



|           |                                                          |                                                          |                                      | 8月 1日(金)                                              |                                      | 8月 2日(土)                                                     |                                                     |                                   |
|-----------|----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|--------------------------------------|-------------------------------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|-----------------------------------|
| 昼食        |                                                          |                                                          |                                      | 米飯 110g<br>チキンジンジャーソテー<br>チーズサラダ<br>フルーツ<br>クリームスープ   |                                      | ソース焼きそば<br>チキンナゲット&ポテト<br>フルーツポンチ<br>たこ焼き<br>                |                                                     |                                   |
|           |                                                          |                                                          |                                      | 114kcal - 470<br>脂質 12.8<br>水分 365.4                  | 蛋白質 25.7<br>炭水化物 67.4<br>食塩相当 2.4    | 114kcal - 508<br>脂質 22.2<br>水分 189.9                         | 蛋白質 14.1<br>炭水化物 68.1<br>食塩相当 2.1                   |                                   |
| 3時        |                                                          |                                                          |                                      | 甘酒蒸しパン                                                |                                      | 夏祭り                                                          |                                                     |                                   |
|           |                                                          |                                                          |                                      | 114kcal - 98<br>脂質 1.0<br>水分 20.7                     | 蛋白質 2.1<br>炭水化物 20.4<br>食塩相当 0.3     | 114kcal - 339<br>脂質 23.1<br>水分 86.0                          | 蛋白質 11.6<br>炭水化物 22.4<br>食塩相当 1.8                   |                                   |
| 合計        |                                                          |                                                          |                                      | 114kcal - 568<br>脂質 13.8<br>水分 386.2                  | 蛋白質 27.8<br>炭水化物 87.8<br>食塩相当 2.7    | 114kcal - 847<br>脂質 45.2<br>水分 275.8                         | 蛋白質 25.6<br>炭水化物 90.5<br>食塩相当 3.9                   |                                   |
| 8月 4日(月)  |                                                          | 8月 5日(火)                                                 |                                      | 8月 6日(水)                                              |                                      | 8月 7日(木)                                                     |                                                     |                                   |
| 昼食        | とろとろオムライス<br>アスパラソテー<br>カリフラワーサラダ<br>フルーツ                | 米飯 110g<br>焼肉風炒め<br>海藻サラダ<br>フルーツ<br>味噌汁                 |                                      | 炊込みご飯<br>鰯の柚子味噌焼き<br>南瓜の含め煮<br>フルーツ<br>赤だし            |                                      | 米飯 110g<br>赤魚の竜田揚げねぎソース<br>青菜ともやしの中華和え<br>フルーツヨーグルト<br>中華スープ | 米飯 110g<br>和風おろしハンバーグ<br>がんもの煮物<br>漬物<br>フルーツ<br>豚汁 |                                   |
|           |                                                          |                                                          |                                      |                                                       |                                      |                                                              |                                                     |                                   |
|           | 114kcal - 437<br>脂質 14.6<br>水分 228.1                     | 蛋白質 15.4<br>炭水化物 64.4<br>食塩相当 2.0                        | 114kcal - 370<br>脂質 7.5<br>水分 345.0  | 蛋白質 18.9<br>炭水化物 61.4<br>食塩相当 2.7                     | 114kcal - 441<br>脂質 7.5<br>水分 344.2  | 蛋白質 23.8<br>炭水化物 75.0<br>食塩相当 2.9                            | 114kcal - 404<br>脂質 10.4<br>水分 365.4                | 蛋白質 20.6<br>炭水化物 59.3<br>食塩相当 2.4 |
