

2019 年



8 月 予 定 献 立 表

	1 日 (木)	2 日 (金)	3 日 (土)	4 日 (日)	5 日 (月)	6 日 (火)	7 日 (水)
朝食	ご飯/パン すまし汁 五目豆煮付け 野菜の金平 黄桃缶 牛 乳	ご飯/パン 野菜スープ トマトオムレツ キャベツの和え物 バナナ 牛 乳	ご飯/パン すまし汁 肉じゃがが いんげんの胡麻ドレッシング りんご缶 牛 乳	ご飯/パン 味噌汁 白菜のカレー粉炒め じゃこサラダ バナナ 牛 乳 ㊦じゃこ	ご飯/パン すまし汁 温泉卵 大根とさつま揚げの煮物 バナナ 牛 乳	ご飯/パン 茄子のスープ ポイルウインナー ツナサラダ 黄桃缶 牛 乳	ご飯/パン すまし汁 ハムエッグ かぶと厚揚げの炊き合わせ りんご缶 牛 乳
昼食	みょうがと帆立のご飯 味噌汁 鮭の幽庵焼き 卵とうふ ほうれん草のおかか和え ダイスゼリー (梨) ㊦帆立	ご飯 南瓜のクリームスープ 鶏肉の香草焼き 青菜のソテー グリーンサラダ ババロア	※選択食 ◎ご飯 ◎ロールパン ミネストローネ メンチカツ ブロッコリーのサラダ メロン	※選択食 ◎肉うどん ◎ご飯・味噌汁・鯖の照り焼き 野菜つみれの煮物 ツナとわかめの和え物 うぐいす豆	キーマカレー きのこのスープ さつま芋のマッシュ チーズ入りサラダ フルーツ入りヨーグルト	ご飯 味噌汁 鯖のレモン蒸し ちくわの磯部揚げ 白菜の和え物 ダイスゼリー (ぶどう)	※選択食 ◎焼きそば ◎ご飯・豚肉のソース炒め わかめスープ 南瓜のいとこ煮 野菜サラダ オレンジ
夕食	ご飯 青梗菜のスープ 豚肉の三色巻き かぶと椎茸の含め煮 ポテトサラダ すいか	ご飯 味噌汁 鯖の山椒焼き 厚揚げとにらのスタミナ炒め 山芋の酢の物 オレンジ	ご飯 味噌汁 鰯の煮付け ぜんまいの炒め煮 ほうれん草とささみの和え物 ヨーグルト	ご飯 ワントンスープ ブルコギ 茄子のおかか煮 小松菜のナムル カットマンゴー	ご飯 鶏肉のスープ 鯖の中華あんかけ もやしの中華炒め 春雨の和え物 洋なし缶	ご飯 大豆入り野菜スープ チキンソテー ほうれん草のバター炒め ジョア	ご飯 味噌汁 鯖のきのこソース ちくわの磯部揚げ いんげんのマヨ和え 杏仁豆腐
エネルギー (kcal)	2132	2209	2187	2139	2323	2218	2163
たんぱく質 (g)	83.3	83.7	81.7	80.5	80.9	82.3	85.7
脂質 (g)	56.4	63.5	57.3	62.4	62.5	65	58
	8 日 (木)	9 日 (金)	10 日 (土)	11 日 (日)	12 日 (月)	13 日 (火)	14 日 (水)
朝食	ご飯/パン クリームシチュー 青梗菜のお浸し バナナ 牛 乳	ご飯/パン 味噌汁 えのき豚 ほうれん草の辛子和え 黄桃缶 牛 乳	ご飯/パン 揚げ肉団子のスープ煮 大根サラダ バナナ 牛 乳	ご飯/パン 味噌汁 卵焼き キャベツのソテー バナナ 牛 乳	ご飯/パン すまし汁 ウインナーといんげんの炒め物 白菜の磯和え りんご缶 牛 乳	ご飯/パン 味噌汁 納豆/スクランブルエッグ ちくわと大根の煮付け バナナ 牛 乳	ご飯/パン とろろ昆布汁 豆腐野菜ハンバーグ 小松菜の和え物 黄桃缶 牛 乳
