

朝食								2020年8月1日(土)
								菓子パン なすのミートソース ソフール
								米飯 回鍋肉 中華和え 大学芋 中華スープ
昼食								米飯 甘鯛粕漬け 白菜の煮びたし コンポート 味噌汁
夕食								1370kcal 50.8g 37.4g 6.4g
栄養量								E P F S

	2020年8月2日(日)	2020年8月3日(月)	2020年8月4日(火)	2020年8月5日(水)	2020年8月6日(木)	2020年8月7日(金)	2020年8月8日(土)
朝食	米飯 なすのそぼろあんかけ とろろ 味噌汁 牛乳	米飯 さつま揚げと里芋の煮物 卵豆腐 味噌汁 牛乳	米飯 ひじきとちくわの煮物 厚焼き玉子 味噌汁 牛乳	菓子パン 野菜のポトフ ソフール	米飯 鶏肉五目煮 とろろ 味噌汁 牛乳	米飯 ちくわの煮物 卵豆腐 味噌汁 牛乳	菓子パン なすのミートソース ソフール
昼食	ハヤシライス ミモザサラダ ババロア コンソメスープ	三色丼 ほうれんそうの白和え 黒蜜寒天 味噌汁	米飯 牛肉のスタミナ焼き かぶといんげんのサラダ フルーツ 味噌汁	米飯 鶏肉カレーソース スパゲティーサラダ マンゴープリン コンソメスープ	米飯 酢豚 大根サラダ 杏仁豆腐 中華スープ	枝豆ごはん 天ぷら 白菜と人参の胡麻酢 いちごババロア 味噌汁	米飯 牛皿 風呂吹き大根 オレンジゼリー 味噌汁
夕食	米飯 魚の和風ムニエル わさび胡麻和え コンポート 味噌汁	米飯 魚の柚子味噌焼き 枝豆豆腐 コンポート けんちん汁	米飯 ほっけの塩焼き じゃがいもの煮物 ロールケーキ 味噌汁	米飯 魚のピカタ マカロニサラダ いちごゼリー 味噌汁	米飯 魚のレモン風味焼き ブロッコリーサラダ フルーチェ 味噌汁	米飯 魚の野菜あんかけ 冷ややっこ フルーツ 味噌汁	米飯 魚のガーリックソテー カリフラワー炒め煮 コンポート 吸い物
栄養量	E P F S	E P F S	E P F S	E P F S	E P F S	E P F S	E P F S
	2020年8月9日(日)	2020年8月10日(月)	2020年8月11日(火)	2020年8月12日(水)	2020年8月13日(木)	2020年8月14日(金)	2020年8月15日(土)
朝食	米飯 なすのそぼろあんかけ とろろ 味噌汁 牛乳	米飯 さつま揚げと里芋の煮物 卵豆腐 味噌汁 牛乳	米飯 ひじきとちくわの煮物 厚焼き玉子 味噌汁 牛乳	菓子パン 野菜のポトフ ソフール	米飯 鶏肉五目煮 とろろ 味噌汁 牛乳	米飯 ちくわの煮物 卵豆腐 味噌汁 牛乳	菓子パン なすのミートソース ソフール
昼食	キーマカレー マセドアンサラダ ミルクプリン コンソメスープ	おにぎり  鶏のから揚げ&卵焼き 温野菜  ねりきり  冷や汁 	米飯 油淋鶏  もやしとパプリカのナムル フルーチェ 中華スープ	米飯 えびのチリソース 三色ナムル フルーツ 中華スープ	米飯 スペイン風オムレツ 菜の花マヨネーズ和え 新玉葱のコンソメ煮 ぶどうゼリー	米飯 メンチカツ  きゅうりとセロリのサラダ リンゴゼリー コーンスープ	ソース焼きそば  焼きなす  つくね串  すいか 
夕食	米飯 魚の味噌バター焼き 炒り豆腐 ごまプリン 吸い物	米飯 魚の南部焼き 生揚げ煮 フルーツ 味噌汁	米飯 秋刀魚の蒲焼 菜の花胡麻和え ロールケーキ 味噌汁	米飯 魚の煮つけ さつま芋サラダ コンポート 味噌汁	米飯 魚の変わり味噌焼き ごまクリーム白和え コンポート 味噌汁	米飯 豆腐とかにのあんとし煮 トマトとザーサイの和え物 フルーツ 味噌汁	米飯 魚の天ぷらきのこあんかけ ごぼうキンピラ カステラ 味噌汁
栄養量	E P F S	E P F S	E P F S	E P F S	E P F S	E P F S	E P F S



