

2022 年 8 月 予 定 献 立 表

	1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)	6日(土)	7日(日)	
朝食	ご飯/パン きのこのスープ ハムステーキ ブロッコリーのマヨ和え バナナ 牛乳	ご飯/パン すまし汁 いんげんの炒め煮 青菜のツナ和え みかん缶 牛乳	ご飯/パン 味噌汁 温泉卵 大根とさつま揚げの煮物 バナナ 牛乳	ご飯/パン 味噌汁 豆腐揚げと野菜の煮物 青菜のお浸し バナナ 牛乳	ご飯/パン クリームシチュー サラミサラダ 黄桃缶 牛乳	ご飯/パン 味噌汁 肉野菜炒め 大根の梅和え バナナ 牛乳	ご飯/パン ポタージュ スクランブルエッグ 豆サラダ バナナ 牛乳	
昼食	ご飯 もやしのスープ 鱈のチリソースかけ 春雨のソテー 胡瓜のピリ辛和え マンゴープリン	牛丼 赤だし ひじきの炒り煮 即席漬 梨	※選択食 ◎焼きそば ◎ご飯・豚肉のソース味炒め 中華風スープ 揚げ焼売 中華風和え物 りんご缶	ガーリックライス コンソメスープ グリルチキン ラタトゥイユ トマトとレタスのサラダ ジョア	ご飯 味噌汁 白身魚の野菜あんかけ ぜんまいの炒め煮 青菜の磯和え ぶどう缶	※選択食 ◎ご飯 ◎ロールパン 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 チーズ入りサラダ キウイフルーツ	※選択食 ◎五目にゆう麺 ◎ご飯・すまし汁・鯖の味噌煮 里芋の炒り煮 胡瓜のもろみ和え 洋なし缶	
夕食	麦ご飯 味噌汁 鶏肉の照り焼き 野菜つみれの煮物 二色和え メロン	ご飯 オクラのスープ 白身魚のピカタ ピーマンのソテー ズッキーニのサラダ パニラムース	ご飯 とろろ昆布汁 豚肉の三色巻き 南瓜のいとこ煮 ほうれん草の辛子和え はちみつレモンゼリー	ご飯 すまし汁 鱈の煮付け れん根と豚肉の炒り煮 胡瓜のマヨ和え オレンジ	ご飯 ワンタンスープ ひき肉と卵の中華炒め 冬瓜の含め煮 パンパンジー カットパイ	ご飯 すまし汁 鮭の南部焼き かぶの煮付け ほうれん草の白和え ヨーグルト	ご飯 味噌汁 鶏肉のから揚げ 茄子のおろし煮 小松菜の和え物 ぶどうゼリー	
エネルギー (kcal)	2092	2098	2081	2184	2172	2113	2180	
たんぱく質 (g)	81.6	80.7	83.7	82.3	80.7	81.3	81.1	
脂質 (g)	59.1	61	60.7	62	61.9	59.6	62.2	
	8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)	13日(土)	14日(日)	
朝食	ご飯/パン かきたま汁 高野豆腐の煮物 ほうれん草のおかか和え りんご缶 牛乳	ご飯/パン 味噌汁 ハムエッグ もやしの金平 みかん缶 牛乳	ご飯/パン 赤だし えのき豚 もやしの和え物 バナナ 牛乳	ご飯/パン ポトフ ほうれん草のサラダ バナナ 牛乳	ご飯/パン とろろ昆布汁 鱈の西京焼き 青菜の煮浸し 黄桃缶 牛乳	ご飯/パン きのこのスープ ミートボール グリーンサラダ バナナ 牛乳	ご飯/パン 味噌汁 卵焼き 里芋の煮物 バナナ 牛乳	
昼食	ご飯 味噌汁 豚肉のカレーソテー キャベツとベーコンの重ね蒸し いんげんの胡麻ドレッシング のむヨーグルト	わかめご飯 冬瓜のスープ 鱈の中蒸し チャブチ キャベツのサラダ カットマンゴー	※選択食 ◎ベーコンのトマトパスタ ◎ご飯・茄子のキッシュ キャベツのスープ チキンナゲット じゃこサラダ 桃ゼリー	ご飯 味噌汁 赤魚の照り焼き チャンプルー 胡瓜のゆかり和え ぶどう缶	ご飯 カリフラワーのスープ 鶏肉のレモンソース スイートポテト風 ミモザサラダ 青りんごゼリー	ご飯 味噌汁 鱈の煮付け 茄子のしぎ焼き 胡瓜とちくわの和え物 カットパイ	※選択食 ◎担々麺 ◎ご飯・青豆のスープ・鶏肉の中華あん 冬瓜と芋の煮物 中華風サラダ 杏仁豆腐	
