



2024年8月献立表(朝パン食)



※昼夕は通常献立と同様です。

	01日(木)	02日(金)	03日(土)	04日(日)	05日(月)	06日(火)	07日(水)
朝	食パン かにかま入りふんわり卵 小松菜サラダ ジャム フルーツ缶(マンゴー) 牛乳	食パン 豆乳チャウダー ジャム フルーツ缶(みかん) 牛乳	食パン 野菜炒め スパゲティサラダ ジャム フルーツ(メロン) 牛乳	食パン チキンとポテトのカレーソテー ほうれん草のサラダ ジャム フルーツ缶(ミックス) 牛乳	食パン 肉団子と冬瓜のスープ煮 ジャム フルーツ缶(りんご) 牛乳	食パン 豆腐ハンバーグ 付)いんげん 青菜のサラダ ジャム フルーツ缶(洋梨) 牛乳	コーヒーロール スクランブルエッグ カリフラワーのサラダ ジャム フルーツ缶(白桃) 牛乳
昼	ご飯 豚肉の照り焼き 付)畑菜 切干大根の炒め煮 フルーツ(キウイ) みそ汁(かぶ葉・おつゆ麩)	ご飯 鶏肉のさっぱり煮 付)花人参・いんげん なすのみそ炒め フルーツ(パイナップル) お吸物(ほうれん草・かまぼこ)	ご飯 あじの七味焼き 付)小松菜 かぶと絹あげの含め煮 きゃらぶき みそ汁(玉葱・ワカメ)	えびピラフ キッシュ風オムレツ 付)スナップエンドウ ピクルス フルーツ(バナナ) コンソメスープ(畑菜・長葱)	ご飯 金目鯛の煮付け 付)しろな・花麩 れんこんの甘辛炒め フルーツ(パイナップル) みそ汁(大根・かぶ葉)	ご飯 豚肉の生姜焼き 付)キャベツ オクラとみょうがのしそ風味和え フルーツ(キウイ) みそ汁(ほうれん草・しめじ)	ご飯 赤魚のバター醤油焼き 付)アスパラ 小松菜のわさび和え 冷奴 みそ汁(さつま芋・ワカメ)
夕	ご飯 牛すき煮 じゃが芋のたらこ炒め ブロッコリーの和風サラダ フルーツ缶(ミックス)	ご飯 白身魚の香味焼き 付)そら豆 きんぴらごぼう フルーツ缶(黄桃) きゅうりの和え物	ご飯 豚肉と野菜のオイスター炒め かに焼売 大根の中華和え フルーツ(オレンジ)	ご飯 さわらの漬け焼き 付)金時豆・いんげん ひじきの煮物 フルーツ缶(マンゴー) 白菜のゆかり和え	ご飯 鶏肉のバジル焼き 付)ブロッコリー・トマト 小松菜とベーコンの炒め物 マカロニサラダ フルーツ缶(黄桃)	ご飯 牛肉のねぎ塩麩焼き 付)大根おろし 鶏肉と里芋の煮物 二色和え フルーツ缶(ミックス)	ご飯 チキンカツ ソース) 付)スナップエンドウ 冬瓜の信田煮 フルーツ(オレンジ) 茶福豆
エネルギー	1693kcal	1502kcal	1606kcal	1663kcal	1598kcal	1655kcal	1621kcal
蛋白質	67.5g	59.3g	61.7g	68.6g	57.9g	71.5g	61.8g
脂質	55.9g	43.2g	56g	46.8g	49.9g	51.3g	51.4g
炭水化物	237.3g	226.7g	220g	248.9g	236.2g	238.7g	236.3g
食塩相当	6.3g	6.7g	7.1g	8g	6.5g	6.9g	6.2g



