



8/4 (火) 昼食 牛すき煮

柔らかな牛バラ肉と白菜・玉葱・ねぎ・春雨を3種果汁の特製ダレで漬け込み、具沢山に仕上げました。

今週のおすすめメニュー

※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



日付 歳事	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)	8月9日(日)
朝食	いんげんの甘辛そぼろ炒め 味付もずく みそ汁(チンゲン菜・玉葱) 	焼ちくわとキャベツの炒めもの 大根葉と油揚げのあえもの みそ汁(なす・太葱) 	白はんぺんとさつま芋の煮もの 高野豆腐とえんどう豆の卵あえ みそ汁(えのき茸・人参) 	五目豆 もやしのあえもの みそ汁(わかめ・細葱) 	鶏肉と里芋の煮もの 刻み大根の梅肉あえ みそ汁(焼麩・玉葱) 	豚肉とチンゲン菜の炒めもの 味付け湯葉 みそ汁(じゃが芋・人参) 	親子風オムレツ ほうれん草のサラダ スープ(マカロニ・パセリ) 
	●エネルギー120kcal ●蛋白質6.3g ●脂質6.8g ●炭水化物10.2g ●食塩相当量1.9g	●エネルギー113kcal ●蛋白質4.3g ●脂質5.6g ●炭水化物13.3g ●食塩相当量2.2g	●エネルギー184kcal ●蛋白質8.7g ●脂質3.8g ●炭水化物31.8g ●食塩相当量2.6g	●エネルギー116kcal ●蛋白質5.9g ●脂質6.1g ●炭水化物11.2g ●食塩相当量1.9g	●エネルギー94kcal ●蛋白質7.0g ●脂質1.6g ●炭水化物14.5g ●食塩相当量1.9g	●エネルギー131kcal ●蛋白質7.1g ●脂質7.9g ●炭水化物11.0g ●食塩相当量1.3g	●エネルギー136kcal ●蛋白質6.3g ●脂質6.3g ●炭水化物13.1g ●食塩相当量1.6g
昼食	チキンステーキ カリフラワーのコンソメ煮 青菜のくるみあえ 	牛すき煮 おすすめ 五目揚げと大根の炒めもの ブロッコリーの辛し醤油 	ハンバーグ照り焼きソース オクラのサラダ 味付け里芋 	豚肉のオイスターソース炒め 大根の煮もの サラダ風ポテト卵の花 	さばの煮つけ ひじき煮 ブロッコリーのあえもの 	照り焼きチキン 胡瓜の信田あえ 白菜の煮浸し 	かれのいの煮付け 豆腐のそぼろ煮 ごぼうの炒めもの 
	●エネルギー200kcal ●蛋白質19.9g ●脂質9.6g ●炭水化物10.4g ●食塩相当量2.0g	●エネルギー233kcal ●蛋白質7.1g ●脂質15.6g ●炭水化物14.9g ●食塩相当量2.2g	●エネルギー273kcal ●蛋白質13.2g ●脂質12.8g ●炭水化物25.8g ●食塩相当量2.1g	●エネルギー258kcal ●蛋白質9.7g ●脂質16.7g ●炭水化物16.1g ●食塩相当量3.5g	●エネルギー199kcal ●蛋白質13.1g ●脂質12.6g ●炭水化物11.2g ●食塩相当量1.9g	●エネルギー229kcal ●蛋白質20.3g ●脂質11.2g ●炭水化物11.5g ●食塩相当量1.9g	●エネルギー163kcal ●蛋白質12.3g ●脂質7.5g ●炭水化物12.0g ●食塩相当量1.7g
夕食	あじのブイヤベース かに風味サラダ れんこんの炒めもの 	メンチカツ かぼちゃの塩バター煮 彩リナムル 	豚肉と青梗菜の中華風煮 キャベツのツナあえ 白菜の炒めもの 	白身魚の蒲焼き レタスのさっと煮 春雨サラダ 	キーマカレー ピザ風味コロッケ キャベツのマリネ 	ホッケの醤油焼き ひとくちがんも かぼちゃのマヨあえ 	回鍋肉 オクラの煮もの カリフラワーのからしあえ 
	●エネルギー176kcal ●蛋白質10.5g ●脂質9.7g ●炭水化物11.8g ●食塩相当量1.2g	●エネルギー338kcal ●蛋白質9.6g ●脂質19.3g ●炭水化物34.3g ●食塩相当量3.1g	●エネルギー158kcal ●蛋白質8.6g ●脂質9.4g ●炭水化物11.8g ●食塩相当量1.6g	●エネルギー181kcal ●蛋白質8.6g ●脂質6.7g ●炭水化物21.9g ●食塩相当量1.7g	●エネルギー248kcal ●蛋白質8.1g ●脂質14.1g ●炭水化物23.0g ●食塩相当量2.0g	●エネルギー188kcal ●蛋白質12.9g ●脂質8.7g ●炭水化物17.0g ●食塩相当量1.8g	●エネルギー155kcal ●蛋白質7.9g ●脂質4.7g ●炭水化物20.8g ●食塩相当量2.6g
一日の合計							※ご飯の栄養量は含まれません ※写真は盛付例です
栄養量	エネルギー 496kcal 蛋白質 36.7g 脂質 26.1g 炭水化物 32.4g 食塩相当量 5.1g	エネルギー 684kcal 蛋白質 21.0g 脂質 40.5g 炭水化物 62.5g 食塩相当量 7.5g	エネルギー 615kcal 蛋白質 30.5g 脂質 26.0g 炭水化物 69.4g 食塩相当量 6.3g	エネルギー 555kcal 蛋白質 24.2g 脂質 29.5g 炭水化物 49.2g 食塩相当量 7.1g	エネルギー 541kcal 蛋白質 28.2g 脂質 28.3g 炭水化物 48.7g 食塩相当量 5.8g	エネルギー 548kcal 蛋白質 40.3g 脂質 27.8g 炭水化物 39.5g 食塩相当量 5.0g	エネルギー 454kcal 蛋白質 26.5g 脂質 18.5g 炭水化物 45.9g 食塩相当量 5.9g

