



普通食

月	火	水	木	金	土	日
8月						
1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日
ごはん 豚肉のたれ炒め■ 厚揚げの煮物 わかめサラダ (もやし・カニカマ) ★■※ すまし汁 (麩・絹さや) ■	ごはん 鶏肉のネギ塩炒め さつまいもの甘煮 ほうれん草のおかか和え■ のりの佃煮■	ごはん 鶏肉の梅照り焼き 五目煮■ 揚げ茄子の生姜和え■ 味噌汁 (豆腐・わかめ)	ごはん バーベキューポーク★■ 南瓜のサラダ★ コンソメスープ (小松菜・しめじ) ●■	ごはん ホキの南蛮漬 玉子豆腐★■ キャベツのゆかり和え 味噌汁 (里芋・油揚げ)	ごはん チンジャオロース 焼売★●■ もやしの中華和え 黄桃缶	ごはん 豚肉のクリームソース●■ ブロッコリーのガーリックソテー★● サラダ (キャベツ・胡瓜) ★■ サラダ (キャベツ・胡瓜) ★■ 洋なし缶
エネルギー 633 kcal	エネルギー 621 kcal	エネルギー 603 kcal	エネルギー 604 kcal	エネルギー 604 kcal	エネルギー 604 kcal	エネルギー 604 kcal
8日	9日	10日	11日	12日	13日	14日
ごはん ハンバーグマトソース★●■ ごぼうサラダ★ 味噌汁 (麩・小葱) ■ 桜漬	焼きうどん■ メンチカツ★●■ コンソメスープ (ほうれん草・葱) ●■ 水ようかん	ごはん 鶏肉の生姜和え■ 味噌汁 (豆腐・わかめ)	ごはん カレー★●■ サラダ (キャベツ・ハム) ★●■ コンソメスープ (チンゲン菜・えのき) ●■ パナナムース●	ごはん ホキの南蛮漬 玉子豆腐★■ キャベツのゆかり和え 味噌汁 (里芋・油揚げ)	ごはん 鶏肉のネギ塩炒め さつまいもの甘煮 ほうれん草のおかか和え■ のりの佃煮■	ごはん 豚肉の梅照り焼き 五目煮■ 揚げ茄子の生姜和え■ 味噌汁 (豆腐・わかめ)
エネルギー 618 kcal	エネルギー 622 kcal	エネルギー 616 kcal	エネルギー 639 kcal	エネルギー 601 kcal	エネルギー 604 kcal	エネルギー 602 kcal
15日	16日	17日	18日	19日	20日	21日
ごはん ハンバーグマトソース★●■ ごぼうサラダ★ 味噌汁 (麩・小葱) ■ 桜漬	焼きうどん■ メンチカツ★●■ コンソメスープ (ほうれん草・葱) ●■ 水ようかん	ごはん 鶏肉の梅照り焼き 五目煮■ 揚げ茄子の生姜和え■ 味噌汁 (豆腐・わかめ)	ごはん カレー★●■ サラダ (キャベツ・ハム) ★●■ コンソメスープ (チンゲン菜・えのき) ●■ パナナムース●	ごはん ホキの南蛮漬 玉子豆腐★■ キャベツのゆかり和え 味噌汁 (里芋・油揚げ)	ごはん 豚肉のネギ塩炒め さつまいもの甘煮 ほうれん草のおかか和え■ のりの佃煮■	ごはん 豚肉の梅照り焼き 五目煮■ 揚げ茄子の生姜和え■ 味噌汁 (豆腐・わかめ)
エネルギー 607 kcal	エネルギー 604 kcal	エネルギー 604 kcal	エネルギー 613 kcal	エネルギー 602 kcal	エネルギー 602 kcal	エネルギー 602 kcal
22日	23日	24日	25日	26日	27日	28日
ごはん ハンバーグマトソース★●■ ごぼうサラダ★ 味噌汁 (麩・小葱) ■ 桜漬	焼きうどん■ メンチカツ★●■ コンソメスープ (ほうれん草・葱) ●■ 水ようかん	ごはん 鶏肉の梅照り焼き 五目煮■ 揚げ茄子の生姜和え■ 味噌汁 (豆腐・わかめ)	ごはん カレー★●■ サラダ (キャベツ・ハム) ★●■ コンソメスープ (チンゲン菜・えのき) ●■ パナナムース●	ごはん ホキの南蛮漬 玉子豆腐★■ キャベツのゆかり和え 味噌汁 (里芋・油揚げ)	ごはん 豚肉のネギ塩炒め さつまいもの甘煮 ほうれん草のおかか和え■ のりの佃煮■	ごはん 豚肉の梅照り焼き 五目煮■ 揚げ茄子の生姜和え■ 味噌汁 (豆腐・わかめ)
エネルギー 607 kcal	エネルギー 604 kcal	エネルギー 604 kcal	エネルギー 613 kcal	エネルギー 602 kcal	エネルギー 602 kcal	エネルギー 602 kcal
29日	30日	31日	8月			
ごはん ハンバーグマトソース★●■ ごぼうサラダ★ 味噌汁 (麩・小葱) ■ 桜漬	焼きうどん■ メンチカツ★●■ コンソメスープ (ほうれん草・葱) ●■ 水ようかん	ごはん 鶏肉の梅照り焼き 五目煮■ 揚げ茄子の生姜和え■ 味噌汁 (豆腐・わかめ)	ごはん カレー★●■ サラダ (キャベツ・ハム) ★●■ コンソメスープ (チンゲン菜・えのき) ●■ パナナムース●	ごはん ホキの南蛮漬 玉子豆腐★■ キャベツのゆかり和え 味噌汁 (里芋・油揚げ)	ごはん 豚肉のネギ塩炒め さつまいもの甘煮 ほうれん草のおかか和え■ のりの佃煮■	ごはん 豚肉の梅照り焼き 五目煮■ 揚げ茄子の生姜和え■ 味噌汁 (豆腐・わかめ)
エネルギー 618 kcal	エネルギー 617 kcal	エネルギー 617 kcal	エネルギー 618 kcal	エネルギー 617 kcal	エネルギー 620 kcal	エネルギー 625 kcal
26日	27日	28日	29日	30日	31日	8月
ごはん チキンピカタ★●■ ハムサラダ (レタス・カリフラワー) ★●■ コンソメスープ (じゃがいも・絹さや) ●■ パイン缶	ごはん 豚しゃぶのおろしポン酢 がんもの煮物 ほうれん草のなめたけ和え■ 味噌汁 (玉葱・インゲン)	ごはん 白身魚フライとコロケ★●■ 茄子のオイスター炒め 白菜のおかか和え 味噌汁 (わかめ・小葱)	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き 切干大根の煮物■ 青菜の胡麻マヨ和え★■ 味噌汁 (さつまいも・油揚げ)	ごはん 厚揚げと野菜の味噌炒め もやしの酢の物★■※ すまし汁 (麩・ほうれん草) プリン●	ごはん 鶏肉の甘酢あんかけ■ 青菜の和風炒め★■ 揚げ茄子の青じそ和え■ 梅びしお	ごはん 豚肉の生姜炒め 大根のつや煮 マカロニサラダ★■ りんご缶
エネルギー 614 kcal	エネルギー 631 kcal	エネルギー 632 kcal	エネルギー 626 kcal	エネルギー 641 kcal	エネルギー 622 kcal	エネルギー kcal