	08日(木)	09日(金)	10日(土)	11日(日)	12日(月)	13日(火)	14日(水)						
朝	食パン ミートボール 付)玉葱 ほうれん草のサラダ ジャム フルーツ缶(ミックス) 牛乳	食パン チキンピカタ 付)スナップエンドウ キャベツのサラダ ジャム フルーツ(バナナ) 牛乳	食パン ポトフ ジャム フルーツ缶(洋梨) 牛乳	食パン 大根と豚肉のコンソメ煮 カリフラワーのサラダ ジャム フルーツ缶(りんご) 牛乳	食パン 野菜炒め 白菜のサラダ ジャム フルーツ缶(白桃) 牛乳	食パン チキンのパン粉焼き 付)玉葱 小松菜のゆず醤油和え ジャム フルーツ(メロン) 牛乳	バターロール 豆乳クリーム煮 ジャム フルーツ缶(黄桃) 牛乳						
昼	冷やしそば 天ぷら二種盛り(えび・かき揚げ) 鶏肉と大根の炒め煮 ゼリー	ご飯 中華卵焼き 甘酢あん) ピーマン炒め フルーツ(キウイ) 中華スープ(チンゲン菜・長葱)	ご飯 牛肉のしぐれ煮 卵の花 きゅうりの塩昆布和え みそ汁(畑菜・えのき)	ご飯 鶏肉のレモンソースかけ レモンソース) 付)ピーマン ほうれん草とカニカマの和え フルーツ缶(黄桃) みそ汁(かぶ・かぶ葉)	オムライス デミグラスソース) えびとキャベツのサラダ フルーツヨーグルト コンソメスープ(玉葱・人参)	ご飯 プルコギ 大根サラダ フルーツ缶(りんご) 中華スープ(もやし・しろな)	炊き込みご飯 ほっけの塩焼き 付)おろし・レモン ひじきの煮物 フルーツ(バナナ) みそ汁(畑菜・長葱)						
夕	ご飯 白身魚の辛子マヨネーズ焼き 付)いんげん かぼちゃの煮物 ブロッコリーのごま和え フルーツ(パイナップル)	ご飯 豚肉と茄子の味噌炒め 白菜の煮浸し フルーツ缶(マンゴー) 香の物(桜だいこん)	ご飯 しいらのトマトソース トマトソース) 付)ブロッコリー じゃが芋のカレー炒め フルーツ(オレンジ) 人参サラダ	ご飯 牛肉のみりん焼き 付)しろな れんこんきんぴら フルーツ(キウイ) 香の物(しば漬)	ご飯 ポークソテー 付)ブロッコリー・トマト チンゲン菜の煮浸し 豆腐サラダ フルーツ(パイナップル)	ご飯 さばの漬け焼き 付)いんげん じゃが芋の炒め煮 フルーツ(キウイ) 香の物(つぼ漬)	ご飯 鶏肉のみそ焼き 付)ピーマン なすの揚げ浸し フルーツ缶(マンゴー) きゅうりの酢の物						
エネルギー	1645kcal	エネルギー	1634kcal	エネルギー	1542kcal	エネルギー	1604kcal	エネルギー	1641kcal	エネルギー	1607kcal	エネルギー	1593kcal
蛋白質	62.3g	蛋白質	56.9g	蛋白質	69.4g	蛋白質	60.3g	蛋白質	64.2g	蛋白質	67g	蛋白質	63g
脂質	50.2g	脂質	53.4g	脂質	40.6g	脂質	53.9g	脂質	54.4g	脂質	55.7g	脂質	45g
炭水化物	243.5g	炭水化物	235.5g	炭水化物	236.7g	炭水化物	228.1g	炭水化物	231g	炭水化物	223.5g	炭水化物	241.1g
食塩相当	6.9g	食塩相当	7.2g	食塩相当	7.2g	食塩相当	6g	食塩相当	7.9g	食塩相当	6.5g	食塩相当	7.3g

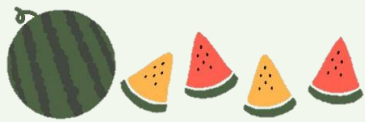
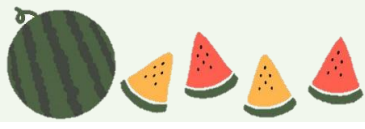


