

2021 年

8 月 予 定 献 立 表

	1 日（日）	2 日（月）	3 日（火）	4 日（水）	5 日（木）	6 日（金）	7 日（土）
朝食	ご飯/パン 味噌汁 卵焼き かぶと椎茸の含め煮 バナナ 牛 乳	ご飯/パン ほうれん草のスープ ポイルウィンナー 大根サラダ みかん缶 牛 乳	ご飯/パン すまし汁 豆腐ハンバーグ 小松菜の和え物 バナナ 牛 乳	ご飯/パン 味噌汁 温泉卵 大根の含め煮 黄桃缶 牛 乳	ご飯/パン 味噌汁 がんもと野菜の煮物 青菜のわさび和え バナナ 牛 乳	ご飯/パン クリームシチュー ハムサラダ バナナ 牛 乳	ご飯/パン 味噌汁 目玉焼き さつま揚げの炒め物 りんご缶 牛 乳
昼食	※選択食 ◎ペンネのクリームソース ◎ご飯・豚肉のにんにくソース 卵のスープ フライドポテト トマトとレタスのサラダ はちみつレモンゼリー	ご飯 春雨スープ 鰯のチリソースかけ もやしの炒め物 木耳の中華和え ヨーグルト	牛丼 なめこ汁 ひじきの炒り煮 冷やしトマト 梨	※選択食 ◎冷やし中華 ◎ご飯・鯉の香味蒸し 椎茸のスープ 揚げ焼売 青菜のナムル 繊維ゼリー（マンゴー）	ガーリックライス コンソメスープ チキンソテー ラタトゥイユ じゃこサラダ ジョア	ご飯 味噌汁 白身魚の野菜あんかけ かぶの柚子炊き ほうれん草の胡麻和え ぶどう缶	※選択食 ◎ご飯 ◎パン 野菜スープ ポークチャップ アスパラとベーコンのソテー 豆サラダ いちごゼリー
夕食	ご飯 すまし汁 鰯の味噌漬け焼き ぜんまいの炒め煮 奴豆腐オクラ添え ぶどう缶	麦ご飯 味噌汁 焼き鳥風 野菜つみれの煮物 春菊のお浸し メロン	ご飯 コーンポタージュ 鮭のバター焼き ハムとキャベツの炒め物 ズッキーニのサラダ パニラムース	ご飯 すまし汁 豚肉のカレーソテー 南瓜煮 いんげんの昆布和え すいか	ご飯 すまし汁 鰯の煮付け れん根の炒り煮 胡瓜のマヨ和え オレンジ	ご飯 わかめスープ 家常豆腐 蒸し茄子 もやしの酢の物 カットパイン	ご飯 すまし汁 鰯の南部焼き 五目金平 小松菜のおかか和え キウイフルーツ
エネルギー（kcal）	2216	2149	2200	2220	2236	2273	2177
たんぱく質（g）	81.1	81.9	81.6	80.3	80.9	82.9	81.4
脂質（g）	61.4	61.2	62	62.4	61.8	62.9	62.7

	8 日（日）	9 日（月）	1 0 日（火）	1 1 日（水）	1 2 日（木）	1 3 日（金）	1 4 日（土）
朝食	ご飯/パン オクラのスープ スクランブルエッグ コーンサラダ バナナ 牛 乳	ご飯/パン とろろ昆布汁 高野豆腐の煮物 青菜のツナ和え 黄桃缶 牛 乳	ご飯/パン 味噌汁 えのき豚 ほうれん草の辛子和え バナナ 牛 乳	ご飯/パン 味噌汁 肉野菜炒め いんげんの白和え みかん缶 牛 乳	ご飯/パン きのこのスープ チーズオムレツ 野菜サラダ バナナ 牛 乳	ご飯/パン すまし汁 鰯の照り焼き 青菜の煮浸し バナナ 牛 乳	ご飯/パン 椎茸のスープ ウィンナーのケチャップ炒め ブロッコリーのサラダ みかん缶 牛 乳
昼食	※選択食 ◎肉そば ◎ご飯・味噌汁・鯖の味噌煮 芋きんとん 胡瓜のもろみ和え 洋なし缶	ご飯 味噌汁 豚肉と茄子のさっぱり炒め 大根のおかか煮 キャベツの胡麻マヨ オレンジ	わかめご飯 ザーサイスープ さんまの香味ソース 青梗菜のソテー 中華風和え物 カットマンゴー	※選択食 ◎ミートソースパスタ ◎ご飯・ミートキッシュ カリフラワーのスープ 南瓜のミルク煮 チキンサラダ 繊維ゼリー（もも）	ご飯 味噌汁 鰯のから揚げ チャンプル 胡瓜のゆかり和え ぶどう缶	ご飯 オニオンスープ 鶏肉のピカタ スイートポテト風 アスパラのサラダ 青りんごゼリー	ご飯 味噌汁 鰯の煮付け 里芋煮 胡瓜とちくわの和え物 カットパイン ♪手作りおやつ♪
夕食	ご飯 中華風スープ 油淋鶏 冬瓜のくず煮 春雨サラダ のむヨーグルト	ご飯 かき玉スープ 鮭のクリームソース ブロッコリーの炒め物 トマトと胡瓜のサラダ ぶどうゼリー	ご飯 すまし汁 鶏肉の照り焼き 厚揚げとかぶの煮物 ツナとオクラの和え物 りんご缶	ご飯 すまし汁 鰯の梅マヨ焼き ビーフンの炒め物 春菊の胡麻和え メロン	※選択食 ご飯 冬瓜のスープ ◎青椒肉絲 ◎麻婆豆腐 蒸し茄子の田楽 青梗菜と木耳の和え物 ヨーグルト	鮭ちらし 味噌汁 白滝と野菜の炒り煮 ほうれん草の和え物 洋なし缶	ご飯 すまし汁 豚肉の味噌焼き かぶと海老のそぼろあん 和風サラダ ヨーグルト
エネルギー（kcal）	2266	2146	2169	2211	2178	2292	2257
たんぱく質（g）	81.5	81.4	82.4	83.1	81.8	83.4	82.6
脂質（g）	62.5	61	62.6	60.8	63.3	57.3	60.5