夕食	ご飯 小松菜のスープ 鱈のクリームソース ブロッコリーの炒め物 トマトと胡瓜のサラダ バナナ	ご飯 すまし汁 鶏肉の漬け焼き 焼き豆腐の生姜煮 ツナとオクラの和え物 すいか	ご飯 すまし汁 鱈の黄金焼き 南瓜煮 春菊の胡麻和え 洋なし缶	※選択食 ◎すまし汁 中華風コンソメスープ ◎青椒肉絲 ◎麻婆豆腐 かぶと椎茸の含め煮 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 ほうれん草の胡麻和え 梨	ご飯 すまし汁 豚肉の味噌焼き 切干大根 キャベツの和え物 ジョア	ご飯 ごぼうスープ 鱈のオーリーブオイル焼き 青菜とコーンのソテー ツナマカロニサラダ メロン	
エネルギー (kcal)	2123	2086	2103	2125	2190	2254	2153	
たんぱく質 (g)	83.4	82.8	83.1	80.7	83.6	83.1	83.3	
脂質 (g)	59.9	61.6	60.4	61	60.9	60.9	63.8	
	15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)	20日(土)	21日(日)	
朝食	ご飯/パン すまし汁 ちくわと大根の煮物 春菊の辛子和え りんご缶 牛乳	ご飯/パン 味噌汁 ウインナーといんげんの炒め物 白菜の和え物 納豆/バナナ 牛乳	ご飯/パン 野菜スープ 炒り豆腐 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 ほうれん草のお浸し 黄桃缶 牛乳	ご飯/パン すまし汁 五目厚焼玉子 ひじきの炒め煮 バナナ 牛乳	ご飯/パン チキンボール煮 ツナサラダ バナナ 牛乳	ご飯/パン とろろ昆布汁 焼き豆腐の煮物 ブロッコリーのおかか和え みかん缶 牛乳	
昼食	ご飯 コンソメスープ スパニッシュオムレツ 海老とチキンのアヒージョ風 シーザーサラダ ミックスフルーツ	ご飯 オクラのスープ 鶏肉のマヨ焼き 南瓜のグラッセ セロリのサラダ 青りんごゼリー	※選択食 ◎きつねうどん ◎ご飯・すまし汁・赤魚の煮付け 豆腐焼売 オクラのポン酢和え ヨーグルト	ご飯 すまし汁 豚肉の香味焼き 五目金平 いんげんのマヨ和え ぶどう缶	ご飯 野菜ワンタンスープ エビチリ もやしの中華炒め 木耳の中華和え カットパイ	ご飯 なめこ汁 牛肉の山椒焼き 茄子の揚げ浸し 白菜の昆布和え フルーツ入りヨーグルト	※選択食 ◎和風のこパスタ ◎ご飯・鮭のムニエル ごぼうスープ 青菜のソテー トマトのサラダ メロン	
夕食	ご飯 にら玉スープ 豚肉のコーチジャン炒め 小松菜と豆腐の煮物 春雨の和え物 ヨーグルト	ご飯 すまし汁 鮭のきのこのソース かぶのそぼろ煮 胡瓜とわかめの酢の物 オレンジ	ご飯 味噌汁 照り焼きハンバーグ 小松菜とエリンギのソテー チキンサラダ 洋なし缶	ご飯 トマトスープ 白身魚のチーズ焼き さつま芋のレモン煮 ブロッコリーのサラダ キウイフルーツ	ご飯 味噌汁 鶏肉の和風揚げ煮 かぶの野菜の煮物 青菜の柚子浸し カルシウムジュース	ご飯 すまし汁 鱈の照り焼き 肉じゃが 和風サラダ りんご缶	ご飯 味噌汁 豚肉の生姜焼き かぶの海老そぼろあん しその実和え はちみつレモンゼリー	
エネルギー (kcal)	2213	2110	2120	2185	2174	2170	2127	
たんぱく質 (g)	81.2	83.2	82.6	82.9	82.9	82.2	80.1	
脂質 (g)	63.7	63.4	60.2	62	59.2	59.9	64.6	
	22日(月)	23日(火)	24日(水)	25日(木)	26日(金)	27日(土)	28日(日)	
朝食	ご飯/パン 味噌汁 豆腐ハンバーグ ほうれん草の煮浸し バナナ 牛乳	ご飯/パン ポークビーンズ アスパラのサラダ バナナ 牛乳	ご飯/パン 味噌汁 車麩の甘辛煮 大根サラダ 黄桃缶 牛乳	ご飯/パン 小松菜のスープ ポイルウインナー コーンサラダ バナナ 牛乳	ご飯/パン すまし汁 肉詰めいなりの煮物 ほうれん草とささみの和え物 みかん缶 牛乳	ご飯/パン 味噌汁 ちくわと野菜の炒め煮 ツナと花野菜のサラダ バナナ 牛乳	ご飯/パン 野菜スープ チーズオムレツ アスパラとウインナーのソテー バナナ 牛乳	