	15日(木)	16日(金)	17日(土)	18日(日)	19日(月)	20日(火)	21日(水)
朝	食パン スクランブルエッグ チンゲン菜とツナのサラダ ジャム フルーチェ(ぶどう) 牛乳	食パン 豆腐ハンバーグ 付)きぬさや 白菜サラダ ジャム フルーツ缶(マンゴー) 牛乳	食パン お魚ソーセージと小松菜のソ さつま芋のサラダ ジャム フルーツ缶(洋梨) 牛乳	食パン ロールキャベツ ジャム フルーツ(キウイ) 牛乳	食パン オムレツ 付)ブロッコリー 大根サラダ ジャム フルーツ缶(マンゴー) 牛乳	食パン はんぺんチーズのせ焼き 付)いんげん 小松菜のごまドレッシング和え ジャム フルーツ缶(洋梨) 牛乳	黒糖ロール じゃが芋とツナの炒め物 卵サラダ ジャム フルーツ缶(ミックス) 牛乳
昼	ご飯 メバルの煮付け 付)しろな・花人参 南瓜のごま和え フルーツ(パイナップル) みそ汁(豆腐・ワカメ)	ご飯 彩りそうめん 蒸し鶏の香味ソースかけ なすとかぼちゃの煮物 ヨーグルトババロア	ご飯 赤魚のごま醤油焼き 付)そら豆 切干大根の煮物 フルーツ(オレンジ) お吸物(花麩・貝割)	ご飯 鶏肉のオニオンソース オニオンソース) 付)ピーマン スパゲティサラダ フルーツ(パイナップル) みそ汁(チンゲン菜・椎茸)	ご飯 豚肉のゆず醤油炒め もやしと畑菜の和え物 フルーツ(オレンジ) みそ汁(じゃが芋・ねぎ)	シーフードカレー カリフラワーサラダ フルーツ(キウイ) 香の物(福神漬)	ご飯 牛肉の香味焼き 付)ピーマン 二色浸し フルーツ(パイナップル) みそ汁(玉葱・貝割)
夕	ご飯 豚肉と夏野菜の中華炒め えび焼売 大根のさっぱり和え フルーツ缶(みかん)	ご飯 あじの山椒焼き 付)ほうれん草 肉じゃが オクラのポン酢和え フルーツ(キウイ)	ご飯 豚肉の葱塩炒め 付)温野菜 かぼちゃの煮物 フルーツ缶(りんご) 香の物(赤しその実漬)	ご飯 フライ二種盛り(えび・ホタテ) 付)スナップエンドウ 白菜の煮浸し フルーツ缶(ミックス) 冷やしトマト	ご飯 松風焼き 付)しろな 冬瓜のカニカマあんかけ なすの香味和え 昆布豆	ご飯 豆腐チャンプル 焼き餃子 フルーツ缶(白桃) チンゲン菜の中華和え	ご飯 トンテキ たれ) 付)スナップエンドウ・トマト ぜんまい煮 フルーツ缶(みかん) きゅうりの塩昆布和え
エネルギー	1622kcal	1562kcal	1568kcal	1505kcal	1684kcal	1685kcal	1675kcal
蛋白質	63.5g	69.1g	60.3g	48.5g	66.7g	67.8g	64.6g
脂質	52.2g	44.7g	45.2g	43.4g	58.2g	53.4g	58.1g
炭水化物	229.9g	229.4g	235.9g	239.5g	227.6g	240.3g	231.1g
食塩相当	6.4g	9.4g	6.2g	6.6g	6.7g	8.1g	6.5g