★印は卵・ ※はエビ・カニ・ ●は乳製品・ ■小麦が入っているメニューです



軟菜食

月	火	水	木	金	土	日							
5日		6日		7日		8日		9日		10日		11日	
						<p>ごはん 豚肉のたれ炒め★■ 豆腐の煮物 わかめサラダ (キャベツ・はんぺん) ★■ すまし汁 (麩・絹さや) ■</p>		<p>三色丼★ ビーフソテー★● 味噌汁 (大根・小葱) ジャムヨーグルト●</p>		<p>ごはん 鶏肉のネギ塩炒め★ さつまいもの甘煮 ほうれん草の和え物★■ のりの佃煮■</p>		<p>ごはん 白身魚のクリームソース★●■ ブロッコリーのガーリックソテー★● サラダ (キャベツ・胡瓜) ★■ 洋なし缶</p>	
エネルギー kcal	エネルギー kcal	エネルギー kcal	エネルギー kcal	エネルギー kcal	エネルギー kcal	エネルギー kcal	エネルギー kcal	エネルギー kcal	エネルギー kcal	エネルギー kcal	エネルギー kcal	エネルギー kcal	エネルギー kcal
616 kcal	597 kcal	553 kcal	634 kcal	580 kcal	623 kcal	574 kcal	616 kcal	597 kcal	553 kcal	634 kcal	580 kcal	623 kcal	574 kcal
12日		13日		14日		15日		16日		17日		18日	
<p>ごはん じゃがいも炒り煮 中華スープ (春雨・小松菜) 杏仁豆腐●</p>		<p>焼きうどん★■ メンチカツ★●■ コンソメスープ (ほうれん草・人参) ●■ 水ようかん</p>		<p>ごはん 鶏肉の梅照り焼き★ 五目煮★■ 茄子の生姜和え■ 味噌汁 (豆腐・わかめ)</p>		<p>ごはん バーベキューポーク★ 南瓜のサラダ★ コンソメスープ (小松菜・人参) ●■ 白桃缶</p>		<p>ごはん 白身魚の南蛮漬け★■ 玉子豆腐★■ キャベツのゆかり和え 味噌汁 (里芋・絹さや)</p>		<p>ごはん チンジャオロース★ 焼売★●■ ほうれん草の中華和え 黄桃缶</p>		<p>ごはん 鶏肉のカレーソテー★●■ たまごあおないための物★●■ カリフラワーのマリネ★● 梅びしお</p>	
エネルギー kcal	エネルギー kcal	エネルギー kcal	エネルギー kcal	エネルギー kcal	エネルギー kcal	エネルギー kcal	エネルギー kcal	エネルギー kcal	エネルギー kcal	エネルギー kcal	エネルギー kcal	エネルギー kcal	エネルギー kcal
616 kcal	597 kcal	553 kcal	634 kcal	580 kcal	623 kcal	574 kcal	616 kcal	597 kcal	553 kcal	634 kcal	580 kcal	623 kcal	574 kcal
19日		20日		21日		22日		23日		24日		25日	
<p>ごはん ハンバーグトマトソース★●■ 大根サラダ★ 味噌汁 (麩・小葱) ■ のりの佃煮■</p>		<p>ごはん 糖の煮付け★■ ひじき豆腐 ほうれん草の和え物 味噌汁 (里芋・わかめ)</p>		<p>チキンカレー★●■ サラダ (キャベツ・胡瓜) ★●■ コンソメスープ (チンゲン菜・人参) ●■ パナナムース●</p>		<p>ごはん 柳川風★ カリフラワーの炒め物 青菜の和え物★■ 味噌汁 (豆腐・絹さや)</p>		<p>ごはん すとり酢鶏★ 春雨サラダ★■ 中華スープ (ほうれん草・わかめ) 梅ゼリー</p>		<p>ごはん 白身魚の唐揚げ★●■ 炒り鶏★●■ 青菜のお浸し たいみそ</p>		<p>ごはん 豚肉の生姜炒め★ 大根のつや煮 スパゲティサラダ★■ りんご缶</p>	
