

令和2年8月予定献立表

	1 (土)	2 (日)	3 (月)	4 (火)	5 (水)	6 (木)	7 (金)
朝食	キャベツトック なすのスープ ミニサラダ バナナ・牛乳200ml	ご飯/鮭フレーク みそ汁 肉団子の卵とじ 野菜の梅しそあえ 納豆 牛乳200ml	ご飯 みそ汁 さばの塩焼き いんげんの炒め煮 白桃缶 ジョアマスカット	ロールパン 鶏のトマトシチュー コーンサラダ バナナ 牛乳200ml	ご飯 みそ汁 かじきの柳川風 キャベツの昆布あえ しらす干し 牛乳200ml	ご飯 大根スープ ソーセージのケチャップ炒め ブロッコリーサラダ バナナ・牛乳200ml	ご飯 みそ汁 がんもとの煮つけ ブロッコリーのおかか和え 温泉卵 牛乳200ml
昼食	ご飯 玉ねぎとコーンのスープ 鶏の中華煮し 肉野菜炒め きゅうりのナムル ジョアストロベリー	梅干し鶏冷や し中華 フライドポテト 野菜のナムル みかんジュース	ご飯 すまし汁 鶏の照焼き じゃがいもの炒め物 のりあえ ヨーグルト	ご飯 みそ汁 あじフライ 青菜の卵とじ ピリ辛きゅうり プリン	ご飯 冬瓜スープ ボークチャップ チーズポテト アスパラサラダ ジョアブルーベリー	ハムピラフ コンソメスープ メンチカツ/ポテト 野菜サラダ オレンジゼリー [バイキング] あさひ・たいよう	卵チャーハン 中華スープ 鶏のから揚げ/ポテト 野菜サラダ 青りんごゼリー [バイキング] さくら・すみれ
夕食	牛丼 すまし汁 里芋の味噌煮 ごまあえ すいか	ご飯 野菜スープ かじきのカレーチリソース きこの野菜のソテー マカロニサラダ ナタデココ青りんごゼリー	ご飯 コンソメスープ たらこのから揚げ ラタトゥイユ チキンサラダ ベクシーみかん	豚汁 すまし汁 厚揚げの煮つけ かぶのレモン和え オレンジ	ご飯 鶏スープ いわしバーグ うりと枝豆煮 春雨サラダ すいか	ご飯 すまし汁 さんまの塩焼き 高野豆腐と野菜の煮物 ツナとオクラの和え物 寒天みかん	ご飯 すまし汁 タンンドリーフィッシュ なすの炒め煮 野菜の和え物 ヨーグルト
エネルギー (kcal)	2,369	2,315	2,141	2,253	2,307	2,344	2,306
たんぱく質 (g)	93.1	85.1	88.5	91.0	87.3	97.0	97.7
脂質 (g)	69.9	64.7	75.6	69.7	62.2	72.0	71.4

	8 (土)	9 (日)	10 (月)	11 (火)	12 (水)	13 (木)	14 (金)
朝食	黒糖ロール コーンポタージュ 洋風卵とじ チーズサラダ バナナ・牛乳200ml	ご飯/鶏そぼろ 小松菜のスープ かにと豆腐の中華煮 ごまあえ 納豆 牛乳200ml	ご飯 みそ汁 あじの塩焼き 白菜のとりも煮 白桃缶 ジョアマスカット	食パン (ジャム) ごぼうスープ ソーセージと野菜のソテー チキンサラダ バナナ・牛乳200ml	ご飯 みそ汁 焼き豆腐と卵の煮物 ゆかりあえ しらす干し 牛乳200ml	ミルク丸パン 豚肉と大豆のトマトシチュー 卵サラダ バナナ・牛乳200ml	ご飯 みそ汁 肉じゃが キャベツの梅和え 温泉卵 牛乳200ml
昼食	鮭丼 すまし汁 焼き豆腐のひき肉あん 小松菜の和え物 ジョアプレーン	ごうめん ちくわと野菜の天ぷら 南瓜のいとこ煮 豚肉と野菜の和え物 ヨーグルト	ご飯 すまし汁 鶏肉のクリームソース じゃがいものきんぴら キャベツのみそあえ みかんジュース	天津飯 ねぎスープ 春雨ソテー わかめの酢の物 ミックスジュース	キーマカレー 南瓜のパン粉焼き 野菜サラダ ヨーグルト	ご飯 すまし汁 鮭のバターしょうゆ焼き 大根の肉みそあん ほうれん草のごまあえ プリン	スパゲッティ 和風きのこ ソース 豆腐の野菜あん トマトのサラダ カットマンゴー
夕食	ご飯 ミネストローネ ポテトコロッケ えびと野菜のソテー ブロッコリーのマヨ和え アロエみかん	ご飯 ザーサイスープ 蒸し鶏のごまあえかけ ツナじゃがいも煮 青菜のナムル 杏仁豆腐	えびチャーハン 牛肉のトマトスープ 中華風卵焼き 野菜の和え物 カットパン	ご飯 すまし汁 ビーマンの肉詰め ほうれん草のソテー ツナポテトサラダ ミックスフルーツ	ひじきご飯 かき玉汁 かじきの野菜あん 里芋のマッシュ おひたし メロン	ご飯 コンソメスープ ボークチャーオニオンソース マッシュポテト えびサラダ 寒天フルーツ	ご飯 ワンタンスープ 鶏のたらこ焼き 豚にら炒め 野菜の中華和え ジョアブルーベリー
エネルギー (kcal)	2,306	2,360	2,286	2,292	2,374	2,370	2,160
たんぱく質 (g)	97.7	94.0	88.0	79.3	90.9	94.8	99.8
脂質 (g)	71.4	63.9	50.8	67.4	69.8	79.0	55.7