	2020年8月16日(日)	2020年8月17日(月)	2020年8月18日(火)	2020年8月19日(水)	2020年8月20日(木)	2020年8月21日(金)	2020年8月22日(土)	
朝食	米飯 なすのそぼろあんかけ とろろ 味噌汁 牛乳	米飯 さつま揚げと里芋の煮物 卵豆腐 味噌汁 牛乳	米飯 ひじきとちくわの煮物 厚焼き玉子 味噌汁 牛乳	菓子パン 野菜のポトフ ソファール	米飯 鶏肉五目煮 とろろ 味噌汁 牛乳	米飯 ちくわの煮物 卵豆腐 味噌汁 牛乳	菓子パン なすのミートソース ソファール	
昼食	米飯 豚肉のストロガノフ風 ポテトサラダ 豆乳プリン コンソメスープ	米飯 麻婆なす 拌三絲 コーヒーゼリー 味噌汁	洋風ちらしずし おくらと茗荷の酢の物 水ようかん 吸い物	親子丼 かぼちゃの甘煮 もずく酢 吸い物	米飯 肉じゃが かぶのゆず和え ごまプリン 味噌汁	米飯 青椒牛肉絲 青梗菜の和え物 かぼちゃプリン 中華スープ	米飯 クリームシチュー ツナサラダ 抹茶ゼリー	
夕食	米飯 魚のオリーブオイル焼き ジャーマンポテト フルーツ 味噌汁	米飯 鯖の文化干し とうがんだんもの煮物 水ようかん 中華スープ	米飯 魚の粕漬け おから煮 コンポート 味噌汁	米飯 魚の木の芽焼き 大豆の五目煮 カステラ 中華スープ	米飯 鱈フライ ほうれん草白和え フルーツカクテル 味噌汁	米飯 キッシュ 人参サラダ フルーチェ コンソメスープ	米飯 魚の塩焼き 酢味噌和え フルーツ 味噌汁	
栄養量	E 1605kcal P 54.0g F 60.4g S 7.0g	E 1357kcal P 57.5g F 35.2g S 7.5g	E 1232kcal P 55.8g F 28.0g S 8.8g	E 1487kcal P 64.3g F 27.5g S 6.3g	E 1302kcal P 50.8g F 31.1g S 7.5g	E 1517kcal P 52.5g F 60.2g S 7.3g	E 1420kcal P 47.9g F 42.2g S 7.2g	
	2020年8月23日(日)	2020年8月24日(月)	2020年8月25日(火)	2020年8月26日(水)	2020年8月27日(木)	2020年8月28日(金)	2020年8月29日(土)	
朝食	米飯 なすのそぼろあんかけ とろろ 味噌汁 牛乳	米飯 さつま揚げと里芋の煮物 卵豆腐 味噌汁 牛乳	米飯 ひじきとちくわの煮物 厚焼き玉子 味噌汁 牛乳	菓子パン 野菜のポトフ ソファール	米飯 鶏肉五目煮 とろろ 味噌汁 牛乳	米飯 ちくわの煮物 卵豆腐 味噌汁 牛乳	菓子パン なすのミートソース ソファール	
昼食	米飯 八宝菜 錦糸しゅうまい ぶどうゼリー 中華スープ	チキンカレー コールスローサラダ コーヒーゼリー コンソメスープ	米飯 ポークチャップ レタスときゅうりのサラダ りんごゼリー コンソメスープ	米飯 かに玉 辣白菜 フルーツヨーグルト ぎょうざスープ	米飯 ヒレカツ 錦糸卵とトマトの中華風サラダ 杏仁豆腐 味噌汁	米飯 豚肉生姜焼き スイートポテトサラダ コーヒーゼリー 味噌汁	米飯 鶏とえのきのつくね焼き なすの鍋しぎ りんごゼリー 味噌汁	
夕食	米飯 魚のタルタルソース焼き かぶの塩昆布あえ コンポート 味噌汁	米飯 魚の西京漬け焼き 厚焼き玉子 チーズケーキ 味噌汁	炊き込みご飯 おでん 白菜と人参の和え物 フルーツ	米飯 穴子の柳川風 青菜炒め コンポート 味噌汁	米飯 魚の照り焼き チャプチェ コンポート 味噌汁	米飯 魚のおろし煮 青菜と厚揚げ炒め コンポート 味噌汁	米飯 魚の南蛮漬け 大根きんぴら カステラ 味噌汁	
栄養量	E 1529kcal P 53.1g F 55.9g S 10.1g	E 1223kcal P 53.6g F 27.3g S 8.8g	E 1370kcal P 52.8g F 41.7g S 7.7g	E 1592kcal P 58.2g F 43.9g S 8.1g	E 1430kcal P 64.6g F 43.1g S 8.5g	E 1379kcal P 53.7g F 42.9g S 9.1g	E 1221kcal P 45.6g F 24.2g S 5.2g	
朝食	米飯 鶏肉五目煮 とろろ 味噌汁 牛乳	米飯 ちくわの煮物 卵豆腐 味噌汁 牛乳	献立は、都合により変更になることがあります。 栄養量表示は、E:エネルギー P:タンパク質 F:脂質 S:塩分です。					
昼食	米飯 すき焼き煮 だいこんと帆立のサラダ いちごゼリー 味噌汁	米飯 豚肉となすの甘辛炒め スパゲティーサラダ 青りんごゼリー 吸い物						
夕食	米飯 魚の塩焼き なすの揚げ出し フルーツカクテル 味噌汁	米飯 魚の和風ムニエル 田楽 コンポート 吸い物						
栄養量	E 1476kcal P 55.3g F 47.2g S 8.0g	E 1587kcal P 60.9g F 53.1g S 7.4g						

～毎日の食事から～

7月の行事食はたなばた。
お星さまの具材をあしらったそうめんを添えて