| 3時        | こしあんまんじゅう・おかき                                            | いちごマドレーヌ                                                 |                                      | ココアプリン                                                |                                      | ミニホットケーキ                                                     | ドームケーキ(カスタード)                                       |                                   |
|           | 114kcal - 144<br>脂質 4.4<br>水分 0.1                        | 蛋白質 2.1<br>炭水化物 20.4<br>食塩相当 0.4                         | 114kcal - 178<br>脂質 9.0<br>水分 23.6   | 蛋白質 3.7<br>炭水化物 21.7<br>食塩相当 0.4                      | 114kcal - 107<br>脂質 4.7<br>水分 57.5   | 蛋白質 3.4<br>炭水化物 13.8<br>食塩相当 0.1                             | 114kcal - 123<br>脂質 11.8<br>水分 12.4                 | 蛋白質 2.4<br>炭水化物 13.7<br>食塩相当 0.2  |
| 合計        | 114kcal - 580<br>脂質 9.5<br>水分 228.2                      | 蛋白質 17.5<br>炭水化物 84.8<br>食塩相当 2.5                        | 114kcal - 548<br>脂質 15.7<br>水分 368.6 | 蛋白質 22.6<br>炭水化物 63.1<br>食塩相当 3.1                     | 114kcal - 548<br>脂質 12.3<br>水分 401.7 | 蛋白質 27.2<br>炭水化物 68.7<br>食塩相当 3.0                            | 114kcal - 527<br>脂質 17.3<br>水分 377.8                | 蛋白質 23.0<br>炭水化物 73.0<br>食塩相当 2.6 |
| 8月 11日(月) |                                                          | 8月 12日(火)                                                |                                      | 8月 13日(水)                                             |                                      | 8月 14日(木)                                                    |                                                     |                                   |
| 昼食        | ～山の日～<br>山芋のとろろご飯<br>鶏肉の山賊焼き<br>山菜炒め<br>フルーツ<br>きのこ汁<br> | 冷やしきつねうどん<br>里芋と豚肉の煮物<br>ツナサラダ<br>フルーツ                   |                                      | 米飯 110g<br>ポークケチャップ<br>切干大根の煮付<br>小松菜としらすの和え物<br>味噌汁  |                                      | 米飯 110g<br>ロールキャベツコンソメ煮<br>アスパラのソテー<br>もやしサラダ<br>フルーツ        | 鮭と大葉の散らし寿司<br>れんごんの金平<br>菜の花のお浸し<br>清汁              |                                   |
|           |                                                          |                                                          |                                      |                                                       |                                      |                                                              |                                                     |                                   |
|           | 114kcal - 449<br>脂質 9.5<br>水分 411.8                      | 蛋白質 24.3<br>炭水化物 70.6<br>食塩相当 2.5                        | 114kcal - 446<br>脂質 15.7<br>水分 475.6 | 蛋白質 22.1<br>炭水化物 61.0<br>食塩相当 5.3                     | 114kcal - 509<br>脂質 20.0<br>水分 366.5 | 蛋白質 22.0<br>炭水化物 64.4<br>食塩相当 3.1                            | 114kcal - 414<br>脂質 11.8<br>水分 257.0                | 蛋白質 14.0<br>炭水化物 65.7<br>食塩相当 2.2 |
| 3時        | 富士山どらやき                                                  | 青りんごゼリー                                                  |                                      | いちごクレープ                                               |                                      | オレンジ蒸パン                                                      | やわらか杏仁豆腐                                            |                                   |
|           | 114kcal - 117<br>脂質 1.3<br>水分 12.6                       | 蛋白質 2.6<br>炭水化物 23.2<br>食塩相当 0.2                         | 114kcal - 56<br>脂質 0.0<br>水分 85.9    | 蛋白質 0.1<br>炭水化物 13.8<br>食塩相当 0.0                      | 114kcal - 0<br>脂質 0.0<br>水分 0.0      | 蛋白質 0.0<br>炭水化物 54.4<br>食塩相当 0.0                             | 114kcal - 63<br>脂質 0.6<br>水分 15.1                   | 蛋白質 1.2<br>炭水化物 13.7<br>食塩相当 0.2  |
| 合計        | 114kcal - 565<br>脂質 10.7<br>水分 424.4                     | 蛋白質 26.9<br>炭水化物 93.8<br>食塩相当 2.6                        | 114kcal - 502<br>脂質 15.7<br>水分 561.5 | 蛋白質 22.2<br>炭水化物 74.8<br>食塩相当 5.3                     | 114kcal - 509<br>脂質 20.0<br>水分 366.5 | 蛋白質 22.0<br>炭水化物 64.4<br>食塩相当 3.1                            | 114kcal - 478<br>脂質 12.4<br>水分 272.1                | 蛋白質 15.2<br>炭水化物 79.4<br>食塩相当 2.4 |