エネルギー kcal	エネルギー kcal	エネルギー kcal	エネルギー kcal	エネルギー kcal	エネルギー kcal	エネルギー kcal	エネルギー kcal	エネルギー kcal	エネルギー kcal	エネルギー kcal	エネルギー kcal	エネルギー kcal	エネルギー kcal
568 kcal	568 kcal	627 kcal	610 kcal	618 kcal	594 kcal	597 kcal	568 kcal	568 kcal	627 kcal	610 kcal	618 kcal	594 kcal	597 kcal
26日		27日		28日		29日		30日		31日			
<p>ごはん 豚肉の香味焼き★ 金平大根★■ 味噌汁 (白菜・絹さや) みかん缶</p>		<p>親子丼★ ほうれん草の胡麻和え すまし汁 (麩・小葱) ■ ヨーグルトパバロア●</p>		<p>ごはん 麻婆豆腐 青菜の炒め物★● キャベツのナムル 中華スープ (卵・絹さや) ★</p>		<p>クリームスパゲティ★●■ サラダ (キャベツ・カリフラワー) ★ コンソメスープ (ほうれん草・人参) ●■ オレンジゼリー</p>		<p>ごはん 白身魚の野菜蒸し★●■ 南瓜のそぼろ煮 冷奴 味噌汁 (チンゲン菜・わかめ)</p>		<p>ごはん 鶏肉のピザ風焼き★● ブロッコリーのソテー★● コールスローサラダ★■ 洋なし缶</p>		<p>ごはん 豚肉の甘酢あんかけ★ 青菜の和風炒め★■ 茄子の青じそ和え■ 梅びしお</p>	
エネルギー kcal	エネルギー kcal	エネルギー kcal	エネルギー kcal	エネルギー kcal	エネルギー kcal	エネルギー kcal	エネルギー kcal	エネルギー kcal	エネルギー kcal	エネルギー kcal	エネルギー kcal	エネルギー kcal	エネルギー kcal
591 kcal	621 kcal	591 kcal	617 kcal	585 kcal	614 kcal	569 kcal	591 kcal	621 kcal	591 kcal	617 kcal	585 kcal	614 kcal	569 kcal
26日		27日		28日		29日		30日		31日			
<p>ごはん チキンピカタ★●■ サラダ (キャベツ・カリフラワー) ★●■ コンソメスープ (じゃがいも・絹さや) ●■ パイン缶</p>		<p>ごはん 豚しゃぶのおろしポン酢★ 豆腐の煮物 ほうれん草とはんぺんの和え物■ 味噌汁 (玉葱・わかめ)</p>		<p>ごはん 白身魚フライとコロッケ★●■ 茄子のオイスター炒め 白菜の和え物 味噌汁 (わかめ・小葱)</p>		<p>ごはん 鶏肉のマーマレード焼き★ 大根の煮物★■ 青菜の胡麻マヨ和え★■ 味噌汁 (さつまいも・絹さや)</p>		<p>ごはん 豆腐と野菜の味噌炒め★ 胡瓜の酢の物★■ すまし汁 (麩・ほうれん草) ■ プリン●</p>		<p>ごはん 鶏肉の甘酢あんかけ★ 青菜の和風炒め★■ 茄子の青じそ和え■ 梅びしお</p>			
エネルギー kcal	エネルギー kcal	エネルギー kcal	エネルギー kcal	エネルギー kcal	エネルギー kcal	エネルギー kcal	エネルギー kcal	エネルギー kcal	エネルギー kcal	エネルギー kcal	エネルギー kcal	エネルギー kcal	エネルギー kcal
590 kcal	609 kcal	636 kcal	600 kcal	566 kcal	557 kcal	569 kcal	590 kcal	609 kcal	636 kcal	600 kcal	566 kcal	557 kcal	569 kcal

★印は卵・ ※はエビ・カニ・ ●は乳製品・ ■小麦が入っているメニューです