

	火	水	木	金	土	日	月
朝食	8月1日 ごはん みそ汁 五目巾着煮 おぐらの和え物 梅かつおザーサイ	8月2日 ごはん みそ汁 厚揚げのひき肉炒め 菜の花の和え物 あじの花	8月3日 パン スープ 玉子ロール アスパラ炒め さつま芋サラダ	8月4日 ごはん みそ汁 牛肉のしぐれ煮 春菊の和え物 紅白なます	8月5日 ごはん みそ汁 ウインナーソテー さつま芋煮 納豆	8月6日 ごはん みそ汁 肉団子の甘酢あんかけ いんげんの和え物 しそ昆布	8月7日 ごはん みそ汁 高野豆腐煮 菜の花の炒め物 木の実和え
昼食	胡麻じゃがお焼き 豚肉のスタミナ炒め 煮豆 切干大根の煮物 キャベツの浅漬け	鯖の塩焼き 牛肉のすき焼き風煮 マカロニの黒胡椒炒め かぶと水菜のマスタード炒め ごぼうと枝豆の甘辛煮	いか海苔巻き 焼きそば ほうれん草のバターソテー ピーマン炒め ブロッコリー炒め	春巻き 海老のチリソース炒め 角揚げの煮物 大根菜の炒め物 かぼちゃ煮	ベイクドエッグパン乗キン ピーマンの肉詰め 春雨とニラの中華炒め 大根の煮物 豆腐のかにかまあんかけ	回鍋肉 つくね ペーコンとじゃが芋の炒め物 蕎麦の煮物 鶏肉の青じそ和え	ミートボール たらこスパゲティ きんぴらごぼう いんげんのめた和え かぼちゃサラダ
夕食	鶏肉のネギ味噌焼き 和風スパゲティ ピーマンと玉ねぎのオイスター炒め チンゲン菜のお浸し コーンサラダ 漬物	しゅうまい 豚肉のキムチ炒め 人参と蕎麦の和え物 きゅうりのゆかり和え いんげんの中華炒め 漬物	お好み焼き 牛肉とズッキーニの炒め物 里芋のおかか煮 もやしの高菜炒め 水菜の和え物 漬物	焼き餃子 豚肉の味噌炒め 切干大根煮 白菜のうま煮 チンゲン菜の中華サラダ 漬物	ハムステーキ 牛肉のカレー炒め 蓮根きんぴら カリフラワーとコーンのサラダ おぐらの和え物 漬物	肉野菜巻き ピーマン炒め グラタン ズッキーニのトマト煮 小松菜の和え物 漬物	マスの塩焼き 牛肉炒め 白滝の甘辛煮 キャベツの甘酢和え ゴーヤの煮付け 漬物
1日の合計	536Kcal 27.1g	626Kcal 34.0g	599Kcal 28.0g	888Kcal 27.6g	613Kcal 28.9g	536Kcal 26.8g	770Kcal 32.3g
朝食	8月8日 ごはん みそ汁 ベーコンソテー ブロッコリーのおかか和え 三色豆	8月9日 ごはん みそ汁 ちくわの玉子とじ ほうれん草の炒め物 しそ昆布	8月10日 パン スープ ミートボール ブロッコリー炒め ポテトサラダ	8月11日 ごはん みそ汁 肉じゃが ピーマンと中華炒め 納豆	8月12日 ごはん みそ汁 肉じゃが 菜の花の炒め物 あじの花	8月13日 ごはん みそ汁 肉じゃが 白菜の炒め物 昆布豆	8月14日 ごはん みそ汁 がんも煮 水菜の和え物 わさび菜きのこ
昼食	オムレツ 鶏肉のガリバタ炒め スナックエンドウのカレー炒め ひじき煮 きゅうりの中華和え	ちぢみ 鯖の味噌煮 小松菜と玉ねぎの中華煮 ズッキーニとコーンのマリネ 大学芋	おはぎ(あんこ・きなこ) もち焼き キャベツとゴーヤのピリ辛炒め ごぼうサラダ	鰻のごま味噌焼き 野菜コロッケ 茄子のトマト煮 カリフラワーのコンソメ煮 きゅうりとメンマの酢醤油和え	ハンバーグ オムレツ チャブチ ピーマンの中華煮 ブロッコリーの和風サラダ	キンステーキ ふんわり豆腐揚げ 牛肉のしぐれ煮 もやしのカレーソテー いんげんの胡麻和え	豆腐ステーキ～和風あん～ ジャンボ餃子 和風炒め コーンコールスローサラダ 大根の甘辛煮
