



8月 月間献立表



						8月 1日(土)	
昼食							そばろ井 れんこんの炒め煮 ジャムヨーグルト 味噌汁
							11kcal - 486 蛋白質 25.3 脂質 15.0 炭水化物 65.7 水分 365.9 食塩相当 2.9
3時							まんじゅう・おかき
							11kcal - 142 蛋白質 2.0 脂質 2.9 炭水化物 20.8 水分 12.4 食塩相当 0.2
合計							11kcal - 627 蛋白質 27.3 脂質 17.9 炭水化物 86.5 水分 378.2 食塩相当 3.1
		8月3日(月)	8月 4日(火)	8月 5日(水)	8月 6日(木)	8月 7日(金)	8月 8日(土)
昼食	米飯 110g 和風おろしハンバーグ がんもの煮物 漬物 フルーツ 豚汁	とろっとオムライス アスパラと海老のソテー カリフラワーサラダ フルーツ	米飯 110g 焼肉風炒め お麩とほうれん草の卵とじ 海藻サラダ 味噌汁	炊込みご飯 カレイの柚子味噌焼き 冬瓜とあさり煮 フルーチェ 清汁	米飯 110g 赤魚の竜田揚げねぎソース 青菜ともやしの中華和え フルーツ 中華スープ	～夏祭り～ ドライカレー レタスサラダ フルーツ	
	11kcal - 550 蛋白質 20.3 脂質 21.1 炭水化物 73.3 水分 370.9 食塩相当 3.2	11kcal - 458 蛋白質 18.9 脂質 16.3 炭水化物 61.8 水分 252.1 食塩相当 2.2	11kcal - 467 蛋白質 22.6 脂質 16.6 炭水化物 60.0 水分 354.0 食塩相当 2.9	11kcal - 407 蛋白質 26.6 脂質 7.3 炭水化物 53.6 水分 388.9 食塩相当 2.3	11kcal - 463 蛋白質 18.2 脂質 14.7 炭水化物 66.3 水分 356.4 食塩相当 2.5	11kcal - 511 蛋白質 19.2 脂質 21.2 炭水化物 67.2 水分 221.7 食塩相当 2.3	
3時	青りんごゼリー	チョコプリン	今川焼(抹茶)	さつま芋ケーキ	あずきミルクパバロア	たこ焼き	
		11kcal - 47 蛋白質 0.0 脂質 0.0 炭水化物 11.7 水分 60.0 食塩相当 0.0	11kcal - 64 蛋白質 1.6 脂質 1.1 炭水化物 1.2 水分 52.8 食塩相当 0.0	11kcal - 86 蛋白質 2.4 脂質 0.4 炭水化物 13.6 水分 18.2 食塩相当 0.1	11kcal - 185 蛋白質 3.2 脂質 8.5 炭水化物 25.3 水分 30.9 食塩相当 0.3	11kcal - 84 蛋白質 2.4 脂質 1.8 炭水化物 14.4 水分 55.6 食塩相当 0.1	11kcal - 75 蛋白質 1.9 脂質 3.5 炭水化物 8.7 水分 51.0 食塩相当 0.5
合計	11kcal - 597 蛋白質 20.3 脂質 21.1 炭水化物 85.0 水分 430.9 食塩相当 3.2	11kcal - 521 蛋白質 20.5 脂質 17.4 炭水化物 63.0 水分 304.9 食塩相当 2.2	11kcal - 554 蛋白質 24.9 脂質 17.0 炭水化物 73.6 水分 372.2 食塩相当 3.0	11kcal - 592 蛋白質 29.7 脂質 15.8 炭水化物 78.9 水分 419.9 食塩相当 2.6	11kcal - 546 蛋白質 20.6 脂質 16.5 炭水化物 80.7 水分 412.0 食塩相当 2.5	11kcal - 585 蛋白質 21.1 脂質 24.7 炭水化物 75.9 水分 272.7 食塩相当 2.8	
		8月10日(月)	8月 11日(火)	8月 12日(水)	8月 13日(木)	8月 14日(金)	8月 15日(土)
昼食	米飯 110g 鯖の煮付け 茄子の和え物 フルーツヨーグルト 味噌汁	～山の日～ 山菜ご飯 鶏肉の山賊焼き 山芋の旨煮 フルーツ きのこ汁	米飯 110g たらのタルタル焼き キャベツとささみのサラダ 漬物 フルーツ 味噌汁	冷やしきつねうどん 里芋と豚肉の煮物 ツナサラダ フルーツ	米飯 110g ポークケチャップ 切干大根の煮付 小松菜としらすの和え物 味噌汁	しらすと大葉の散らし寿司 炊き合わせ 菜の花のお浸し 清汁	
