

土			日			月			火			水			木			金			
朝食	8月1日 ごはん みそ汁 ハムと豆腐のチャンプルー もずく ふきおかか和え			8月2日 ごはん みそ汁 和風ロールキャベツ ブロッコリー炒め ザーサイ			8月3日 ごはん みそ汁 舞茸ふんわり天・さつま たけのこ炒め なす辛子和え			8月4日 ごはん みそ汁 ミートオムレツ きのこ炒め 金時豆			8月5日 ごはん みそ汁 五目巾着・しんじょ れんこん炒め きゅうりさっぱり和え			8月6日 ごはん みそ汁 厚揚げ炒め めかぶ いんげんサラダ			8月7日 ごはん みそ汁 サラダステーキ チンゲン菜の炒め物 納豆		
	鶏肉のコンソメ炒め じゃがいもキッシュ ピーマン炒め チンゲン菜の和え物 ひじきの煮物			コロッケ 豚肉ベツパー炒め 揚げ出し豆腐～和風あん～ 小松菜のソテー 大根ゆかり和え			ハンバーグ～野菜トマトソース～ さつま揚げ入り金平ごぼう キャベツの煮びたし わかめと麩のさっぱり和え			コーンフライ 回鍋肉 ガーリックスパゲティ チンゲン菜の炒め物 もやしキムチ和え			白身魚フライ 鶏肉のケチャップ炒め きのこじゃがいもの炒め物 いんげんの甘辛煮 春雨サラダ			肉団子クリーム煮 焼きうどん 切干大根煮 小松菜マヨ和え			つくね 鶏肉の塩レモン炒め もやしスタミナ炒め こんにゃくと油揚げの甘辛煮 ピーマンマリネ		
夕食	カレイの照り焼き マカロニソテー 野菜角天 ピーマンサラダ 漬物			肉団子トマト煮 カリフラワーコンソメ煮 お好み焼き オクラとツナのサラダ 漬物			豚肉の甘辛炒め 海鮮ステーキ いんげんソテー 糸昆布煮 ポテトサラダ 漬物			つくね照り焼き 鶏肉のオイスター炒め 白菜の炒め物 ふんわり豆腐寄せ 大根サラダ 漬物			豚肉の生姜炒め ピーマンの肉詰め なす炒め 大豆の煮物 ふきごま和え 漬物			鶏肉の味噌煮 ちぢみ 高野豆腐の煮物 たけのこ和風サラダ 漬物			チャブチェ 豆腐ハンバーグ カリフラワーソテー ニラ饅頭 レンコン辛子和え 漬物		
1日の合計	473kcal 26.6g			575kcal 21.8g			586kcal 27.3g			530kcal 25.7g			545kcal 25.6g			621kcal 40.8g			610kcal 25.3g		
朝食	8月8日 ごはん みそ汁 ハムステーキ 大根煮 ごま昆布			8月9日 ごはん みそ汁 根菜入り鶏ハンバーグ 高野豆腐炒め ふきの和え物			8月10日 ごはん みそ汁 枝豆ふんわり天・さつま なす炒め オクラボン酢和え			8月11日 ごはん みそ汁 肉詰めいなり マカロニソテー ビビンバ山菜			8月12日 ごはん みそ汁 干草卵焼き ピーマンソテー カリフラワーサラダ			8月13日 ごはん みそ汁 カレイの照り焼き 白菜ソテー 黒豆			8月14日 ごはん みそ汁 カレイの照り焼き れんこんの炒め物 春雨サラダ		
	三角春巻き ウィンナーソテー 豚肉と厚揚げの味噌炒め インゲンソテー マカロニサラダ			鶏肉の五目炒め しゅうまい カリフラワーの炒め物 人参しりしり ほうれん草の和え物			オムレツ ナポリタン かぼちゃ煮 れんこんとしらたきの甘辛煮 わかめナムル			鶏肉のうま煮 コールスローサラダ 切干大根の塩炒め チンゲン菜のソテー			白身魚の幽庵焼き 根菜甘辛煮 もやし中華炒め キャベツマリネ			コロッケ 豚肉となすの甘酢炒め ひじき五目煮 きのこ白菜の炒め物 いんげんサラダ					
