















8/2 (金) 夕食「鶏肉の梅タルタルがけ」
練り梅をプラスし、夏らしくさっぱりしたタルタルに仕上げました!
鶏肉との相性バッチリです◎

今週の新メニュー

※ご飯のカロリー
小盛(100g)あたり 156kcal
中盛(150g)あたり 234kcal
大盛(200g)あたり 312kcal



7/29週<手作りおかず>週間献立表

日付	7月29日(月)	7月30日(火)	7月31日(水)	8月1日(木)	8月2日(金)	8月3日(土)	8月4日(日)
歳事							
朝食	白はんぺんとひじきの煮もの カリフラワーの枝豆あえ たぬき汁 	キヤベツのそぼろ炒め 里芋の煮ころがし みそ汁(焼麩・細葱) 	目玉焼き 大根の煮もの スープ(シェルマカロニ・パセリ) 	豆腐チャンプルー 胡瓜の浅漬け 鶏がらスープ(わかめ・枝豆) 	いんげんのそぼろ煮 白菜の塩炒め みそ汁(焼麩・太葱) 	五目揚げとオクラの煮もの キャベツのコーンあえ みそ汁(細葱・人参) 	鶏肉と白菜の煮浸し 里芋の炒めもの みそ汁(大根・太葱) 
	●エネルギー100kcal ●蛋白質5.7g ●脂質2.6g ●炭水化物15.5g ●食塩相当量2.1g	●エネルギー164kcal ●蛋白質7.5g ●脂質7.9g ●炭水化物16.8g ●食塩相当量2.0g	●エネルギー178kcal ●蛋白質9.1g ●脂質9.8g ●炭水化物12.8g ●食塩相当量1.9g	●エネルギー143kcal ●蛋白質9.0g ●脂質9.4g ●炭水化物7.0g ●食塩相当量1.9g	●エネルギー160kcal ●蛋白質8.8g ●脂質7.2g ●炭水化物16.9g ●食塩相当量1.7g	●エネルギー122kcal ●蛋白質5.8g ●脂質5.5g ●炭水化物15.0g ●食塩相当量2.2g	●エネルギー137kcal ●蛋白質7.9g ●脂質5.7g ●炭水化物15.5g ●食塩相当量1.9g
昼食	豚肉のガーリックソテー 簡単うの花 れんこんサラダ みそ汁(ほうれん草・焼麩) 	チキンカレーライス 豚肉の野菜巻きフライ 白菜のコールスロー 	赤魚の野菜あんかけ かに風味サラダ ピーマンの炒めもの みそ汁(わかめ・細葱) 	豚肉ともやしのみそ炒め 五目揚げと白菜の煮もの 春雨サラダ すまし汁(焼麩・人参) 	シーフードとキャベツの中華うま煮 大根の炒めもの ブロッコリーのサラダ 鶏がらスープ(青菜・細葱) 	鶏肉とかぼちゃのバター醤油炒め 白菜の菜種あえ カリフラワーの煮もの みそ汁(わかめ・太葱) 	サバの竜田揚げ 刻みいなりちらし 胡瓜のサラダ みそ汁(えのき茸・焼麩) 
	●エネルギー361kcal ●蛋白質17.7g ●脂質21.1g ●炭水化物27.0g ●食塩相当量3.5g	●エネルギー420kcal ●蛋白質16.2g ●脂質23.4g ●炭水化物42.2g ●食塩相当量3.3g	●エネルギー202kcal ●蛋白質14.1g ●脂質10.5g ●炭水化物13.4g ●食塩相当量2.4g	●エネルギー279kcal ●蛋白質14.1g ●脂質16.1g ●炭水化物21.0g ●食塩相当量3.0g	●エネルギー212kcal ●蛋白質15.5g ●脂質11.2g ●炭水化物14.0g ●食塩相当量3.2g	●エネルギー264kcal ●蛋白質15.5g ●脂質13.8g ●炭水化物22.4g ●食塩相当量3.1g	●エネルギー392kcal ●蛋白質17.9g ●脂質26.9g ●炭水化物22.5g ●食塩相当量2.8g
夕食	鶏肉のプルコギ炒め いんげんのかき玉煮 切干大根のあえもの 鶏がらスープ(わかめ・人参) 	あじの蒲焼き くずし豆腐のあえもの もやしの煮もの すまし汁(とろろ昆布・太葱) 	豚肉の土佐煮 かぼちゃの信田炒め キャベツのあえもの みそ汁(白菜・焼麩) 	牛焼き肉丼 ポテトサラダ オクラのさっと煮 みそ汁(大根・細葱) 	新 鶏肉の梅タルタルがけ 旬 なすのあえもの みそ汁(えのき茸・わかめ) 	豚肉の黒こしょう焼き じゃが芋の煮もの 大根の枝豆あえ みそ汁(焼麩・玉葱) 	新 肉団子のジンジャーマト煮込み キャベツのかに風味炒め ピーマンのあえもの スープ(豆腐・グリーンピース) 
	●エネルギー283kcal ●蛋白質14.4g ●脂質13.2g ●炭水化物26.5g ●食塩相当量3.4g	●エネルギー236kcal ●蛋白質20.1g ●脂質10.2g ●炭水化物14.2g ●食塩相当量3.2g	●エネルギー296kcal ●蛋白質15.6g ●脂質18.3g ●炭水化物22.3g ●食塩相当量2.3g	●エネルギー226kcal ●蛋白質12.7g ●脂質10.1g ●炭水化物23.8g ●食塩相当量2.7g	●エネルギー331kcal ●蛋白質24.7g ●脂質19.2g ●炭水化物18.6g ●食塩相当量3.2g	●エネルギー265kcal ●蛋白質16.5g ●脂質13.9g ●炭水化物22.0g ●食塩相当量2.7g	●エネルギー237kcal ●蛋白質12.5g ●脂質11.8g ●炭水化物21.9g ●食塩相当量3.6g