昼食	ご飯 ザーサイスープ 中華風卵焼き ビーフンの炒め物 パンパンジー すいか	ご飯 トマトスープ えびフライ じゃが芋とコンビーフの炒め物 ブロッコリーのおかか和え ヨーグルト ㊦海老	ご飯 味噌汁 親子煮 焼き茄子 青菜の柚子浸し ダイスゼリー (みかん) ♪手作りおやつ♪	※選択食 ◎トマトの冷製パスタ ◎ご飯・鯖のムニエル コーンポタージュ チキンナゲット フレンチサラダ ミックスフルーツ	ご飯 味噌汁 鶏肉のさっぱり煮 里芋といかの煮物 和風サラダ ヤクルト ㊦いか	発芽玄米ご飯 とろろ汁 鯖の照り焼き もやしのカレーソテー 胡瓜の酢の物 洋なし缶 ㊦海老	※選択食 ◎きつねうどん ◎ご飯・味噌汁・赤魚の煮付け 茄子のしぎ焼き れん根サラダ すいか
夕食	※選択食 ご飯 すまし汁 ◎鰯の煮つけ ◎ピーマンの肉詰め焼き 魚河岸揚げの含め煮 ハムサラダ カットパイ	枝豆ご飯 赤だし 豚肉の生姜焼き ひじきの炒り煮 トマトとオクラのサラダ 洋なし缶	ご飯 すまし汁 鰯の南蛮漬け 海老と青梗菜のソテー 奴豆腐オクラ添え メロン ㊦海老	ご飯 にら玉スープ 豚肉の香味焼き 冬瓜の含め煮 中華風サラダ ぶどう缶 ㊦かにかま	ご飯 かぶのスープ 鯖のちゃんちゃん焼き 竹の子の炒め煮 ほうれん草の胡麻和え キウイフルーツ	ご飯 オクラのスープ ミルフィーユ豚かつ きのこの煮浸し アスパラのサラダ はちみつレモンゼリー	ご飯 中華風スープ 鶏肉の味噌焼き チャンプルー トマトとレタスのサラダ ヨーグルト
エネルギー (kcal)	2198	2307	2254	2237	2174	2257	2111
たんぱく質 (g)	83.8	84.8	81.5	82.7	83.4	83.5	80.5
脂質 (g)	57.6	60	61.4	68.6	59.7	63	65
	15 日 (木)	16 日 (金)	17 日 (土)	18 日 (日)	19 日 (月)	20 日 (火)	21 日 (水)
朝食	ご飯/パン 野菜スープ チーズオムレツ マカロニサラダ みかん缶 牛 乳	ご飯/パン すまし汁 鯖の西京焼き ブロッコリーのマヨ和え 洋なし缶 牛 乳	ご飯/パン かきたまスープ がんもの煮付け 青菜のツナ和え バナナ 牛 乳	ご飯/パン 冬瓜のスープ オムレツ コーンサラダ 黄桃缶 牛 乳	ご飯/パン すまし汁 いんげんの炒め煮 カリフラワーサラダ バナナ 牛 乳	ご飯/パン ポークビーンズ キャベツの胡麻和え 洋なし缶 牛 乳	ご飯/パン 味噌汁 肉詰めいなりの煮物 かにかまサラダ バナナ 牛 乳 ㊦かにかま
昼食	ご飯 中華風コーンスープ 焼肉 さつま芋のレモン煮 即席漬け カットマンゴー	ご飯 わかめスープ 茄子入り麻婆豆腐 白菜の中華煮 木耳の中華和え 杏仁豆腐 ㊦海老	ご飯 鯖のトマトガーリックソース ミニボトフ シーザーサラダ ジョア	※選択食 ◎ちゃんぽん ◎ご飯・大根のスープ・豚肉の中華炒め 餃子 ほうれん草のお浸し オレンジ トーストケーキ♪誕生日会 ㊦いか・餃子	ご飯 味噌汁 鯖の梅マヨ焼き 揚げだし豆腐 大根とじゃこのサラダ カットパイ ㊦じゃこ	ご飯 春雨スープ 鶏肉のカシューナッツ炒め 揚げ茄子 パンサンサー ダイスゼリー (みかん)	※選択食 ◎ペンネのクリームソース ◎ご飯・鯖のクリームソース ジュリエヌスープ スイートポテト風 角切りサラダ 野菜ジュース ㊦海老
