

2023 年 8 月 予 定 献 立 表

	1日(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)	5日(土)	6日(日)	7日(月)
朝食	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 白菜の和え物 バナナ 牛 乳	ご飯/パン ポトフ 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	ご飯/パン かきたま汁 高野豆腐の煮物 小松菜の和え物 みかん缶 牛 乳
昼食	牛丼 赤だし ひじきの炒り煮 即席漬け 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 揚げ餃子 中華風和え物 りんご缶	ガーリックライス グリルチキン ラトウイユ トマトとレタスのサラダ ジョア	ご飯 味噌汁 鯖の香味揚げ ぜんまいの炒め煮 ほうれん草の辛子和え 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 里芋の煮物 胡瓜のもろみ和え 洋なし缶	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
夕食	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 松風焼き 南瓜のいとこ煮 ほうれん草の胡麻和え ぶどうゼリー	ご飯 すまし汁 鯉の煮付け れんこんと豚肉の炒り煮 胡瓜のマヨ和え オレンジ	ご飯 ワンタンスープ 海老と卵の中華炒め かぶの柚子炊き パンパンジー いちごゼリー	ご飯 すまし汁 蒸し鮭の野菜あんかけ 茄子の揚げ浸し 小松菜の白和え ヨーグルト	麦ご飯 味噌汁 鶏肉のから揚げ 冬瓜のくす煮 ほうれん草のおかか和え 青りんごゼリー	ご飯 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 バナナ
エネルギー (kcal)	2093	2096	2169	2142	2131	2169	2136
たんぱく質 (g)	80.8	82.4	82.9	81.6	81.2	82.2	82.6
脂質 (g)	60.9	59.2	61.5	61.1	61.7	62.2	60.5
	8日(火)	9日(水)	10日(木)	11日(金)	12日(土)	13日(日)	14日(月)
朝食	ご飯/パン 味噌汁 ハムエッグ 大根の金平 黄桃缶 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 クリームシチュー 野菜サラダ バナナ 牛 乳	ご飯/パン とろろ昆布汁 鯖の西京焼き 青菜の煮浸し みかん缶 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 鶏肉と里芋の煮物 バナナ 牛 乳	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
昼食	わかめご飯 冬瓜のスープ 鯖の中華蒸し チャブチエ チョレギサラダ 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 五目金平 胡瓜のゆかり和え りんご缶	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 はちみつレモンゼリー	ご飯 味噌汁 鯖の煮付け 茄子のしぎ焼き 胡瓜とちくわの和え物 カットパン ♪手作りおやつ♪	※選択食 ◎担々麺 ◎ご飯・青梗菜のスープ・鶏肉の中華あん ◎ご飯・鶏肉の中華あん 冬瓜と芋の煮物 中華風サラダ 杏仁豆腐	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
夕食	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 鯉の黄金焼き 南瓜煮 春菊のお浸し 洋なし缶	※選択食 ご飯 中華風コーンスープ ◎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	鯖ちらし 味噌汁 野菜つみれの煮物 ほうれん草とささみの和え物 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 鯉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	ご飯 にら玉スープ 豚肉のコチジャン炒め 春巻 春雨の和え物 ヨーグルト
エネルギー (kcal)	2102	2090	2173	2121	2224	2154	2192
たんぱく質 (g)	82.9	82.9	81.6	81.8	81.9	83.3	82.1
脂質 (g)	59	59.9	61.1	59.3	60.2	63.8	61.2
	15日(火)	16日(水)	17日(木)	18日(金)	19日(土)	20日(日)	21日(月)
朝食	ご飯/パン 味噌汁 ウインナーといんげんの炒め物 二色和え 納豆/バナナ 牛 乳	ご飯/パン 野菜スープ オムレツ ほうれん草のサラダ バナナ 牛 乳	ご飯/パン 味噌汁 ツナ豆腐 キャベツの昆布和え 黄桃缶 牛 乳	ご飯/パン すまし汁 五目厚焼玉子 炒りサラダ 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 すまし汁 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	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
昼食	ご飯 鶏肉のマヨ焼き 南瓜のグラッセ ハムサラダ ぶどうゼリー	※選択食 ◎きつねうどん ◎ご飯・すまし汁・かじきの葱味噌焼き 豆腐焼売 オクラのぼん酢和え ヨーグルト	ご飯 すまし汁 豚肉の香味焼き 白滝と野菜の炒り煮 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 フルーツ入りヨーグルト	ご飯 なめこ汁 牛肉の山椒焼き 揚げ茄子 青菜のわさび和え フルーツ入りヨーグルト	※選択食 ◎和風のこパスタ ◎ご飯・鯖のムニエル オニオンスープ 青菜のソテー トマトとオクラのサラダ メロン ♪誕生日ケーキ♪	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