夕食	カニ玉 鶏肉の中華炒め きのこのこも尾 ごぼうサラダ きゅうりサラダ 漬物			ハムカツ 豚肉のオイスター炒め がんも煮 ピーマン中華炒め 大豆サラダ 漬物			豆腐ハンバーグ 白菜ソテー 糸昆布煮 ポテトサラダ 漬物			白身魚フライ 豚肉ねぎ塩炒め ごぼうの炒め物 大豆煮 春雨サラダ 漬物			豆腐チャンプルー 海鮮ステーキ なすのソース炒め 一口さつま オクラなめ茸和え 漬物			天ぷら盛り合わせ きのこ炒め ひじきとあさり煮 マカロニサラダ 漬物			ハムステーキ 鶏肉カレー炒め ガーリックスパゲティ 冬瓜の煮物 ブロッコリーマヨ和え 漬物		
1日の合計	593kcal 24.8g			633kcal 39.6g			618kcal 20.7g			598kcal 35.7g			639kcal 26.7g			631kcal 30.2g			623kcal 29.1g		
朝食	8月15日 ごはん みそ汁 イカタコ天さつま 小松菜中華炒め オクラの和え物			8月16日 ごはん みそ汁 豆腐ハンバーグ インゲンソテー 竹輪マヨ和え			8月17日 ごはん みそ汁 タラの塩焼き ナス炒め コーンサラダ			8月18日 ごはん みそ汁 がんも煮・しんじょ 白菜の炒め物 味の花			8月19日 ごはん みそ汁 舞茸ふんわり天・さつま カリフラワーのソテー 春雨サラダ			8月20日 ごはん みそ汁 鶏肉の照り煮 竹輪の炒め物 きゅうりのサラダ			8月21日 ごはん みそ汁 ふんわり豆腐寄せ れんこん炒め ごま高菜		
	オムレツ～デミソース～ 鶏肉の洋風煮 マカロニ和風炒め がんも煮			豚肉の韓国風炒め ピーマン肉詰め さつま揚げ入り金平 切干大根サラダ 昆布豆			海鮮ステーキ 鶏肉ときのこの味噌炒め 豆腐チャンプルー 小松菜の煮びたし 春雨中華サラダ			鶏肉ケチャップ炒め コロッケ 野菜炒め ひじき煮 人参マリネ			豚肉キムチ炒め 揚げちぢみ マカロニサラダ わかめと麩のだし煮 コーンソテー			夏野菜カレー メンチカツ 小松菜の和え物 もやし炒め			チキンカツ～おろしボン酢～ たらこスパゲティ じゃがいも甘辛煮 ほうれん草の生姜和え		
夕食	春巻き&しゅうまい 豆腐の中華炒め 糸昆布煮 大豆サラダ 漬物			コロッケ 鶏肉と白菜の炒め物 チンゲン菜の中華炒め かぼちゃ煮 ふきの和え物 漬物			さつま揚げの炒め物 ねぎオムレツ ジャーマンポテト 大根の煮物 きゅうりサラダ 漬物			豚肉となすの味噌炒め お好み焼き めかぶ れんこん煮 ピーマンのサラダ 漬物			つくね大葉巻き&海鮮しゅうまい ごぼう炒め 高野豆腐の煮物 きのこのわさび和え 漬物			肉団子の甘酢あんかけ じゃがいもの炒め物 ひじきとあさり煮 なす和風和え 漬物			さわら幽庵焼き コールスロー 冬瓜の煮物 コーンサラダ 漬物		
1日の合計	561kcal 29.4g			544kcal 25.3g			622kcal 27.5g			601kcal 19.9g			614kcal 24.4g			631kcal 40.4g			594kcal 31.7g		