夕食	ご飯 味噌汁 白身魚のピカタ 五目金平 春菊の辛子和え ダイスゼリー (りんご)	ご飯 味噌汁 かぶの煮付け いんげんの昆布和え メロン	ご飯 味噌汁 鶏肉の生姜焼き 鶏肉の味噌焼き ひじき和え ダイスゼリー (ぶどう)	ご飯 味噌汁 鯖の煮付け チャブチエ 冷やしトマト りんご缶	ご飯 椎茸のスープ 牛肉の柳川風 じゃが芋煮 二色和え フルーツ入りヨーグルト	ご飯 カリフラワーのスープ 白身魚のチーズ焼き じゃが芋煮 オクラのマヨ和え メロン	ご飯 豚肉入りけんちん汁 干草焼き もやしのソテー いんげんの白和え りんご缶
エネルギー (kcal)	2250	2112	2227	2198	2261	2214	2296
たんぱく質 (g)	81.2	86.5	82.4	86.5	87.5	82.3	81.7
脂質 (g)	55.7	51.7	58.7	57.4	59.1	65.5	65.4
	22 日 (木)	23 日 (金)	24 日 (土)	25 日 (日)	26 日 (月)	27 日 (火)	28 日 (水)
朝食	ご飯/パン 味噌汁 さつま揚げの炒め煮 たまごサラダ 黄桃缶 牛 乳	ご飯/パン 野菜スープ ベーコン巻きエッグ 小松菜とエリンギのソテー バナナ 牛 乳	ご飯/パン 味噌汁 ソーセージのケチャップ炒め セロリのサラダ りんご缶 牛 乳	ご飯/パン 味噌汁 焼き豆腐と卵の煮物 もやしの胡麻和え バナナ 牛 乳	ご飯/パン すまし汁 スクランブルエッグ 大根と揚げの炒め煮 みかん缶 牛 乳	ご飯/パン ポトフ パスタサラダ 黄桃缶 牛 乳	ご飯/パン 味噌汁 車麩の甘辛煮 いんげんの胡麻和え バナナ 牛 乳
昼食	ご飯 すまし汁 和風ハンバーグ 冬瓜のくず煮 青菜のわさび和え ヨーグルト ㊦海老	菜飯 冷やしそうめん汁 鯖の味噌煮 炒り鶏 茄子の香味サラダ ダイスゼリー (梨)	ご飯 ワントンスープ レパニラ炒め 揚げシューマイ 春雨サラダ カットマンゴー ㊦ワントン	※選択食 ◎和風サラダうどん ◎ご飯・すまし汁・鯖の塩焼き 夏野菜の炊き合わせ 春菊の磯和え ミックスフルーツ	ご飯 コンソメスープ 鶏肉のバーベキューソース ピーマンとツナの炒め物 豆サラダ バナナ	ご飯 かぶのみぞれ汁 擬製豆腐 れん根の炒め煮 ねぎぬた ダイスゼリー (ぶどう) ㊦いか	※選択食 ◎醤油ラーメン ◎ご飯・中華スープ・鶏肉の照り焼き 春巻き キャベツの昆布和え 杏仁豆腐
夕食	※選択食 ご飯 オニオンスープ ◎豚肉のオーロラソース ◎鯖の南部焼き ラタトゥイユ 胡瓜のゆかり和え カットパイ	ご飯 赤だし 鶏肉のから揚げ 焼き豆腐の生姜煮 青梗菜と木耳の和え物 すいか	ご飯 かきたま汁 鰯の漬け焼き かぶのそぼろ煮 三色野菜のおかか和え のむヨーグルト	ハヤシライス ポターージュ 海老とチキンのアヒージョ風 トマトと胡瓜のサラダ ダイスゼリー (りんご) ㊦海老	ご飯 味噌汁 白身魚の和風蒸しあん 天ぷら かまぼこと青菜の和え物 ヨーグルト	ご飯 椎茸のスープ 豚肉の角煮風 青梗菜のソテー 胡瓜のピリ辛和え パイ缶	ご飯 すまし汁 鯖の竜田揚げ 五目ひじき煮 パンキンサラダ メロン