昼食	ご飯 青菜と卵のスープ 鶏肉のカシューナッツ炒め 小籠包 わかめの中華和え マンゴープリン	ご飯 味噌汁 かじきの竜田揚げ 里芋煮 青菜の胡麻和え オレンジ	※選択食 ◎醤油ラーメン ◎ご飯・卵のスープ・焼き豚 餃子 胡瓜とザーサイの和え物 カットパイ	三色丼 田舎汁 蒸し茄子 いんげんの辛子和え すいか	夏野菜カレー きのこのスープ フレンチサラダ フルーツ入りヨーグルト	ご飯 すまし汁 鮭のバター焼き 豆苗と卵のソテー 春菊のおかか和え キウイフルーツ	※選択食 ◎きのこそば ◎ご飯・すまし汁・鶏肉の味噌焼き かぶの柚子炊き 青菜とかまぼこの和え物 洋なし缶	
夕食	ご飯 すまし汁 鱈の煮付け れん根の炒り煮 さつま芋サラダ のむヨーグルト	ご飯 すまし汁 豚肉の梅香焼き コーンの炒め物 春菊のお浸し ぶどう缶	ご飯 オクラのスープ 鱈のカレームニエル ズッキーニのソテー パスタサラダ 青りんごゼリー	※選択食 ご飯 すまし汁 ◎鶏肉のさっぱり煮 ◎鱈の生姜焼き じゃが芋の金平 キャベツの昆布和え ヨーグルト	ご飯 味噌汁 鱈の香味蒸し ぜんまいの煮物 めかぶ和え 梨	ご飯 春雨スープ 回鍋肉 大根の炒め煮 海藻サラダ カットマンゴー	ご飯 ごぼうスープ 鱈のムニエルトマトソース さつま芋の甘煮 コロコロサラダ ジョア	
エネルギー (kcal)	2209	2124	2069	2136	2184	2114	2147	
たんぱく質 (g)	83.1	82.6	83	82.5	82.3	81.1	83.1	
脂質 (g)	61.8	59.4	60.1	63.4	61	61.9	58.9	
	29日(月)	30日(火)	31日(水)	【8月の予定】			病気と栄養 ~高トリグリセリド血症~	
朝食	ご飯/パン すまし汁 鶏肉の卵とじ キャベツの味噌和え 黄桃缶 牛乳	ご飯/パン コンソメスープ ウインナーのケチャップ炒め セロリと胡瓜のサラダ バナナ 牛乳	ご飯/パン すまし汁 和風オムレツ 大根と揚げの炒め煮 昆布佃煮/みかん缶 牛乳	【8月の予定】 13日(土) 手作りおやつ 間食にフルーツタルトを提供します。 21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 11日(木) 夕食 (A) 青椒肉絲 (B) 麻婆豆腐 25日(木) 夕食 (A) 鶏肉のさっぱり煮 (B) 鱈の生姜焼き ※選択食の入力はお早め! 15日(月)にこまちユニットで出張調理を行います♪ 検査当番は「ひかりユニット」です。			病気と栄養 ~高トリグリセリド血症~ 正常な血中の中性脂肪値は、150mg/dl未満です。 この数値が過剰になると、高トリグリセリド血症と呼ばれます。 高トリグリセリド血症は、高LDL血症と同様に、血液検査をしない限り目立った症状がありません。しかし数値が高くなると動脈硬化になる危険性が出てきます。 中性脂肪が異常値になる原因として、もっとも多いのは肥満です。次いで多いのは夕食の過食、アルコールの多飲、お菓子、果物などの糖質のとりすぎとなります。 ☞どれくらい体重を減らす？ BMIを2.5未満まで減らします。運動療法も取り入れて減量に努めましょう。 ☞夕食の過食はどうする？ 野菜以外の料理の総量を減らします。また夕食以外に夜食もとっている場合は、夜食をやめましょう。	
昼食	ご飯 コーンポタージュ 豚肉のんにくソース にんじんしりしり ハムサラダ いちごゼリー	ご飯 赤だし 鱈の南蛮漬 五目豆腐揚げ 青菜ともやしの和え物 ぶどう缶	※選択食 ◎ポロネーゼ ◎ご飯・豚肉のケチャップソース オニオンスープ フライドポテト りんご入りコールスロー ヨーグルト	15日(月)にこまちユニットで出張調理を行います♪			8月平均	
夕食	菜飯 味噌汁 いわしの梅干し煮 茄子とちくわの炒め煮 三色和え りんご缶	ご飯 わかめスープ 鶏肉のピリ辛焼き ピーマンの炒め物 トマトと胡瓜の中華サラダ カットパイ	雑穀ご飯 味噌汁 鱈の照り焼き 厚揚げの生姜煮 春菊の和え物 バナナ	エネルギー (kcal)			2142	
エネルギー (kcal)	2137	2115	2111	たんぱく質 (g)			82.4	
たんぱく質 (g)	83.5	82.7	84.6	脂質 (g)			61.0	
脂質 (g)	57.9	59	60.9					