	1 5 日（日）	1 6 日（月）	1 7 日（火）	1 8 日（水）	1 9 日（木）	2 0 日（金）	2 1 日（土）
朝食	ご飯/パン 味噌汁 五目厚焼き玉子 ほうれん草とささみの和え物 バナナ 牛 乳	ご飯/パン すまし汁 ちくわと野菜の煮物 いんげんの胡麻和え りんご缶 牛 乳	ご飯/パン 赤だし はんぺんの煮物 白菜の和え物 納豆/洋なし缶 牛 乳	ご飯/パン 野菜スープ オムレツ コールスローサラダ バナナ 牛 乳	ご飯/パン 味噌汁 炒り豆腐 青菜の柚子浸し バナナ 牛 乳	ご飯/パン すまし汁 チキンオムレツ 里芋の含め煮 黄桃缶 牛 乳	ご飯/パン わかめスープ ミートボール セロリと胡瓜のサラダ バナナ 牛 乳
昼食	※選択食 ◎担々麺 ◎ご飯・青梗菜のスープ・鶏肉の生姜焼き 冬瓜と芋の煮物 中華風サラダ 杏仁豆腐	ご飯 味噌汁 いかフライ 茄子のしぎ焼き トマトとオクラのサラダ ミックスフルーツ	チキンカレー ポタージュ アスパラとウィンナーのソテー フレンチサラダ 繊維ゼリー（りんご）	※選択食 ◎和風サラダうどん ◎ご飯・赤魚の煮付け すまし汁 豆腐しゅうまい 春菊の和え物 ヨーグルト	ご飯 すまし汁 豚肉の香味焼き 切干大根 いんげんのマヨ和え すいか	ご飯 野菜ワンタンスープ 鯖のピリ辛煮 もやしの中華炒め チョレギサラダ カットパイン	ご飯 味噌汁 牛肉の山椒焼き かぶの煮付け 青菜としらすの和え物 のむヨーグルト
夕食	ご飯 ごぼうスープ 鰯のムニエル 青菜とコーンのソテー マカロニサラダ メロン	ご飯 にら玉スープ 豚肉のコチジャン炒め 春巻き 春雨の和え物 ジョア	ご飯 とろろ昆布汁 鮭のきのこソース 南瓜のいとこ煮 ブロッコリーのおかか和え オレンジ	焼き豚チャーハン ビーフンスープ 麻婆茄子 冬瓜の含め煮 ほうれん草のナムル カットマンゴー	ご飯 コンソメスープ 白身魚のチーズ焼き さつま芋のレモン煮 ハムと卵のサラダ キウイフルーツ	ご飯 味噌汁 鶏肉の塩麴焼き 豆腐揚げの煮付け 菜種和え ぶどう缶	ご飯 すまし汁 鰯の南蛮タルタルソース 金平ごぼう オクラと長芋の和え物 りんご缶
エネルギー（kcal）	2161	2328	2266	2112	2222	2178	2214
たんぱく質（g）	81.8	81.8	82.8	81.9	80.4	83.2	82
脂質（g）	58.8	59.8	59.9	62.9	61.5	58.3	56.7