エネルギー (kcal)	2224	2182	2206	2248	2154	2313	2227
たんぱく質 (g)	81.8	81.4	84.2	81	82.4	81.7	83.1
脂質 (g)	66.9	58.5	57.6	69	58	66.9	65.6
	29 日 (木)	30 日 (金)	31 日 (土)	【8月の予定】		栄養と栄養素	
朝食	ご飯/パン 味噌汁 ふくさ焼き もやしと豆苗のソテー りんご缶 牛 乳	ご飯/パン トマトスープ ウインナーとキャベツのソテー チキンサラダ バナナ 牛 乳	ご飯/パン 味噌汁 炒り豆腐 ツナと花野菜のサラダ 黄桃缶 牛 乳	【8月の予定】 10 日 (土) 手作りおやつ 間食にフルーツタルトを提供します。 18 日 (日) 誕生日会 間食にケーキを提供します。どうぞお楽しみに♪ 選択食 8 日 (木) タ食 (A) 鰯の煮付け (B) ピーマンの肉詰め 22 日 (木) タ食 (A) 豚肉のオーロラソース (B) 鯖の南部焼き ※選択食の入力はお早めに！ 21 日 (水)にあさひユニットで出張調理を行います♪ 検査当番は「はやぶさユニット」です。		私たちは生命を維持するために、外界から必要な物質を取り入れ、その物質をエネルギーや体の組織づくりなどに利用し、不要な物質を排出するという一連の活動をしています。 この生命の営みは「栄養」の側面からも見られます。栄養のために外界から取り入れる物質を「栄養素」といいます。 食べ物に含まれる栄養素は、胃や腸などの消化管で消化・吸収され、分解や合成など複雑な化学反応を経て、エネルギー源や体の維持、成長などに役立てられています。 生きていくためには、常に食事から栄養素を取り込まなければなりません。栄養という営みが生命を支えているので、日々の食事がとても大切になってきます。食事について、困ったことや疑問に思ったことがあれば、是非、栄養士に相談して下さい。	
昼食	ご飯 きのこのスープ 豚肉のカレー焼き 茄子の含め煮 コロコロサラダ フルーツ入りヨーグルト	ご飯 中華風スープ 鯖の南蛮タルソース 切干大根 ちくわと野菜のサラダ 洋なし缶	ご飯 とろろ昆布汁 豚肉の味噌焼き にらの卵とじ 帆立と胡瓜の酢の物 ダイスゼリー (りんご) ㊦帆立				
夕食	ご飯 野菜汁 鯖の煮付け 苦瓜の味噌炒め 小松菜と白菜のお浸し カットマンゴー	三色丼 なめこ汁 里芋煮 青菜のナムル すいか	ご飯 ごぼうスープ 鯖のバター焼き 春雨のソテー トマトのサラダ ヤクルト				
エネルギー (kcal)	2211	2261	2219				
たんぱく質 (g)	81.6	83.7	83.9				
脂質 (g)	65	65.2	62.7				
				8 月 平均		エネルギー (kcal)	2217
						たんぱく質 (g)	82.9
						脂 質 (g)	61.6