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



8/15 (土) 昼食 さばのカレー煮
さばを食欲をそそるカレールーで煮付けました。是非ご賞味ください♪

今週のおすすめメニュー

※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



日付 歳事	8月10日(月)	8月11日(火) 山の日	8月12日(水)	8月13日(木)	8月14日(金)	8月15日(土)	8月16日(日)
朝食	チャンプルー いんげんの煮もの みそ汁(わかめ・人参) 	野菜さつま揚げ 里芋のポン酢あえ みそ汁(小松菜・玉葱) 	鶏肉とじゃが芋のみそ炒め モロヘイヤのお浸し すまし汁(とろろ昆布・焼麩) 	オムレツ チンゲン菜のマヨあえ スープ(シエルマカロニ・パセリ) 	納豆 ピーマンと春雨の炒め煮 みそ汁(オクラ・玉葱) 	鶏肉とカリフラワーの煮もの 白菜の塩昆布あえ たぬき汁 	ひじきの煮もの 甘酢あえ みそ汁(焼麩・玉葱) 
	●エネルギー85kcal ●蛋白質4.3g ●脂質2.1g ●炭水化物13.4g ●食塩相当量2.3g	●エネルギー129kcal ●蛋白質6.4g ●脂質5.3g ●炭水化物16.5g ●食塩相当量1.9g	●エネルギー145kcal ●蛋白質8.0g ●脂質5.6g ●炭水化物18.9g ●食塩相当量2.1g	●エネルギー131kcal ●蛋白質5.1g ●脂質5.8g ●炭水化物14.3g ●食塩相当量2.1g	●エネルギー137kcal ●蛋白質7.0g ●脂質4.9g ●炭水化物17.7g ●食塩相当量1.8g	●エネルギー101kcal ●蛋白質8.5g ●脂質3.1g ●炭水化物10.6g ●食塩相当量1.8g	●エネルギー109kcal ●蛋白質6.8g ●脂質2.9g ●炭水化物16.3g ●食塩相当量2.6g
昼食	鶏の竜田揚げ 春雨の含め煮 小松菜のナムル 	鶏団子のトマト煮 冬瓜の生姜あんかけ オクラのだししょうゆあえ 	厚揚げと豚肉の煮もの カリフラワーの炒めもの 切干大根とわかめの酢のもの 	あじのしそ巻天ぷら 刻み昆布煮 春菊とピーナッツのあえもの 	親子丼 豚肉と小松菜の炒めもの みかんなます 	さばのカレー煮 焼ちくわとブロッコリーの炒めもの 黒豆 	鶏肉野菜巻フライ&野菜コロッケ 切干大根煮 小松菜のあえもの 
	●エネルギー273kcal ●蛋白質13.6g ●脂質15.3g ●炭水化物21.7g ●食塩相当量2.5g	●エネルギー170kcal ●蛋白質8.0g ●脂質8.6g ●炭水化物16.0g ●食塩相当量1.8g	●エネルギー321kcal ●蛋白質15.7g ●脂質21.4g ●炭水化物17.8g ●食塩相当量2.5g	●エネルギー214kcal ●蛋白質11.6g ●脂質6.6g ●炭水化物28.7g ●食塩相当量2.0g	●エネルギー161kcal ●蛋白質11.1g ●脂質8.4g ●炭水化物11.9g ●食塩相当量1.7g	●エネルギー253kcal ●蛋白質13.6g ●脂質11.9g ●炭水化物24.1g ●食塩相当量1.9g	●エネルギー234kcal ●蛋白質7.0g ●脂質12.7g ●炭水化物24.5g ●食塩相当量1.6g