	2 2 日（日）	2 3 日（月）	2 4 日（火）	2 5 日（水）	2 6 日（木）	2 7 日（金）	2 8 日（土）
朝食	ご飯/パン すまし汁 焼き豆腐の煮物 青梗菜のお浸し みかん缶 牛 乳	ご飯/パン すまし汁 いんげんの炒め煮 三色野菜のおかか和え バナナ 牛 乳	ご飯/パン ポトフ シーザーサラダ バナナ 牛 乳	ご飯/パン 味噌汁 車麩の甘辛煮 小松菜とキャベツの和え物 黄桃缶 牛 乳	ご飯/パン すまし汁 肉詰めいりの煮物 春菊の磯和え みかん缶 牛 乳	ご飯/パン オニオンスープ スパニッシュオムレツ 白菜のソテー バナナ 牛 乳	ご飯/パン 味噌汁 ちくわと野菜の炒め煮 大根とハムのサラダ バナナ 牛 乳
昼食	※選択食 ◎海老トマトクリームパスタ ◎ご飯・鯉のオリーブオイル焼き ほうれん草のスープ にんじんしりしり グリーンサラダ メロン ♪誕生日ケーキ♪	ご飯 ザーサイスープ 鶏肉のカシューナッツ炒め 南瓜と切り昆布の煮物 かのに三杯酢 カットマンゴー	ご飯 味噌汁 かじきの竜田揚げ 春雨と海老の炒め物 もやしの胡麻和え オレンジ	※選択食 ◎醤油ラーメン ◎ご飯・卵のスープ・豚肉ときこの炒め物 餃子 わかめの中華和え カットパイン	ご飯 野菜スープ 牛肉のおろしソース ほうれん草のバター炒め 角切りサラダ プリン	☆希望の夏祭り☆ ツナパン チョコレートパン りんごジュース	ご飯 きのこのスープ タンダーリーフィッシュ 海老とチキンのアヒージョ風 海藻サラダ ヨーグルト
夕食	ご飯 味噌汁 豚肉の三色巻き 茄子のおろし煮 春菊の辛子和え はちみつレモンゼリー	ご飯 味噌汁 鰯の照り煮 豆苗と卵のソテー 花野菜サラダ フルーツ入りヨーグルト	ご飯 すまし汁 五目蒸し卵 銀あん さつま揚げと大根の煮物 青菜の昆布和え 繊維ゼリー（もも）	ご飯 オクラのスープ 鰯のトマトガーリックソース ピーマンのソテー パスタサラダ カルシウムジュース	※選択食 菜飯 なめこ汁 ◎鶏肉のさっぱり煮 ◎鰯の生姜焼き じゃが芋の金平 いんげんの辛子和え 洋なし缶	ご飯 中華風コーンスープ 鰯の中華あんかけ キャベツの中華炒め トマトのサラダ 杏仁豆腐	ご飯 すまし汁 豚肉の生姜焼き 厚揚げの煮物 トマトのおかか和え ぶどう缶
エネルギー（kcal）	2238	2204	2182	2201	2182	2179	2162
たんぱく質（g）	83	82.5	80	81.1	82.4	82.8	83.2
脂質（g）	64.5	58.3	60.8	60	62.6	64.9	59.7

	2 9 日（日）	3 0 日（月）	3 1 日（火）
朝食	ご飯/パン チキンポア煮 ほうれん草のサラダ 黄桃缶 牛 乳	ご飯/パン とろろ昆布汁 鶏肉の卵とじ オクラとかにかまの和え物 バナナ 牛 乳	ご飯/パン 卵のスープ ウィンナーとキャベツのソテー セロリのサラダ バナナ 牛 乳
昼食	※選択食 ◎焼きうどん ◎ご飯・鶏肉の味噌焼き かき玉汁 茄子の揚げ浸し 青菜の白和え 洋なし缶	ご飯 中華風スープ ブルコギ かぶの煮物 春雨の酢の物 カットパイン	ご飯 すまし汁 鰯の南蛮漬け 五目ひじき煮 青菜と蒲鉾の和え物 りんご缶
夕食	枝豆ご飯 味噌汁 鰯のレモン蒸し 肉じゃが 白菜のお浸し 繊維ゼリー（りんご）	ご飯 トマトスープ 鶏肉の山椒焼き 大根の炒め煮 席席漬け ジョア	ご飯 味噌汁 鶏肉の山椒焼き 大根の炒め煮 豆腐漬け 繊維ゼリー（マンゴー）
エネルギー（kcal）	2154	2250	2150
たんぱく質（g）	80	82.1	80.3
脂質（g）	61.9	63	61.6

【8月の予定】			
1 4 日（土） 手作りおやつ			
間食にフルーツタルトを提供します。			
2 2 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			
1 2 日（木）夕食			
(A) 青椒肉絲			
(B) 麻婆豆腐			
2 6 日（木）夕食			
(A) 鶏肉のさっぱり煮			
(B) 鰯の生姜焼き			
※選択食の入力はお早めに！			
3 日（火）にこまちユニットで出張調理を行います♪			
検査当番は「あおばユニット」です。			

魚介類の栄養		
魚介類には良質なたんぱく質のほか、生活習慣病予防効果が期待される不飽和脂肪酸のEPAとDHAが含まれます。		
EPA、DHAともに血流を改善し、動脈硬化や血栓症を予防する効果が知られています。		
とくに青魚（背が青い魚）のアジ、マイワシ、サバ、マグロ、サンマ、ブリなどに豊富です。		
～新鮮な魚の見分け方～		
体がピンと張りツヤがある	ウロコがそろっていて銀色に光る	エラの内側が鮮紅色
目が澄んでいる	腹に弾力があり傷がない	

8 月 平均	エネルギー（kcal）	2203
	たんぱく質（g）	81.8
	脂 質（g）	61.1