朝食	8月22日 ごはん みそ汁 じゃがベーハンバーグ 白菜ソテー オクラ和風和え			8月23日 ごはん みそ汁 しゅうまい じゃがいもソテー ピーマンマリネ			8月24日 ごはん みそ汁 海鮮さつま きのこ炒め コーンサラダ			8月25日 ごはん みそ汁 肉団子の中華あんかけ なす炒め もやしキムチ			8月26日 ごはん みそ汁 三角しのだ・しんじょ オクラ和風和え 納豆			8月27日 ごはん みそ汁 サワラの照り焼き 白菜ソテー きゅうりのサラダ			8月28日 ごはん みそ汁 鶏肉の味噌煮 れんこん炒め ブロッコリーサラダ		
	チンジャオロース ハムステーキ ピーマン炒め 大豆煮 いんげんごま和え			サバの塩焼き 厚揚げひき肉炒め 小松菜の煮びたし もやしナムル			白身フライ&ミートオムレツ 切干大根ガーリック炒め マカロニケチャップ炒め チンゲン菜の和え物			豚肉ボン酢炒め 野菜つくね チャブチェ ひじき煮 いんげんの辛子和え			しゅうまい 鶏肉とごぼうの甘辛煮 じゃがいもそぼろ煮 もやし高菜炒め わかめと麩の酢の物			コロッケ&ウィンナー スパゲティペペロン 豆腐の韓国風炒め チンゲン菜の煮びたし 大豆サラダ			ハンバーグ～カレーソース～ 野菜炒め こんにゃくのピリ辛炒め 大根のゆかり和え		
夕食	ロースとんかつ 鶏肉のボン酢炒め ブロッコリーの炒め物 れんこんの煮物 なすの辛子和え 漬物			ロールキャベツ～トマトソース～ カリフラワー炒め こんにゃく甘辛煮 オクラなめ茸和え 漬物			豚肉ピリ辛炒め ちぢみ かぼちゃ小倉煮 白菜コンソメ煮 大豆サラダ 漬物			鶏肉ケチャップ煮 切干大根の塩炒め きんぴらごぼう れんこんマヨサラダ 漬物			オムレツ～きのこあんかけ～ さつま揚げ中華炒め 冬瓜の煮物 ポテトサラダ 漬物			根菜鶏つくねハンバーグ なすの炒め物 糸昆布煮 ふき和風和え 漬物			肉じゃが マカロニソテー 切干大根煮 ほうれん草のごま和え 漬物		
1日の合計	639kcal 31.3g			580kcal 30.1g			638kcal 27.g			619kcal 35.2g			597kcal 29.4g			630kcal 35.3g			615kcal 42.6g		
朝食	8月29日 ごはん みそ汁 ミートボール インゲンソテー 春雨サラダ			8月30日 ごはん みそ汁 野菜さつま たけのこ中華炒め しそ昆布			8月31日 ごはん みそ汁 カニのふんわり天・さつま なすの炒め物 ごぼうサラダ			※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★											
	鶏肉の味噌炒め お好み焼き 五目金平 小松菜の炒め物 人参のサラダ			豚肉ブルコギ炒め バンブキンキッシュ ちくわとこんにゃくの甘辛煮 もやしベツパー炒め キャベツのお浸し			コロッケ 焼きそば 肉団子と春雨の中華煮 ピーマン炒め ほうれん草のナム														
夕食	エビフライ もずく カリフラワー中華煮 きゅうり和風和え 漬物			ハンバーグ～照り焼きソース～ ピーマン炒め じゃがいも甘辛煮 コーンサラダ 漬物			鶏肉ケチャップ煮 たけのこ炒め かぼちゃ煮 いんげんマヨ和え 漬物														
1日の合計	618kcal 26.7g			631kcal 29.1g			638kcal 30.6g														