夕食	チキンピカタ 豚肉と茄子の味噌炒め ぜんまいの煮物 おぐらの和え物 大豆煮 漬物	豆腐ハンバーグ 鶏肉のトマト煮 冬瓜の煮物 もやしの和風サラダ 枝豆炒め 漬物	コーンピースオムレツ 豚汁風煮 もやしと木耳の炒め物 かぼちゃ煮 じゃこおろし 漬物	焼き豆腐のすき煮 牛肉とパプリカの炒め物 ピーマン炒め 小松菜のなめたけ和え おふ煮 漬物	お好み焼き 豚肉のじゃが芋のコンソメ煮 ナポリタン 冬瓜のカニカマあんかけ わかめとおふの酢の物 漬物	ベイクドエッグパン乗キン 鶏肉のじゃが芋のコンソメ煮 ナポリタン 冬瓜のカニカマあんかけ わかめとおふの酢の物 漬物	ピーマンの肉詰め 豚しゃぶ 昆布の煮物 レンコンソテー とろろ 漬物
1日の合計	605Kcal 29.4g	650Kcal 26.3g	751Kcal 28.1g	641Kcal 31.6g	683Kcal 28.4g	632Kcal 30.2g	668Kcal 28.4g
朝食	8月15日 ごはん みそ汁 五目巾着煮 ほうれん草の炒め物 紅白なます	8月16日 ごはん みそ汁 イカバーグ ブロッコリー炒め 納豆	8月17日 ごはん みそ汁 マスの塩焼き 春菊の和え物 三色豆	8月18日 ごはん みそ汁 厚焼き玉子 小松菜の和え物 ごま昆布	8月19日 ごはん みそ汁 ベーコン炒め 大根の煮物 松前漬け風高菜	8月20日 ごはん みそ汁 豆腐ハンバーグ いんげんの炒め物 おかず生姜	8月21日 ごはん みそ汁 きのこ炒め かぶの煮物 卵の花
昼食	鯖の照り焼き カレーコロッケ ピーマン炒め ポン酢和え じゃが芋の味噌煮	ロースのかば焼き ちくわ天 ニラ炒め ほうれん草の煮物 いんげんのサラダ	唐揚げ 春雨サラダ 冬瓜と人参のだし煮 ピーマンの甘辛炒め 若竹煮	コーンクリームコロッケ キャベツ焼き 豚肉と茄子の炒め物 鶏肉のオイスター炒め 水菜とぜんまいの中華ナムル	ニラ焼頭 豚肉のキムチ炒め マカロニのトマト炒め 蕎麦 かぼちゃの煮つけ	目玉焼き 牛肉のオイスター炒め 切干大根とかまぼこの煮物 きゅうりの梅肉和え 蒸し鶏のザーサイあえ	白玉焼き 肉詰めのいなり 豆腐とインゲンの煮物 カリフラワーのサラダ 大根菜の辛子和え
夕食	ワッフルさつま揚げ 牛肉の韓国風炒め 切干大根の煮物 かまぼこのわさび醤油和え コーンバター炒め 漬物	野菜つくね ブルコギ 茄子のみぞれ煮 もやしと人参のナムル 枝豆炒め 漬物	野菜とひじきの豆腐揚げ 麻婆豆腐 ふき土佐煮 大根サラダ おぐらのゆかり和え 漬物	ハムステーキ 鶏肉のトマト煮 ジャーマンポテト 人参サラダ もずく 漬物	もろこし焼き 牛肉の甘辛炒め わかめとツナの炒め物 蓮根の胡麻和え 大根菜の甘辛炒め 漬物	鶏肉の山椒焼き 豚肉のソース炒め エビ団子の煮物 さつま芋のサラダ ほうれん草の磯辺和え 漬物	かに玉 牛肉の野沢菜炒め ひじき煮 ゴーヤ炒め おぐらの和え物 漬物
1日の合計	695Kcal 30.8g	738Kcal 38.8g	641Kcal 31.6g	690Kcal 28.7g	682Kcal 29.6g	522Kcal 29.2g	523Kcal 25.5g
