和03年08月05日(木)		令和03年08月06日(金)		令和03年08月07日(土)		令和03年08月08日(日)	
朝	御飯 味噌汁(麩・畑菜) 鱈の塩焼き 小松菜の生姜醤油和え ジョア		食パン スプレッド(りんご) クリームポタージュ ジャーマンポテト ブロッコリーのサウサンサラダ ヨーグルト		御飯 味噌汁(茄子・葉) 和風チャンプル 白菜のごま和え ヤクルト		御飯 味噌汁(シメジ・青菜) 車麩の煮物 二色野菜のカニカマ和え ヨーグルト		食パン スプレッド(チョコ) ミネストローネ ブロッコリーとエビのサラダ フルーツ(りんご缶) 牛乳		御飯 味噌汁(かぼちゃ・万能) 厚揚げのそぼろ炒め 春菊の和え物 ジョア		御飯 味噌汁(揚げ・サヤ) 卵と野菜のソテー もやしのわさびマヨネーズ和え ヤクルト	
昼	チキンカレー コンソメスープ(モヤシ・青菜) フレンチサラダ フルーツ(カテル缶)		御飯 コンソメスープ(卵・万能) 鶏肉のピカタ 小松菜ソテー カリフラワーのフレンチ和え		御飯 味噌汁(ツレ・シロ) 赤魚の揚げ煮 ささみともやしの炒め インゲンの三杯酢		牛丼 味噌汁(なめこ・葉) 白菜のお浸し ババロア		御飯 中華スープ(卵・木耳) 麻婆豆腐 春巻き 青菜の辛子和え		御飯 オニオンスープ かじきのマヨネーズ焼き 白滝と木耳の炒め 大根とハムのサラダ		ピラフ クリームシチュー イタリアンサラダ フルーツ(マンゴー)	
おやつ	いちごムース		ココアワッフル		ハッピーターン		カステラ		フルーチェ		上用饅頭		抹茶ワッフル	
夕	御飯 味噌汁(モヤシ・葉) 肉豆腐 春雨サラダ フルーツ(みかん缶)		御飯 清汁(ツレ・サヤ) 鯖の味噌煮 チンゲン菜と牛肉の炒め ぶどうゼリー		御飯 中華スープ(卵・椎茸) 豚肉のとろとろ甘酢炒め 焼売 ピーチゼリー		御飯 清汁(素麺・青菜) カレイの胡麻焼き 揚げだし豆腐 もやしとほうれん草のサラダ		御飯 味噌汁(芋・豆苗) 鶏肉のネギ塩だれ 牛蒡の土佐煮 ピーチゼリー		御飯 コンソメスープ(春雨・人参) ロールキャベツ ブロッコリーのペーコンソテー フルーツ(みかん缶)		御飯 味噌汁(大根・ワカメ) 白身魚のグリーンソースがけ 冬瓜のくず煮 煮豆	
栄	エネルギー	1572kcal	エネルギー	1574kcal	エネルギー	1558kcal	エネルギー	1673kcal	エネルギー	1517kcal	エネルギー	1457kcal	エネルギー	1481kcal
養	蛋白質	55.5g	蛋白質	60.8g	蛋白質	60.6g	蛋白質	54.6g	蛋白質	63.5g	蛋白質	50.7g	蛋白質	48.5g
価	脂質	41.4g	脂質	46.3g	脂質	40.9g	脂質	52g	脂質	40.6g	脂質	36g	脂質	38.8g
	食塩	7.6g	食塩	7.9g	食塩	8.1g	食塩	8.3g	食塩	7.6g	食塩	8.1g	食塩	8g

	令和03年08月09日(月)		令和03年08月10日(火)		令和03年08月11日(水)		令和03年08月12日(木)		令和03年08月13日(金)		令和03年08月14日(土)		令和03年08月15日(日)	
朝	食パン		御飯		御飯		食パン		御飯		御飯		食パン	
	スプレッド(アプリコット)		味噌汁(高野豆腐・葱)		味噌汁(揚げ・葉)		スプレッド(ブルーベリー)		味噌汁(ナメコ・青菜)		味噌汁(南瓜・万能)		スプレッド(いちご)	
	スナックエンドウとペーコンのソテー		挽肉と青菜の炒め		豆腐とカニのあん煮		ウインナーとキャベツソテー		鮭の塩焼き		ちくわと小松菜の煮びたし		スクランブルエッグ	
	フレンチサラダ		ポテトサラダ		白菜の青じそサラダ		マカロニサラダ		キャベツのサウザン和え		納豆		牛蒡のサラダ	
	フルーツ(ミカン缶)		ヨーグルト		ヤクルト		フルーツ(パイン缶)		ジョア		ヨーグルト		フルーツ(カテル缶)	
	牛乳						牛乳						牛乳	
昼	☆中華ランチ☆		御飯		御飯		御飯		ビビンバ		御飯		えだ豆ご飯	