	15 (土)	16 (日)	17 (月)	18 (火)	19 (水)	20 (木)	21 (金)
朝食	ホットケーキ 豆と野菜のサラダ バナナ・牛乳200ml	ご飯/鮭のり 小松菜スープ ミートボールの甘辛煮 野菜のごまあえ 納豆 牛乳200ml	ご飯 みそ汁 鶏の西京焼き キャベツの煮びたし 白桃缶 ジョアマスカット	黒糖食パン ジュリエンスープ チーズオムレツ ハムサラダ バナナ・牛乳200ml	ご飯 みそ汁 小町鮭の卵とじ ハムと野菜の和え物 しらす干し 牛乳200ml	ご飯 じゃがいものクリーム煮 ブロッコリーサラダ バナナ・牛乳200ml	ご飯 みそ汁 えのき豚 からし和え 温泉卵 牛乳200ml
昼食	ご飯 コンソメスープ 白身魚のケチャップソース 青菜の卵とじ マカロニサラダ [手作りおやつ] ソーセージパイ	冷し豆腐 れんこんのきんぴら アスパラとかにかまのあえ物 ヨーグルト	チキンライス カリフラワーのスープ クリームコロッケ/ポテト 野菜サラダ ぶどうゼリー [バイキング] ひまわり・わかき	ご飯 コンソメスープ 青柳肉団 スイートポテト ほうれん草のごまあえ ピーチジュース	タコライス ビーフンスープ エビとパプリカのソテー 冷しトマト みかんジュース	焼き込みごはん すまし汁 ヒレカツ/ポテト 野菜サラダ いちごゼリー [バイキング] うみ・くるみ	中華丼 甘辛ポテト わかめの和え物 カットパン
夕食	ご飯 とろろ昆布汁 鶏肉の甘みそだれ 厚揚げのみそ煮 じゃこサラダ すいか	ご飯 じゃがコーンスープ 鶏のガーリックソース 人参ソテー 大根サラダ ミックスフルーツ	ご飯 中華風スープ 家常豆腐 しゅうまい 大根の中華和え アロエみかん	ご飯 すまし汁 いかバーグ 里芋と野菜の含め煮 青菜のおかか和え 寒天フルーツ	ご飯 すまし汁 鶏の塩焼き さつまいものバター煮 かにかまサラダ 水ようかん	ご飯 青梗菜のスープ かれない中華あん 豚肉と玉ねぎのソテー ツナとわかめの和え物 ミックスフルーツ	ご飯 コンソメスープ 鮭のポテトチーズ焼き 鶏と野菜の炒め物 コーンサラダ ジョアストロベリー
エネルギー (kcal)	2,449	2,395	2,227	2,316	2,396	2,184	2,220
たんぱく質 (g)	96.6	90.4	88.3	83.3	95.9	76.1	97.9
脂質 (g)	76.2	68.7	61.5	65.6	67.3	68.4	55.5