朝食	8月22日 ごはん みそ汁 筑前煮 ズッキーニ炒め 梅かつおザーサイ	8月23日 ごはん みそ汁 かに風味しんじょう ほうれん草の和え物 しそ昆布	8月24日 パン スープ ロールキャベツ ブロッコリーのクリーム煮 かぼちゃサラダ	8月25日 ごはん みそ汁 信田巻き おぐらの和え物 あじの花	8月26日 ごはん みそ汁 スクランブルエッグ ウインナーソテー 納豆	8月27日 ごはん みそ汁 白菜炒め物 さつま芋の甘露煮 もずく	8月28日 ごはん みそ汁 肉団子の中華あんかけ 蕎麦 松前漬け風高菜
昼食	お好み焼き 野菜肉巻き チンゲン菜の塩炒め やみつきキャベツ 鶏肉の煮物	ハンバーグ チキンピカタ ピーマンのペペロン炒め 小松菜のわさび和え ブロッコリーのケチャップ煮	夏野菜ブルコギ コーンピースオムレツ じゃが芋の和風煮 しらたきのタラコ和え 切干大根煮	鰻の照り焼き 鶏肉のトマト炒め スパサラ 茄子炒め 煮豆	水餃子 白菜とゴーヤの炒め物 豚肉のゴマダレ和え しろ菜の煮びたし マスタード炒め	俵型コロッケ タラの味噌焼き 洋風炒め 昆布の煮物 じゃが芋とお浸し	オムレツ 水菜と鶏肉のおかか炒め 厚揚げの煮物 大根の煮物 じゃが芋と豆のサラダ
夕食	鯖の塩焼き 豚肉と茄子の味噌炒め さつま芋のレーズン煮 菜の花の和え物 高菜炒め 漬物	しゅうまい 麻婆豆腐 金平ごぼう 人参とツナのサラダ とろろ 漬物	ピーマンの肉詰め 鶏肉ともやしの炒め 冬瓜の煮物 レンコンサラダ おふ煮 漬物	ごぼう天 豚肉の辛みそ炒め 里芋煮 パプリカとツナの彩り和え いんげんのおかか煮 漬物	チヂミ 牛丼煮 ハムと豆腐のチャンプルー ズッキーニのサラダ スナックピースの和え物 漬物	ふんわり豆腐寄せ 豚肉の生姜炒め 大豆煮 菜の花の柚子サラダ コーンソテー 漬物	ベイクドエッグポテト 酢豚 かぼちゃと昆布の煮物 水菜の和風煮 もやしのナムル 漬物
1日の合計	568Kcal 26.9g	646Kcal 28.4g	497Kcal 27.6g	525Kcal 29.0g	573Kcal 29.3g	626Kcal 29.2g	627Kcal 29.2g
朝食	8月29日 ごはん みそ汁 炒り豆腐 いんげんの炒め物 おぐら大根おろし	8月30日 ごはん みそ汁 ちくわの玉子とじ 菜の花の和え物 しそ昆布	8月31日 パン スープ ミートボール カリフラワーの炒め物 コールスローサラダ	※記載されているカロリー・タンパク質はおかずのみとなっております。 ★お知らせ★ 8月のパンの提供日は 3・10・24・31になります。 ※8/10(木)昼食はおはぎの提供をします。もち米は使用しておりません。			
昼食	ハンバーグ 夏野菜スパゲティ ニンニク芽のカレー炒め チンゲン菜の和え物 さつま芋の甘露煮	大葉春巻き 生薬焼き すき煮 中華サラダ ゴーヤの佃煮	肉じゃがコロッケ 野菜炒め 冬瓜の和風煮 茄子田楽 もやしのナムル				
夕食	ねぎ焼き 牛肉のキムチ炒め ほうれん草のあさりの煮びたし わかめの酢の物 パプリカのおかか炒め 漬物	野菜大 春雨炒め さつま揚げと白菜のカレー炒め 大根の和え物 海苔塩大豆 漬物	鶏野菜玉子焼き 豚肉のケチャップ炒め 里芋煮 おぐらの和え物 小松菜の炒め物 漬物				
1日の合計	643Kcal 32.9g	684Kcal 29.9g	750Kcal 30.2g				