	11kcal - 435 蛋白質 21.8 脂質 14.3 炭水化物 57.6 水分 315.8 食塩相当 2.3	11kcal - 428 蛋白質 23.5 脂質 8.4 炭水化物 68.1 水分 395.7 食塩相当 2.9	11kcal - 491 蛋白質 22.2 脂質 20.3 炭水化物 58.1 水分 354.0 食塩相当 2.3	11kcal - 435 蛋白質 21.1 脂質 16.2 炭水化物 57.9 水分 474.9 食塩相当 4.1	11kcal - 505 蛋白質 22.9 脂質 19.9 炭水化物 62.9 水分 363.3 食塩相当 3.3	11kcal - 449 蛋白質 29.7 脂質 8.5 炭水化物 66.8 水分 322.7 食塩相当 5.1	
3時	いちごマドレーヌ	富士山どらやき・スイカ	ぶどうゼリー	抹茶パバロア	マーブルチョコ蒸パン	水ようかん栗	
		11kcal - 177 蛋白質 3.0 脂質 8.5 炭水化物 23.3 水分 21.4 食塩相当 0.3	11kcal - 117 蛋白質 2.6 脂質 1.3 炭水化物 12.6 水分 12.6 食塩相当 0.2	11kcal - 47 蛋白質 0.0 脂質 0.0 炭水化物 11.7 水分 60.0 食塩相当 0.0	11kcal - 113 蛋白質 3.0 脂質 1.9 炭水化物 21.1 水分 63.4 食塩相当 0.0	11kcal - 116 蛋白質 2.1 脂質 3.5 炭水化物 19.3 水分 18.3 食塩相当 0.2	11kcal - 73 蛋白質 1.0 脂質 0.1 炭水化物 17.3 水分 32.0 食塩相当 0.0
合計	11kcal - 612 蛋白質 24.7 脂質 22.7 炭水化物 80.8 水分 337.2 食塩相当 2.6	11kcal - 544 蛋白質 26.1 脂質 9.7 炭水化物 91.3 水分 408.3 食塩相当 3.1	11kcal - 538 蛋白質 22.2 脂質 20.3 炭水化物 69.8 水分 414.0 食塩相当 2.3	11kcal - 549 蛋白質 24.1 脂質 18.1 炭水化物 79.0 水分 538.3 食塩相当 4.1	11kcal - 621 蛋白質 25.0 脂質 23.4 炭水化物 82.2 水分 381.6 食塩相当 3.5	11kcal - 522 蛋白質 30.7 脂質 8.6 炭水化物 84.1 水分 354.7 食塩相当 5.1	
		8月17日(月)	8月 18日(火)	8月 19日(水)	8月 20日(木)	8月 21日(金)	8月 22日(土)
昼食	米飯 110g 海老かつとほたて風味フライ 南瓜のいとこ煮 フルーツ 具沢山汁	米飯 110g ぶりのみぞれ煮 金平蓮根 白菜の香りと和え 味噌汁	ピビンパ丼 青梗菜とえびの中華煮 オクラの和え物 中華スープ	米飯 110g 鶏肉のトナリリックス カリフラワーサラダ フルーツ コンソメスープ	そうめん 天ぷら 炊き合わせ ジャムヨーグルト	米飯 110g 鯖の胡麻醤油焼き ごぼうと鶏肉煮 いんげんの和風マヨ和え 漬物 味噌汁	
	11kcal - 533 蛋白質 18.2 脂質 12.5 炭水化物 91.2 水分 351.7 食塩相当 2.6	11kcal - 483 蛋白質 22.3 脂質 18.5 炭水化物 61.1 水分 345.5 食塩相当 2.7	11kcal - 435 蛋白質 20.9 脂質 15.2 炭水化物 58.1 水分 388.5 食塩相当 2.7	11kcal - 426 蛋白質 22.1 脂質 12.8 炭水化物 58.2 水分 355.7 食塩相当 2.8	11kcal - 452 蛋白質 14.8 脂質 11.4 炭水化物 75.8 水分 457.9 食塩相当 3.3	11kcal - 485 蛋白質 28.0 脂質 17.6 炭水化物 58.6 水分 350.6 食塩相当 3.1	
3時	小麦まんじゅう・おかき	いちごパバロア	やわらか杏仁豆腐	ロールケーキ	おやつ作り	ピーチゼリー	
		11kcal - 116 蛋白質 1.6 脂質 2.7 炭水化物 16.1 水分 9.6 食塩相当 0.2	11kcal - 101 蛋白質 2.4 脂質 1.9 炭水化物 18.7 水分 66.5 食塩相当 0.0	11kcal - 77 蛋白質 2.3 脂質 1.2 炭水化物 14.2 水分 77.8 食塩相当 0.0	11kcal - 95 蛋白質 1.3 脂質 3.9 炭水化物 13.9 水分 0.0 食塩相当 0.1	11kcal - 104 蛋白質 1.7 脂質 5.4 炭水化物 12.2 水分 4.9 食塩相当 0.2	11kcal - 47 蛋白質 0.0 脂質 0.0 炭水化物 11.7 水分 60.0 食塩相当 0.0