	22 (土)	23 (日)	24 (月)	25 (火)	26 (水)	27 (木)	28 (金)
朝食	ホットドッグ ポテトのスープ たまごサラダ バナナ・牛乳200ml	ご飯/鮭フレーク みそ汁 豚肉の卵とじ 青菜の和え物 納豆 牛乳200ml	ご飯 みそ汁 鮭の塩焼き 切り干し大根の煮物 白桃缶 ジョアマスカット	たまごサンド ほうれん草のスープ 南瓜サラダ バナナ・牛乳200ml	ご飯 すまし汁 ソーセージと野菜の炒め物 卵焼き しらす干し 牛乳200ml	食パン (ジャム) 野菜スープ かじきのケチャップ炒め キャベツのごまあえ バナナ 牛乳200ml	ご飯 みそ汁 ひき肉と豆腐の煮物 ツナとオクラの和え物 温泉卵 牛乳200ml
昼食	ご飯 すまし汁 鶏のマヨ焼きネギポン酢 里芋のバターしょうゆ炒め 野菜の和え物	スパゲッティ カルボナーラ コンソメスープ ポテトのツナトマト焼き サラダ ヨーグルト	ご飯 すまし汁 すきやき煮 わかめ餅みそバター 青菜のたくあん和え	ご飯 豚汁 鶏の煮つけ わかめの酢の物 寒天フルーツ	鶏そぼろ丼 ワンタンスープ 青のりポテト 青菜のごまあえ ピーチジュース	ご飯 すまし汁 鶏の味噌だれ がんもとの野菜の煮物 ほうれん草のおひたし	ご飯 ビーフストロガノフ ほうれん草とパプリカのソテー ハムサラダ みかんジュース
夕食	ご飯 コーンスープ 鶏の豆板醤ソース ひき肉と豆腐の煮物 青菜のごまあえ ダイスゼリー (ぶどう)	ご飯 すまし汁 豚肉のソテー野菜添え さつまいもと野菜の煮物 昆布和え 寒天みかん	パエリア チキンスープ きのこのキッシュ コールローサラダ オレンジ	ご飯 にら玉スープ 春巻きのあんかけ 麻婆豆腐 白菜の中華和え カットマンゴー	きんぴらご飯 みそ汁 さんまの塩焼き 野菜の炊き合わせ わかめサラダ すいか	ご飯 コンソメスープ ローストチキン ベイクドポテト 角切りサラダ カットパン	海鮮やきそば 小松菜のスープ さつまいものマッシュ アスパラとささみの和え物 杏仁豆腐
エネルギー (kcal)	2,272	2,293	2,200	2,251	2,330	2,284	2,264
たんぱく質 (g)	92.7	86.4	86.0	89.6	93.4	99.5	87.5
脂質 (g)	83.2	72.0	75.7	69.9	69.2	75.5	67.2

	29 (土)	30 (日)	31 (月)	お知らせ	夏休みです!! バイキング給食の巻
朝食	はちみつパン カレーライス ジャーマンポテト ツナサラダ バナナ 牛乳200ml	ご飯/鶏そぼろ 中華風スープ しゅうまい 青菜のソテー 納豆 牛乳200ml	ご飯 みそ汁 赤魚の煮つけ じゃがいものそぼろ煮 白桃缶 ジョアマスカット	バイキングのメニューは メニュー記載の献立に加え、 カレーライス・すももん・焼肉・ソーセージ 果物・ケーキ・かき氷・ジュース	夏休みにバイキング給食を提供します。今回はグルー プごとの合同開催となりました。好きなものを選んで食 べるいただける楽しいお食事です。 レストランにお出かけするように、管理棟の会場にお 越してください。
昼食	ご飯 ジュリエンスープ 豆腐グラタン 野菜とコーンのソテー グリーンサラダ	かきたまうどん うどん汁 かれないの煮つけ じゃがいものきんぴら かまぼこ野菜の和え物 誕生日「チーズケーキ」	ご飯 すまし汁 豆腐ハンバーグ ブロッコリーサラダ みかんジュース	〇8月6日(木) 昼食バイキング「あさひ・たいよう」 〇8月7日(金) 昼食バイキング「なぐさ・すみれ」 〇8月17日(月) 昼食バイキング「ひまわり・わかき」 〇8月20日(木) 昼食バイキング「うみ・くるみ」 〇8月15日(土) 手作りおやつ★ソーセージパ イを提供します。	デザート 主食 副菜 飲み物 スープ
夕食	ご飯 中華風スープ 酢豚 中華風茶碗蒸し 大根の中華和え ダイスゼリー (レモン)	ご飯 オクラのスープ ささみチリソース 南瓜のグラッセ マカロニサラダ ミックスフルーツ	かにかまチャーハン わかめスープ エビと豆腐のチリソース 野菜のナムル ミルクゼリー	〇8月30日(日) ★誕生日ケーキはチーズケ ーキを提供します。 〇8月の検査当番は『さくら』ユニットです。 土日祝日の朝食、昼食、夕食および平日の夕食各1食が対象です。	お楽しみに~(=0>-<0)。♡
エネルギー (kcal)	2,338	2,392	2,215	2,293	2,308
たんぱく質 (g)	84.7	81.0	88.7	90.3	88.3
脂質 (g)	80.7	73.2	48.6	67.4	64.2