夕食	ご飯 すまし汁 鮭のきのこのソース かぶの煮付け 胡瓜とわかめの酢の物 オレンジ	ご飯 かき玉スープ 照り焼きハンバーグ たらごと野菜のソテー トマトのサラダ 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 ヨーグルトサラダ キウイフルーツ	ご飯 味噌汁 鶏肉の和風揚げ煮 がんと野菜の煮物 青菜のお浸し カルシウムジュース	ご飯 とろろ昆布汁 鯖の照り焼き 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	ご飯 すまし汁 鯉の煮付け 金平ごぼう じゃが芋のたらこ和え のむヨーグルト
エネルギー (kcal)	2097	2111	2178	2181	2160	2118	2150
たんぱく質 (g)	82.7	81.1	80.4	82.6	82	80.6	82.4
脂質 (g)	63.6	62.3	61.8	59.7	59.9	62.6	59.6
	22日(火)	23日(水)	24日(木)	25日(金)	26日(土)	27日(日)	28日(月)
朝食	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 赤だし 車麩の甘辛煮 大根サラダ 黄桃缶 牛 乳	ご飯/パン コンソメスープ ポイルウインナー コーンサラダ バナナ 牛 乳	ご飯/パン 味噌汁 肉詰めいなりの煮物 菜種和え バナナ 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 りんご缶 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	ご飯/パン かきたま汁 ひき肉と豆腐の煮物 キャベツの味噌和え バナナ 牛 乳
昼食	ご飯 味噌汁 かじきの竜田揚げ 里芋煮 いんげんの胡麻和え オレンジ	※選択食 ◎醤油ラーメン ◎ご飯・卵のスープ・焼き豚 揚げ焼売 胡瓜とザーサイの和え物 カットマンゴー	三色丼 田舎汁 蒸し茄子の辛子和え すいか	夏野菜カレー きのこのスープ から揚げ フレンチサラダ フルーツ入りヨーグルト	ご飯 すまし汁 鯖のたらこ焼き 豆腐と卵のソテー 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・焼き鳥風 かぶの利休煮 ほうれん草のお浸し もも缶	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 海老サラダ いちごゼリー
夕食	ご飯 すまし汁 豚肉の梅風味焼き ゴーヤの炒め物 春菊の和え物 ぶどう缶	ご飯 鯖のカレームニエル 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 ◎鯖の生姜焼き じゃが芋の金平 小松菜とキャベツの和え物 ヨーグルト	ご飯 すまし汁 鯖のちゃんちゃん焼き 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 鯉のムニエルマトソース さつま芋の甘煮 コロコロサラダ ジョア	ご飯 さんまの梅干し煮 茄子とちくわの炒め煮 三色和え 洋なし缶
エネルギー (kcal)	2132	2070	2120	2217	2068	2159	2152
たんぱく質 (g)	82.7	83.3	83.1	81.7	81	82.8	83.1
脂質 (g)	60.1	61.2	60.1	62.1	60	60.5	62.5
	29日(火)	30日(水)	31日(木)	【8月の予定】		病気と栄養 ~貧血~	
朝食	ご飯/パン カリフラワーのスープ ウインナーのケチャップ炒め セロリと胡瓜のサラダ 黄桃缶 牛 乳	ご飯/パン すまし汁 和風オムレツ さつま揚げの炒め物 昆布佃煮/みかん缶 牛 乳	ご飯/パン コンソメスープ ハムステーキ ブロッコリーのマヨ和え 洋なし缶 牛 乳	【8月の予定】 12日(土) 手作りおやつ 間食にフルーツタルトを提供します。 20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♪		病気と栄養 ~貧血~ 貧血は、血液中の赤血球に含まれているヘモグロビンが不足するために起こります。ヘモグロビンは、全身に酸素を運ぶ役割をしているので、これが不足すると全身の組織や臓器が酸欠状態になり、めまいや立ちくらみ、動悸、息切れ、だるさといった症状が現れます。 貧血の70%は、ヘモグロビンの原料である鉄の不足によって起こる鉄欠乏性貧血で、月経のある女性に多くみられます。 残りの30%のなかには、ビタミンB12や葉酸が不足して正常な赤血球がつかれなくなる巨赤芽球性貧血、腎疾患により赤血球をつくるホルモンであるエリスロポエチンの産生が低下することで起こる貧血や再生不良性貧血などがあります。 貧血のタイプや合併している疾患の種類により、対策は異なりますので、自己判断せず医療機関を受診しましょう。	
昼食	ご飯 味噌汁 鯖の南蛮漬け 五目豆腐揚げ 春菊の胡麻和え 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 夏野菜ジュレ添え りんご缶	ご飯 ザーサイスープ かに玉 青梗菜のソテー 胡瓜のピリ辛和え カットパン	選択食 10日(木) 夕食 (A) 青椒肉絲 (B) 麻婆豆腐 24日(木) 夕食 (A) 鶏肉のさっぱり煮 (B) 鯖の生姜焼き ※選択食の入力はお早めに！ 15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「はやぶさユニット」です。			
夕食	ご飯 もやしのスープ 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 マンゴープリン	雑穀ご飯 味噌汁 鯉の照り焼き 厚揚げの生姜煮 白菜のお浸し バナナ	ご飯 なめこ汁 鶏肉の塩麹焼き 南瓜のそぼろ煮 いんげんの昆布和え メロン				
エネルギー (kcal)	2159	2113	2078			8月平均	
たんぱく質 (g)	83.9	83.6	80			エネルギー (kcal) 2138	
脂質 (g)	62.6	60.8	63.5			たんぱく質 (g) 82.2	
						脂質 (g) 61.1	