合計	11kcal - 649 蛋白質 19.8 脂質 15.2 炭水化物 107.2 水分 361.3 食塩相当 2.8	11kcal - 584 蛋白質 24.8 脂質 20.4 炭水化物 79.8 水分 412.0 食塩相当 2.8	11kcal - 512 蛋白質 23.2 脂質 16.4 炭水化物 72.3 水分 466.3 食塩相当 2.7	11kcal - 522 蛋白質 23.4 脂質 16.7 炭水化物 72.1 水分 355.7 食塩相当 2.9	11kcal - 556 蛋白質 16.5 脂質 16.8 炭水化物 88.0 水分 462.8 食塩相当 3.5	11kcal - 532 蛋白質 28.0 脂質 17.7 炭水化物 70.3 水分 410.6 食塩相当 3.1	
		8月24日(月)	8月 25日(火)	8月 26日(水)	8月 27日(木)	8月 28日(金)	8月 29日(土)
昼食	米飯 110g 白身魚のバジル焼き マカロニサラダ フルーツ コンソメスープ	ビーフカレー ほうれん草のソテー キャベツサラダ フルーツヨーグルト	米飯 110g 鶏肉の南蛮漬け 焼ビーフン フルーツ 味噌汁	米飯 110g 鰯の生姜煮 厚揚げの五目炒め煮 漬物 フルーツ 味噌汁	米飯 110g 麻婆茄子 かに焼売 オクラの中華和え 中華スープ	米飯 110g 豚肉の塩ダレ炒め 大根とツナサラダ フルーツ 味噌汁	
	11kcal - 442 蛋白質 19.2 脂質 14.5 炭水化物 62.0 水分 304.5 食塩相当 2.1	11kcal - 520 蛋白質 18.7 脂質 19.5 炭水化物 73.4 水分 268.2 食塩相当 2.4	11kcal - 445 蛋白質 22.8 脂質 10.0 炭水化物 68.4 水分 360.6 食塩相当 2.1	11kcal - 406 蛋白質 21.9 脂質 9.5 炭水化物 62.1 水分 349.0 食塩相当 2.5	11kcal - 488 蛋白質 16.9 脂質 20.5 炭水化物 63.5 水分 348.1 食塩相当 2.9	11kcal - 471 蛋白質 18.8 脂質 19.1 炭水化物 58.7 水分 342.0 食塩相当 2.1	
3時	バナナパバロア	オレンジ風味蒸パン	紅茶とりんごのケーキ	マンゴープリン	抹茶ゼリー	パンプティング	
		11kcal - 121 蛋白質 2.4 脂質 1.9 炭水化物 23.8 水分 69.3 食塩相当 0.0	11kcal - 73 蛋白質 1.6 脂質 0.8 炭水化物 15.3 水分 20.8 食塩相当 0.2	11kcal - 175 蛋白質 3.0 脂質 8.5 炭水化物 22.8 水分 29.8 食塩相当 0.3	11kcal - 68 蛋白質 1.7 脂質 0.5 炭水化物 14.2 水分 57.8 食塩相当 0.2	11kcal - 47 蛋白質 0.0 脂質 0.0 炭水化物 11.7 水分 60.0 食塩相当 0.0	11kcal - 128 蛋白質 5.9 脂質 4.2 炭水化物 17.3 水分 67.5 食塩相当 0.4
合計	11kcal - 564 蛋白質 21.7 脂質 16.3 炭水化物 85.9 水分 373.9 食塩相当 2.1	11kcal - 594 蛋白質 20.3 脂質 20.3 炭水化物 88.6 水分 288.9 食塩相当 2.6	11kcal - 620 蛋白質 25.8 脂質 18.5 炭水化物 91.2 水分 390.3 食塩相当 2.5	11kcal - 474 蛋白質 23.5 脂質 10.0 炭水化物 76.3 水分 406.8 食塩相当 2.7	11kcal - 535 蛋白質 17.0 脂質 20.5 炭水化物 75.2 水分 408.1 食塩相当 2.9	11kcal - 598 蛋白質 24.7 脂質 23.3 炭水化物 76.0 水分 409.5 食塩相当 2.5	
		8月31日(月)					
昼食	米飯 110g チキンソテーきのこソース ブロッコリーのキャニサラダ フルーツ 味噌汁						
	11kcal - 426 蛋白質 24.0 脂質 8.9 炭水化物 67.1 水分 381.5 食塩相当 2.5						
3時	パームクーヘン						
合計	11kcal - 537 蛋白質 25.4 脂質 15.1 炭水化物 79.9 水分 384.1 食塩相当 2.5						