7月のお知らせはありません。

7月のお知らせはありません。

7月のお知らせはありません。

7月のお知らせはありません。

7月のお知らせはありません。

7月のお知らせはありません。

7月のお知らせはありません。

7月のお知らせはありません。

7月のお知らせはありません。

7月のお知らせはありません。

7月のお知らせはありません。

7月のお知らせはありません。

7月のお知らせはありません。

7月のお知らせはありません。

7月のお知らせはありません。

7月のお知らせはありません。

7月のお知らせはありません。

7月のお知らせはありません。

7月のお知らせはありません。

7月のお知らせはありません。

7月のお知らせはありません。

7月のお知らせはありません。

7月のお知らせはありません。

7月のお知らせはありません。

7月のお知らせはありません。

7月のお知らせはありません。

7月のお知らせはありません。

7月のお知らせはありません。

7月のお知らせはありません。

7月のお知らせはありません。

7月のお知らせはありません。

7月のお知らせはありません。

7月のお知らせはありません。

7月のお知らせはありません。

7月のお知らせはありません。

7月のお知らせはありません。

7月のお知らせはありません。

7月のお知らせはありません。

7月のお知らせはありません。

7月のお知らせはありません。

7月のお知らせはありません。

7月のお知らせはありません。

7月のお知らせはありません。

7月のお知らせはありません。

7月のお知らせはありません。

7月のお知らせはありません。

7月のお知らせはありません。

7月のお知らせはありません。

7月のお知らせはありません。

7月のお知らせはありません。

7月のお知らせはありません。

7月のお知らせはありません。

7月のお知らせはありません。

7月のお知らせはありません。

7月のお知らせはありません。

7月のお知らせはありません。

7月のお知らせはありません。

7月のお知らせはありません。

7月のお知らせはありません。

7月のお知らせはありません。

7月のお知らせはありません。

7月のお知らせはありません。

7月のお知らせはありません。

7月のお知らせはありません。

7月のお知らせはありません。

7月のお知らせはありません。

7月のお知らせはありません。

7月のお知らせはありません。

7月のお知らせはありません。

7月のお知らせはありません。

7月のお知らせはありません。

7月のお知らせはありません。

7月のお知らせはありません。

7月のお知らせはありません。

7月のお知らせはありません。

7月のお知らせはありません。

7月のお知らせはありません。

7月のお知らせはありません。

7月のお知らせはありません。

7月のお知らせはありません。

7月のお知らせはありません。

7月のお知らせはありません。

7月のお知らせはありません。

7月のお知らせはありません。

7月のお知らせはありません。

7月のお知らせはありません。

7月のお知らせはありません。

7月のお知らせはありません。

7月のお知らせはありません。

7月のお知らせはありません。

7月のお知らせはありません。

7月のお知らせはありません。

7月のお知らせはありません。

7月のお知らせはありません。

7月のお知らせはありません。

7月のお知らせはありません。

7月のお知らせはありません。

7月のお知らせはありません。

7月のお知らせはありません。

7月のお知らせはありません。

7月のお知らせはありません。

7月のお知らせはありません。

7月のお知らせはありません。

7月のお知らせはありません。

7月のお知らせはありません。

7月のお知らせはありません。

7月のお知らせはありません。

7月のお知らせはありません。

7月のお知らせはありません。

7月のお知らせはありません。

7月のお知らせはありません。

7月のお知らせはありません。

7月のお知らせはありません。

7月のお知らせはありません。

7月のお知らせはありません。

7月のお知らせはありません。

7月のお知らせはありません。

7月のお知らせはありません。

7月のお知らせはありません。

7月のお知らせはありません。

7月のお知らせはありません。

7月のお知らせはありません。

7月のお知らせはありません。

7月のお知らせはありません。

7月のお知らせはありません。

7月のお知らせはありません。

7月のお知らせはありません。

7月のお知らせはありません。

7月のお知らせはありません。

7月のお知らせはありません。

7月のお知らせはありません。

7月のお知らせはありません。

7月のお知らせはありません。

7月のお知らせはありません。

7月のお知らせはありません。

7月のお知らせはありません。

7月のお知らせはありません。

7月のお知らせはありません。

7月のお知らせはありません。

7月のお知らせはありません。

7月のお知らせはありません。

7月のお知らせはありません。

7月のお知らせはありません。

7月のお知らせはありません。

7月のお知らせはありません。

7月のお知らせはありません。

7月のお知らせはありません。

7月のお知らせはありません。

7月のお知らせはありません。

7月のお知らせはありません。

7月のお知らせはありません。

7月のお知らせはありません。

7月のお知らせはありません。

7月のお知らせはありません。

7月のお知らせはありません。

7月のお知らせはありません。

7月のお知らせはありません。

7月のお知らせはありません。

7月のお知らせはありません。