| 8月 18日(月) |                                                          | 8月 19日(火)                                                |                                      | 8月 20日(水)                                             |                                      | 8月 21日(木)                                                    |                                                     |                                   |
| 昼食        | 米飯 110g<br>鯉の照焼<br>南瓜のそぼろ煮<br>フルーツ<br>味噌汁                | 米飯 110g<br>チーズinメンチカツ<br>野菜の甘酢和え<br>フルーツ<br>漬物<br>味噌汁    |                                      | 米飯 110g<br>若鶏のピリ辛焼き<br>厚揚げの味噌煮<br>カリフラワーサラダ<br>清汁     |                                      | そうめん<br>天ぷら<br>炊き合わせ<br>ジャムヨーグルト<br>                         | 米飯 110g<br>白身魚の胡麻味噌焼き<br>筑前煮<br>小松菜の和え物<br>清汁       |                                   |
|           |                                                          |                                                          |                                      |                                                       |                                      |                                                              |                                                     |                                   |
|           | 114kcal - 388<br>脂質 5.1<br>水分 321.9                      | 蛋白質 20.8<br>炭水化物 69.1<br>食塩相当 2.7                        | 114kcal - 483<br>脂質 15.8<br>水分 336.3 | 蛋白質 14.5<br>炭水化物 74.2<br>食塩相当 2.8                     | 114kcal - 391<br>脂質 11.6<br>水分 361.8 | 蛋白質 24.9<br>炭水化物 50.6<br>食塩相当 3.0                            | 114kcal - 442<br>脂質 11.5<br>水分 450.3                | 蛋白質 18.6<br>炭水化物 69.1<br>食塩相当 3.5 |
| 3時        | 焼きドーナツチョコ                                                | 水ようかん                                                    |                                      | 抹茶豆乳蒸パン                                               |                                      | クリームブッセ                                                      | キャラメルプリン                                            |                                   |
|           | 114kcal - 73<br>脂質 3.0<br>水分 10.3                        | 蛋白質 1.0<br>炭水化物 10.5<br>食塩相当 0.1                         | 114kcal - 73<br>脂質 0.1<br>水分 32.0    | 蛋白質 1.0<br>炭水化物 17.3<br>食塩相当 0.0                      | 114kcal - 61<br>脂質 1.0<br>水分 12.5    | 蛋白質 1.6<br>炭水化物 11.8<br>食塩相当 0.2                             | 114kcal - 65<br>脂質 3.9<br>水分 10.3                   | 蛋白質 1.0<br>炭水化物 6.3<br>食塩相当 0.0   |
| 合計        | 114kcal - 461<br>脂質 8.1<br>水分 332.2                      | 蛋白質 21.7<br>炭水化物 78.6<br>食塩相当 2.9                        | 114kcal - 556<br>脂質 15.9<br>水分 368.3 | 蛋白質 15.5<br>炭水化物 91.5<br>食塩相当 2.8                     | 114kcal - 452<br>脂質 12.6<br>水分 374.3 | 蛋白質 26.6<br>炭水化物 62.4<br>食塩相当 3.2                            | 114kcal - 507<br>脂質 15.4<br>水分 460.6                | 蛋白質 19.6<br>炭水化物 75.4<br>食塩相当 3.5 |
| 8月 25日(月) |                                                          | 8月 26日(火)                                                |                                      | 8月 27日(水)                                             |                                      | 8月 28日(木)                                                    |                                                     |                                   |
| 昼食        | 夏野菜カレー<br>ｽｶｯﾌﾟｴﾝﾄﾞｳのソテー<br>トマトのサラダ<br>フルーツ              | 米飯 110g<br>麻婆豆腐<br>焼餃子<br>春雨サラダ<br>中華スープ                 |                                      | 米飯 110g<br>かれいの煮付け<br>厚揚げの五目煮<br>さつま芋サラダ<br>漬物<br>味噌汁 |                                      | 牛玉子丼<br>かぶのやわらか煮<br>コールスローサラダ<br>フルーツ                        | 米飯 110g<br>豚キムチ炒め<br>ブロッコリーサラダ<br>フルーツ<br>味噌汁<br>   |                                   |
|           |                                                          |                                                          |                                      |                                                       |                                      |                                                              |                                                     |                                   |
|           | 114kcal - 482<br>脂質 17.6<br>水分 222.1                     | 蛋白質 13.7<br>炭水化物 72.9<br>食塩相当 2.4                        | 114kcal - 543<br>脂質 20.4<br>水分 340.9 | 蛋白質 23.5<br>炭水化物 70.9<br>食塩相当 3.7                     | 114kcal - 470<br>脂質 13.1<br>水分 327.6 | 蛋白質 23.5<br>炭水化物 65.6<br>食塩相当 3.1                            | 114kcal - 466<br>脂質 14.1<br>水分 271.1                | 蛋白質 23.9<br>炭水化物 65.6<br>食塩相当 1.4 |