一日の合計

※ご飯の栄養量は含まれません

栄養量	エネルギー 744kcal 蛋白質 37.8g 脂質 36.9g 炭水化物 69.0g 食塩相当量 9.0g	エネルギー 820kcal 蛋白質 43.8g 脂質 41.5g 炭水化物 73.2g 食塩相当量 8.5g	エネルギー 676kcal 蛋白質 38.8g 脂質 38.6g 炭水化物 48.5g 食塩相当量 6.6g	エネルギー 648kcal 蛋白質 35.8g 脂質 35.6g 炭水化物 51.8g 食塩相当量 7.6g	エネルギー 703kcal 蛋白質 49.0g 脂質 37.6g 炭水化物 49.5g 食塩相当量 8.1g	エネルギー 651kcal 蛋白質 37.8g 脂質 33.2g 炭水化物 59.4g 食塩相当量 8.0g	エネルギー 766kcal 蛋白質 38.3g 脂質 44.4g 炭水化物 59.9g 食塩相当量 8.3g
-----	--	--	--	--	--	--	--

※使用の魚はすべて「骨取り魚」となりますが、小骨が取りきれていない場合がございますので、ご注意ください。




















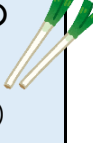





8/7 (水) 夕食「鶏肉の中華風葱みそ焼き」
 コクのある辛味とごま油の風味が効いた回鍋醤を使用して、中華風に仕上げました♪
 ご飯がススム一品です!