7月のお知らせはありません。

7月のお知らせはありません。

7月のお知らせはありません。

7月のお知らせはありません。

7月のお知らせはありません。

7月のお知らせはありません。

7月のお知らせはありません。

7月のお知らせはありません。

7月のお知らせはありません。

7月のお知らせはありません。

7月のお知らせはありません。

7月のお知らせはありません。

7月のお知らせはありません。

7月のお知らせはありません。

7月のお知らせはありません。

7月のお知らせはありません。

7月のお知らせはありません。

7月のお知らせはありません。

7月のお知らせはありません。

7月のお知らせはありません。

7月のお知らせはありません。

7月のお知らせはありません。

7月のお知らせはありません。

7月のお知らせはありません。

7月のお知らせはありません。

7月のお知らせはありません。

7月のお知らせはありません。

7月のお知らせはありません。

7月のお知らせはありません。

7月のお知らせはありません。

7月のお知らせはありません。

7月のお知らせはありません。

7月のお知らせはありません。

7月のお知らせはありません。

7月のお知らせはありません。

7月のお知らせはありません。

7月のお知らせはありません。

7月のお知らせはありません。

7月のお知らせはありません。

7月のお知らせはありません。

7月のお知らせはありません。

7月のお知らせはありません。

7月のお知らせはありません。

7月のお知らせはありません。

7月のお知らせはありません。

7月のお知らせはありません。

7月のお知らせはありません。

7月のお知らせはありません。

7月のお知らせはありません。

7月のお知らせはありません。

7月のお知らせはありません。

7月のお知らせはありません。

7月のお知らせはありません。

7月のお知らせはありません。

7月のお知らせはありません。

7月のお知らせはありません。

7月のお知らせはありません。

7月のお知らせはありません。

7月のお知らせはありません。

7月のお知らせはありません。

7月のお知らせはありません。

7月のお知らせはありません。

7月のお知らせはありません。

7月のお知らせはありません。

7月のお知らせはありません。

7月のお知らせはありません。

7月のお知らせはありません。

7月のお知らせはありません。

7月のお知らせはありません。

7月のお知らせはありません。

7月のお知らせはありません。

7月のお知らせはありません。

7月のお知らせはありません。

7月のお知らせはありません。

7月のお知らせはありません。

7月のお知らせはありません。

7月のお知らせはありません。

7月のお知らせはありません。

7月のお知らせはありません。

7月のお知らせはありません。

7月のお知らせはありません。

7月のお知らせはありません。

7月のお知らせはありません。

7月のお知らせはありません。

7月のお知らせはありません。

7月のお知らせはありません。

7月のお知らせはありません。

7月のお知らせはありません。

7月のお知らせはありません。

7月のお知らせはありません。

7月のお知らせはありません。

7月のお知らせはありません。

7月のお知らせはありません。

7月のお知らせはありません。

7月のお知らせはありません。

7月のお知らせはありません。

7月のお知らせはありません。

7月のお知らせはありません。

7月のお知らせはありません。

7月のお知らせはありません。

7月のお知らせはありません。

7月のお知らせはありません。

7月のお知らせはありません。

7月のお知らせはありません。

7月のお知らせはありません。

7月のお知らせはありません。

7月のお知らせはありません。

7月のお知らせはありません。

7月のお知らせはありません。

7月のお知らせはありません。

7月のお知らせはありません。

7月のお知らせはありません。

7月のお知らせはありません。

7月のお知らせはありません。

7月のお知らせはありません。

7月のお知らせはありません。

7月のお知らせはありません。

7月のお知らせはありません。

7月のお知らせはありません。

7月のお知らせはありません。

7月のお知らせはありません。

7月のお知らせはありません。

7月のお知らせはありません。

7月のお知らせはありません。

7月のお知らせはありません。

7月のお知らせはありません。

7月のお知らせはありません。

7月のお知らせはありません。

7月のお知らせはありません。

7月のお知らせはありません。

7月のお知らせはありません。

7月のお知らせはありません。

7月のお知らせはありません。

7月のお知らせはありません。

7月のお知らせはありません。

7月のお知らせはありません。

7月のお知らせはありません。

7月のお知らせはありません。

7月のお知らせはありません。

7月のお知らせはありません。

7月のお知らせはありません。

7月のお知らせはありません。

7月のお知らせはありません。

7月のお知らせはありません。

7月のお知らせはありません。

7月のお知らせはありません。

7月のお知らせはありません。

7月のお知らせはありません。

7月のお知らせはありません。

7月のお知らせはありません。

7月のお知らせはありません。

7月のお知らせはありません。

7月のお知らせはありません。

7月のお知らせはありません。

7月のお知らせはありません。

7月のお知らせはありません。

7月のお知らせはありません。

</

7月のお知らせはありません。