	22日(木)	23日(金)	24日(土)	25日(日)	26日(月)	27日(火)	28日(水)
朝	食パン ウイナーソーテ- ほうれん草のサラダ ジャム フルーツ缶(マンゴー) 牛乳	食パン チキンのパン粉焼き 付)グリル野菜 いんげんサラダ ジャム フルーツ缶(洋梨) 牛乳	食パン クリームシチュー ジャム フルーツ缶(黄桃) 牛乳	食パン スクランブルエッグ 白菜のドレッシング和え ジャム フルーツ缶(りんご) 牛乳	食パン なすのミートソース煮 ジャム フルーツ缶(パイナップル) 牛乳	食パン チキンピカタ 付)いんげん マカロニサラダ ジャム フルーツ缶(洋梨) 牛乳	ミルクロール ポトフ ジャム フルーツ缶(りんご) 牛乳
昼	わかめご飯 鶏肉の梅みそ焼き 付)小松菜 つみれと冬瓜の煮物 フルーツ(オレンジ) お吸物(花麩・みつば)	ご飯 豚肉とピーマンのオイスターソース炒め パンプキンサラダ フルーツ(キウイ) みそ汁(畑菜・長葱)	ご飯 鶏肉のマスタード焼き 付)ブロッコリー なすの煮物 フルーツ缶(みかん) みそ汁(しろな・うずまき麩)	ご飯 まぐろハンバーグ テリヤキソース) 付)いんげん れんこんの炒り煮 フルーツ缶(マンゴー) みそ汁(豆腐・かぶ葉)	ごまだれ冷やし中華 春巻き チンゲン菜のしらす炒め 杏仁フルーツ	ご飯 白身魚のチーズ焼き 付)アスパラ 夏野菜のトマト煮 フルーツ(メロン) コンソメスープ(キャベツ・ワカメ)	ご飯 八宝菜 焼売 フルーツ(オレンジ) 中華スープ(冬瓜・ねぎ)
夕	ご飯 さばの七味焼き 付)大根おろし 里芋の煮っころがし ブロッコリーの和風サラダ フルーツ缶(黄桃)	ご飯 千草焼き 和風あん) かぶの含め煮 チンゲン菜の辛子和え きゃらぶき	ご飯 黄金かれいの生姜煮 付)オクラ・花人参 じゃが芋の甘辛炒め 青菜の酢みそがけ フルーツ(パイナップル)	ご飯 豚肉のポン酢炒め さつま芋と昆布の煮物 畑菜とかまぼこの和え物 フルーツ(キウイ)	ご飯 ほっけの塩麹焼き 付)おろし・オクラ きんぴらごぼう フルーツ(オレンジ) もずく酢	ご飯 牛肉の玉葱ソースかけ 玉葱ソース) 付)スナップエンドウ 里芋とちくわの含め煮 フルーツ缶(黄桃) カリフラワーの甘酢漬	ご飯 鶏肉のみそバター焼き 付)ピーマン ひじきの煮物 フルーツ缶(マンゴー) きゅうりの和え物
エネルギー	1626kcal	1611kcal	1620kcal	1659kcal	1578kcal	1607kcal	1591kcal
蛋白質	65.4g	63.1g	62g	60.1g	56.9g	66.4g	60.5g
脂質	55.9g	55.2g	53.7g	47g	47.7g	49.3g	51.2g
炭水化物	227.3g	223.1g	229.8g	256.7g	234.4g	233.6g	228g
食塩相当	7.6g	6.9g	7.3g	7g	7.9g	6.7g	5.9g



		29日(木)		30日(金)		31日(土)							
朝	食パン	食パン	食パン	食パン	ウインナーとアスパラのソテ								
	ラタトゥイユ	かにかま入りふんわり卵	白菜サラダ	白菜サラダ									
	ほうれん草としめじのサラダ	青菜のサラダ	ジャム	ジャム									
昼	ジャム	ジャム	ジャム	ジャム									
	フルーツ缶(みかん)	フルーツ缶(洋梨)	フルーツ缶(ミックス)	フルーツ缶(ミックス)									
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳									
夕	ご飯	ご飯	ご飯	茄子とひき肉のカレー									
	あじの漬け焼き	ミートローフ	サラダ	サラダ									
	付)畑菜	ソース)	香の物	香の物									
タ	いんげんのごまマヨネーズ和	付)彩り野菜	フルーツ(すいか)	フルーツ(すいか)									
	季節の果物(梨)	ブロッコリーのサラダ											
	みそ汁(豆腐・大根葉)	フルーツ(パイナップル)	コンソメスープ(マカロニ・人参)	コンソメスープ(マカロニ・人参)									
タ	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯									
	チキンのカレーグリル	赤魚の香味焼き	豚肉と野菜の甘辛炒め	豚肉と野菜の甘辛炒め									
	付)アスパラ	付)スナップエンドウ	イカと里芋の煮物	イカと里芋の煮物									
タ	ジャーマンポテト	鶏肉と冬瓜のスープ煮	ごぼうサラダ	ごぼうサラダ									
	フルーツ缶(ミックス)	キャベツのゆかり和え	フルーツ(オレンジ)	フルーツ(オレンジ)									
	香の物(青しその実漬け)	フルーツ缶(黄桃)											
エネルギー	1620kcal	エネルギー	1604kcal	エネルギー	1759kcal	エネルギー	kcal	エネルギー	kcal	エネルギー	kcal	エネルギー	kcal
蛋白質	61.8g	蛋白質	63g	蛋白質	58.5g	蛋白質	g	蛋白質	g	蛋白質	g	蛋白質	g
脂質	57g	脂質	54g	脂質	70.3g	脂質	g	脂質	g	脂質	g	脂質	g
炭水化物	225g	炭水化物	226.3g	炭水化物	228.6g	炭水化物	g	炭水化物	g	炭水化物	g	炭水化物	g
食塩相当	7.1g	食塩相当	6g	食塩相当	7g	食塩相当	g	食塩相当	g	食塩相当	g	食塩相当	g