	冷やし中華		豚汁		味噌汁(里芋・万能)		味噌汁(エノキ・春菊)		わかめスープ		コンソメスープ(玉ねぎ・パセリ)		清汁(アサリ・ネギ)	
	焼き餃子		鶏の味噌マヨ焼き		チキンの焼き南蛮		鯖の葱焼き		チヂミ風		タンドリーチキン		筑前煮	
	杏仁豆腐		焼きビーフン		かぶのコンソメ煮		畑菜の煮びたし		青りんごゼリー		じゃがいものたらこマヨ和え		白和え	
			フルーツ(リンゴ缶)		パンプキンサラダ		れんこんとひじきのごまサラダ				春雨とツナのサラダ		ピーチゼリー	
おやつ	まがりせんべい		たいやき		ぼたぼた焼き		アイス		豆花		味噌饅頭		メロンパン	
夕	御飯		御飯		御飯		御飯		御飯		御飯		御飯	
	清汁(素麺・シロネ)		清汁(花麩・サヤ)		コンソメスープ(冬瓜・青菜)		たまごスープ		オニオンスープ		清汁(花麩・サヤ)		コンソメスープ(白菜・人参)	
	豚肉の味噌炒め		ぶりの山椒焼き		ホキムニエル(タルタルソース)		チキンのホワイトソースがけ		ミートローフ		ぶりの香味焼き		メルルーサのムニエル	
	ブロッコリー中華和え		昆布と里芋の煮物		レンコンの炒め旨煮		さつま芋のオレンジ煮		かぶのくずあん		里芋の含め煮		車麩の煮物	
	煮豆		ブロッコリーとハムのフレンチサラダ		うぐいす豆		ブロッコリー-の青じそ和え		いちごゼリー		フルーツ(ミカン缶)		煮豆	
栄 養 価	エネルギー	1440kcal	エネルギー	1504kcal	エネルギー	1459kcal	エネルギー	1568kcal	エネルギー	1511kcal	エネルギー	1509kcal	エネルギー	1490kcal
	蛋白質	56.6g	蛋白質	56.7g	蛋白質	54g	蛋白質	60.3g	蛋白質	58.8g	蛋白質	57.7g	蛋白質	61.5g
	脂質	34.6g	脂質	37.9g	脂質	32.9g	脂質	42.6g	脂質	30.6g	脂質	37g	脂質	32.2g
	食塩	8.2g	食塩	7.8g	食塩	7.9g	食塩	7.5g	食塩	7.2g	食塩	8g	食塩	7.5g

	令和03年08月16日(月)		令和03年08月17日(火)		令和03年08月18日(水)		令和03年08月19日(木)		令和03年08月20日(金)		令和03年08月21日(土)		令和03年08月22日(日)	
朝	御飯 味噌汁(高野・畑菜) 鱈の塩焼き 春菊のわさび和え ジョア		御飯 味噌汁(揚げ・ワカメ) つみれの煮物 春菊の和え物 ジョア		食パン スプレッド(アブリコット) ハムエッグ ほうれん草の和え物 フルーツ(白桃缶) 牛乳		御飯 味噌汁(揚げ・エリンギ) 豚挽肉とかぶの煮物 畑菜とキノコのマヨ和え ヤクルト		御飯 味噌汁(ツミレ・万能) 肉詰めいなり かぶのゆかり和え ジョア		食パン スプレッド(いちご) ポトフ ブロッコリーとコーンのサラダ フルーツ(黄桃缶) 牛乳		御飯 味噌汁(ナメコ・青菜) 鮭の塩焼き カリフラワーのマヨサラダ ジョア	
昼	御飯 味噌汁(豆腐・なめこ) 豚肉ともやしの塩麹炒め 炊き合わせ キャベツのお浸し		御飯 味噌汁(サツマ芋・万能) 鮭の野菜あんかけ 茄子の煮物 キャベツのからし和え		御飯 コンソメスープ(青菜・エノキ) デミグラスハンバーグ ツナポテト カリフラワーのマリネ		御飯 コンソメスープ(シロネ・豚挽肉) タラのトマトソースがけ 白菜とチキンのサウサンサラダ フルーツ(白桃缶)		☆夏祭りメニュー☆ 焼きそば たこ焼き・唐揚げ ポテト ラムネゼリー		御飯 中華スープ(青菜・エノキ) 肉団子の甘酢あん カリフラワーとしめじのカレーソーテー 春雨サラダ		ご飯 清汁(アサリ・春菊) 豆腐ハンバーグ 牛ごぼう キャベツのサウサン和え	
おやつ	和のパンケーキ		エクレア		シュークリーム		かすてら饅頭		ところてん		ペアクリームワッフル		水まんじゅう	