| 3時        | こしあんおはぎ(さつまいも)                                           | やわらかプリン                                                  |                                      | パインゼリー                                                |                                      | 吹雪まんじゅう・おかき                                                  | パンプティング                                             |                                   |
|           | 114kcal - 69<br>脂質 0.1<br>水分 12.4                        | 蛋白質 1.3<br>炭水化物 16.1<br>食塩相当 0.0                         | 114kcal - 101<br>脂質 3.1<br>水分 78.6   | 蛋白質 3.7<br>炭水化物 14.7<br>食塩相当 0.0                      | 114kcal - 39<br>脂質 0.0<br>水分 70.0    | 蛋白質 0.0<br>炭水化物 9.8<br>食塩相当 0.0                              | 114kcal - 139<br>脂質 4.2<br>水分 9.6                   | 蛋白質 1.7<br>炭水化物 16.1<br>食塩相当 0.3  |
| 合計        | 114kcal - 551<br>脂質 17.6<br>水分 234.5                     | 蛋白質 15.0<br>炭水化物 89.0<br>食塩相当 2.4                        | 114kcal - 644<br>脂質 23.5<br>水分 419.5 | 蛋白質 27.2<br>炭水化物 85.6<br>食塩相当 3.7                     | 114kcal - 510<br>脂質 13.1<br>水分 397.6 | 蛋白質 23.5<br>炭水化物 75.4<br>食塩相当 3.1                            | 114kcal - 605<br>脂質 18.3<br>水分 280.7                | 蛋白質 25.7<br>炭水化物 81.7<br>食塩相当 1.7 |
| 8月 29日(金) |                                                          | 8月 30日(土)                                                |                                      |                                                       |                                      |                                                              |                                                     |                                   |
| 昼食        | 米飯 110g<br>豚キムチ炒め<br>ブロッコリーサラダ<br>フルーツ<br>味噌汁<br>        | 米飯 110g<br>チキンソテーきのこソース<br>アスパラのカニサラダ<br>フルーツ<br>コンソメスープ |                                      |                                                       |                                      |                                                              |                                                     |                                   |
|           |                                                          |                                                          |                                      |                                                       |                                      |                                                              |                                                     |                                   |
|           | 114kcal - 450<br>脂質 15.7<br>水分 360.1                     | 蛋白質 20.2<br>炭水化物 61.3<br>食塩相当 2.4                        | 114kcal - 383<br>脂質 6.6<br>水分 412.5  | 蛋白質 23.1<br>炭水化物 62.1<br>食塩相当 2.3                     | 114kcal - 484<br>脂質 9.7<br>水分 491.1  | 蛋白質 26.8<br>炭水化物 76.8<br>食塩相当 2.4                            |                                                     |                                   |
| 3時        | パンプティング                                                  | やわらかプリン                                                  |                                      |                                                       |                                      |                                                              |                                                     |                                   |
|           | 114kcal - 577<br>脂質 19.9<br>水分 427.6                     | 蛋白質 26.1<br>炭水化物 78.6<br>食塩相当 2.8                        | 114kcal - 128<br>脂質 4.2<br>水分 67.5   | 蛋白質 5.9<br>炭水化物 17.3<br>食塩相当 0.4                      | 114kcal - 101<br>脂質 3.1<br>水分 78.6   | 蛋白質 3.7<br>炭水化物 14.7<br>食塩相当 0.0                             |                                                     |                                   |
| 合計        | 114kcal - 577<br>脂質 19.9<br>水分 427.6                     | 蛋白質 26.1<br>炭水化物 78.6<br>食塩相当 2.8                        | 114kcal - 128<br>脂質 4.2<br>水分 67.5   | 蛋白質 5.9<br>炭水化物 17.3<br>食塩相当 0.4                      | 114kcal - 101<br>脂質 3.1<br>水分 78.6   | 蛋白質 3.7<br>炭水化物 14.7<br>食塩相当 0.0                             |                                                     |                                   |