今週の新メニュー

※ご飯のカロリー
 小盛(100g)あたり 156kcal
 中盛(150g)あたり 234kcal
 大盛(200g)あたり 312kcal



8/5週<手作りおかず>週間献立表

日付 歳事	8月5日(月)	8月6日(火)	8月7日(水)	8月8日(木)	8月9日(金)	8月10日(土)	8月11日(日) 山の日
朝食	刻み昆布煮 カリフラワーの二色炒め みそ汁(焼麩・チンゲン菜) 	鶏肉と大根のソース炒め 旬 なすのだししょうゆあえ スープ(グリーンピース・太葱) 	豆腐の煮もの 胡瓜のサラダ みそ汁(焼麩・わかめ) 	五目揚げとじゃが芋の炒めもの 納豆 みそ汁(えのき茸・人参) 	オクラのそぼろ煮 里芋のあえもの 鶏がらスープ(わかめ・コーン) 	ゆで卵のあんかけ ほうれん草のあえもの みそ汁(焼麩・人参) 	焼ちくわとカリフラワーの炒めもの 里芋の煮もの すまし汁(とろろ昆布・玉葱) 
	●エネルギー134kcal ●蛋白質7.2g ●脂質7.8g ●炭水化物11.6g ●食塩相当量2.1g	●エネルギー108kcal ●蛋白質5.9g ●脂質5.3g ●炭水化物9.9g ●食塩相当量2.0g	●エネルギー100kcal ●蛋白質7.9g ●脂質3.9g ●炭水化物10.6g ●食塩相当量2.0g	●エネルギー225kcal ●蛋白質14.1g ●脂質10.2g ●炭水化物25.0g ●食塩相当量1.7g	●エネルギー128kcal ●蛋白質6.7g ●脂質3.9g ●炭水化物17.6g ●食塩相当量2.0g	●エネルギー175kcal ●蛋白質10.8g ●脂質10.4g ●炭水化物10.9g ●食塩相当量2.2g	●エネルギー154kcal ●蛋白質5.3g ●脂質4.8g ●炭水化物22.4g ●食塩相当量2.4g
昼食	チキンバーベキュー 焼ちくわと切干大根の煮もの オクラのあえもの 鶏がらスープ(わかめ・人参) 	白身魚フライ もやしの信田煮 ポテトサラダ みそ汁(焼麩・細葱) 	豚肉と白菜のうま塩炒め キャベツのちくわあえ ブロッコリーの煮もの すまし汁(とろろ昆布・玉葱) 	新 鶏肉とごぼうのピラフ 大根の煮もの かぼちゃの葱あえ スープ(シエルマカロニ・パセリ) 	赤魚の煮付け ブロッコリーの炒めもの ひじきのサラダ みそ汁(卵・焼麩) 	豚肉とれんこんのおかか炒め 豆腐のさっと煮 味付もずく 鶏がらスープ(玉葱・グリーンピース) 	鶏肉とチンゲン菜のバター醤油パスタ かぼちゃコロッケ ブロッコリーの磯あえ 
	●エネルギー246kcal ●蛋白質15.5g ●脂質9.2g ●炭水化物25.6g ●食塩相当量3.6g	●エネルギー377kcal ●蛋白質17.6g ●脂質20.8g ●炭水化物34.9g ●食塩相当量2.8g	●エネルギー218kcal ●蛋白質14.2g ●脂質11.7g ●炭水化物16.1g ●食塩相当量3.1g	●エネルギー220kcal ●蛋白質14.0g ●脂質8.5g ●炭水化物25.1g ●食塩相当量3.7g	●エネルギー196kcal ●蛋白質19.4g ●脂質9.2g ●炭水化物10.9g ●食塩相当量2.7g	●エネルギー269kcal ●蛋白質17.8g ●脂質14.8g ●炭水化物16.6g ●食塩相当量2.9g	●エネルギー472kcal ●蛋白質23.0g ●脂質10.8g ●炭水化物72.9g ●食塩相当量2.4g※麵の栄養量を含む
夕食	銀ひらすの照り焼き ミモザマカロニサラダ れんこんの煮もの たぬき汁 	豚肉とキャベツの煮もの 白菜のかに風味あえ かぼちゃの炒めもの みそ汁(えのき茸・人参) 新  	新 鶏肉の中華風葱みそ焼き ウィナーと里芋の煮もの 大根のナムル 鶏がらスープ(春雨・青菜) 新  	さばといんげんの炒めもの 白菜のかき玉煮 れんこんサラダ みそ汁(キャベツ・焼麩) 	豚肉の甘酢焼き カリフラワーの煮もの おからサラダ すまし汁(とろろ昆布・玉葱) 	鶏じゃが 白はんぺんといんげんのサラダ 「ゆかり(R)」ご飯 たぬき汁 	豚肉のごま風味焼き 五目豆 オクラのあえもの みそ汁(小松菜・焼麩) 
	●エネルギー322kcal ●蛋白質18.5g ●脂質17.1g ●炭水化物21.8g ●食塩相当量2.7g	●エネルギー262kcal ●蛋白質15.4g ●脂質12.1g ●炭水化物26.6g ●食塩相当量3.4g	●エネルギー329kcal ●蛋白質17.3g ●脂質20.7g ●炭水化物19.2g ●食塩相当量3.4g	●エネルギー321kcal ●蛋白質19.8g ●脂質14.9g ●炭水化物26.1g ●食塩相当量2.5g	●エネルギー292kcal ●蛋白質16.7g ●脂質17.4g ●炭水化物18.9g ●食塩相当量3.8g	●エネルギー298kcal ●蛋白質17.1g ●脂質10.2g ●炭水化物38.7g ●食塩相当量3.5g	●エネルギー287kcal ●蛋白質18.8g ●脂質16.0g ●炭水化物18.4g ●食塩相当量3.0g

一日の合計

※ご飯の栄養量は含まれません

栄養量	エネルギー 702kcal 蛋白質 41.2g 脂質 34.1g 炭水化物 59.0g 食塩相当量 8.4g	エネルギー 747kcal 蛋白質 38.9g 脂質 38.2g 炭水化物 71.4g 食塩相当量 8.2g	エネルギー 647kcal 蛋白質 39.4g 脂質 36.3g 炭水化物 45.9g 食塩相当量 8.5g	エネルギー 766kcal 蛋白質 47.9g 脂質 33.6g 炭水化物 76.2g 食塩相当量 7.9g	エネルギー 616kcal 蛋白質 42.8g 脂質 30.5g 炭水化物 47.4g 食塩相当量 8.5g	エネルギー 742kcal 蛋白質 45.7g 脂質 35.4g 炭水化物 66.2g 食塩相当量 8.6g	エネルギー 913kcal 蛋白質 47.1g 脂質 31.6g 炭水化物 113.7g 食塩相当量 7.8g
-----	--	--	--	--	--	--	---

※使用の魚はすべて「骨取り魚」となりますが、小骨が取りきれていない場合がございますので、ご注意ください。