夕	キャロットライス コンソメスープ(エリンギ・チンゲン菜) スペイン風オムレツ ブロッコリーのレモン和え フルーツ(リンゴ缶)		ゆかりご飯 味噌汁(南瓜) 擬制豆腐 青菜と椎茸の煮浸し マスカットゼリー		御飯 味噌汁(モヤシ・葉) 鶏肉の治部煮 えびとキャベツの炒め いちごゼリー		御飯 つみれ汁 豆腐とえびの旨煮 ほうれん草の和え物 フルーツ(カテル缶)		御飯 味噌汁(豆腐・オクラ) さわらの柚庵焼き ごぼうとササミの和風サラダ 煮豆		御飯 中華スープ(卵・ハセリ) 牛肉の韓国風炒め ナムル ゆずムース		いなり寿司 清汁(ツミレ・畑菜) れんこんの挟み揚げ ほうれん草のおかか和え	
栄	エネルギー	1420kcal	エネルギー	1443kcal	エネルギー	1478kcal	エネルギー	1348kcal	エネルギー	1687kcal	エネルギー	1503kcal	エネルギー	1463kcal
養	蛋白質	57.7g	蛋白質	60.2g	蛋白質	57.1g	蛋白質	52.8g	蛋白質	61.6g	蛋白質	54g	蛋白質	55.4g
価	脂質	36.3g	脂質	31.3g	脂質	40.3g	脂質	25.5g	脂質	42.1g	脂質	41.8g	脂質	36.4g
	食塩	7.4g	食塩	8.1g	食塩	7.5g	食塩	7.1g	食塩	10.5g	食塩	6.3g	食塩	7.6g

	令和03年08月23日(月)		令和03年08月24日(火)		令和03年08月25日(水)		令和03年08月26日(木)		令和03年08月27日(金)		令和03年08月28日(土)		令和03年08月29日(日)	
朝	御飯 味噌汁(アサリ・カイワレ) 五目煮豆 春菊の梅和え ヤクルト		食パン スプレッド(ブルーベリー) マカロニと大豆チリソース煮 イタリアンサラダ フルーツ(黄桃缶) 牛乳		御飯 味噌汁(玉葱・麩) がんと冬瓜の煮物 卵の花 ジョア		御飯 味噌汁(アサリ・万能) 卵とじ いんげんの柑橘和え ヨーグルト		食パン スプレッド(いちご) ほうれん草とあさりのバターソテー ポテトサラダ フルーツ(カテル) 牛乳		御飯 味噌汁(玉葱・ワカメ) 厚揚げときのこの煮物 カリフラワーの梅おかか和え ヤクルト		御飯 味噌汁(揚げ・葉) かぶと鶏肉の煮物 オクラのポン酢和え ヨーグルト	
昼	御飯 味噌汁(ワカメ・豆苗) 魚と野菜の吹き寄せ煮 もやしのヒリ辛炒め フルーツ(みかん缶)		御飯 清汁(トロ昆布・春菊) フライ盛合わせ つみれと冬瓜の煮物 抹茶ゼリー		御飯 味噌汁(里芋・葉) 鶏肉の唐揚げ 小松菜と挽肉の炒め物 カラフルサラダ		御飯 コンソメスープ(白菜・カイワレ) 白身魚のマスタード焼き スパニッシュオムレツ 菜の花の和え物		冷やしそば コロッケ いんげんの胡麻和え フルーツ(マンゴー缶)		十五穀米 味噌汁(芋・チンゲン菜) 照り焼きチキン 五目ひじき いちごゼリー		御飯 味噌汁(豆苗・豆腐) ほきの南蛮漬け 里芋の煮物 いんげんと竹輪のマヨ和え	
おやつ	どら焼き		ドームケーキ		黒糖饅頭		ソフトサラダ		スイスロース		プリンムース		チョコパン	
夕	チャーハン 中華スープ(ワンタン・木耳) 海老と卵のチリソース マンゴープリン		炊き込みご飯 清汁(ネギ・人参) 豆腐の和風ステーキ 小松菜の酢の物 フルーツ(パイン缶)		御飯 味噌汁(麩・葉) さわらのみぞれがけ 里芋のごま煮 フルーツ(ミカン缶)		御飯 ワカメスープ 豚キムチ炒め ほうれん草とイカの醤油和え フルーツ(白桃缶)		御飯 味噌汁(モヤシ・ワカメ) たらの煮付け えびとインゲンの塩炒め フルーツ(マンゴー缶)		御飯 コンソメスープ(カイワレ・芋) 豚肉とピーマンの炒め物 南瓜シューマイ 煮豆		御飯 中華スープ(万能・ワカメ) 八宝菜 かにかま磯辺天 杏仁豆腐	
栄	エネルギー	1386kcal	エネルギー	1541kcal	エネルギー	1632kcal	エネルギー	1489kcal	エネルギー	1343kcal	エネルギー	1431kcal	エネルギー	1439kcal
養	蛋白質	56.5g	蛋白質	48.2g	蛋白質	63.1g	蛋白質	63.7g	蛋白質	51.6g	蛋白質	52.1g	蛋白質	57.2g
価	脂質	20.1g	脂質	34.7g	脂質	42.4g	脂質	42g	脂質	26.7g	脂質	29.1g	脂質	29.6g
	食塩	7.6g	食塩	8.2g	食塩	8.1g	食塩	7.7g	食塩	8.1g	食塩	7.7g	食塩	8g