夕食	さわら柚子風味煮 ほうれん草のツナサラダ 金時豆 	牛肉とごぼうのしぐれ煮 チンゲン菜の炒めもの ブロッコリーのくるみあえ 	鶏肉のハニーマスタード ナポリタン いんげんのサラダ 	スタミナポーク じゃが芋の煮もの ほうれん草と人参の白あえ 	かれのいの照り焼き 厚揚げのおかか煮 れんこんのあえもの 	ごぼう入りつくねの和風あんかけ すき昆布とえのきの酢の物 チンゲン菜の煮もの 	豚肉とたけのこの中華風 ほうれん草の炒めもの ブロッコリーのナムル 
	●エネルギー250kcal ●蛋白質16.6g ●脂質11.9g ●炭水化物16.6g ●食塩相当量0.8g	●エネルギー259kcal ●蛋白質6.1g ●脂質14.1g ●炭水化物26.9g ●食塩相当量1.8g	●エネルギー332kcal ●蛋白質18.5g ●脂質15.7g ●炭水化物27.5g ●食塩相当量2.3g	●エネルギー304kcal ●蛋白質12.1g ●脂質17.3g ●炭水化物26.0g ●食塩相当量2.7g	●エネルギー133kcal ●蛋白質8.7g ●脂質5.3g ●炭水化物13.2g ●食塩相当量0.9g	●エネルギー211kcal ●蛋白質8.3g ●脂質9.3g ●炭水化物24.7g ●食塩相当量2.7g	●エネルギー227kcal ●蛋白質9.4g ●脂質16.3g ●炭水化物11.0g ●食塩相当量1.4g
一日の合計							※ご飯の栄養量は含まれません ※写真は盛付例です
栄養量	エネルギー 608kcal 蛋白質 34.5g 脂質 29.3g 炭水化物 51.7g 食塩相当量 5.6g	エネルギー 558kcal 蛋白質 20.5g 脂質 28.0g 炭水化物 59.4g 食塩相当量 5.5g	エネルギー 798kcal 蛋白質 42.2g 脂質 42.7g 炭水化物 64.2g 食塩相当量 6.9g	エネルギー 649kcal 蛋白質 28.8g 脂質 29.7g 炭水化物 69.0g 食塩相当量 6.8g	エネルギー 431kcal 蛋白質 26.8g 脂質 18.6g 炭水化物 42.8g 食塩相当量 4.4g	エネルギー 565kcal 蛋白質 30.4g 脂質 24.3g 炭水化物 59.4g 食塩相当量 6.4g	エネルギー 570kcal 蛋白質 23.2g 脂質 31.9g 炭水化物 51.8g 食塩相当量 5.6g

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