お食事　週間メニュー

						8月1日(土)	8月2日(日)
朝						御飯 赤魚の煮付け ＆大根と人参の煮物 ﾄﾛｯとわかめのお味噌汁 ｼﾞｮｱ	御飯 ﾎｯｹみりん焼き ＆ｶﾘﾌﾗﾜｰおかか 具沢山のお味噌汁 ヨーグルト
【テーマ】						◆鶏の炙りみそ焼き セット	◇えびﾌﾟﾘｶﾂと ｺﾛｯｹ定食
昼						御飯 鶏の炙りみそ焼き ＆かぼちゃの煮物 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰの和え物 ﾌﾙｰﾂ(ﾊﾞﾅﾅ) 野菜ｽｰﾌﾟ	御飯 えびﾌﾟﾘｶﾂとﾒﾝﾁｶﾂ 付)ｷｬﾍﾞﾂ なすの和え物 みかん缶 かき玉汁
おやつ						いちご蒸しﾊﾟﾝｹｰｷ ほうじ茶	ｶｽﾀｰﾄﾞｹｰｷ ほうじ茶
夕						御飯 さばの塩麹焼き ＆きんぴらごぼう ﾀﾏｺﾞｻﾗﾀﾞ 夜のお味噌汁	御飯 鶏肉のｸﾘｰﾑ煮 菜の花のお浸し 青梅ｾﾞﾘｰ

栄養												
	ｴﾈﾙｷﾞｰ	kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ	kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ	kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ	kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ	kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ	1635kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ	1621kcal
	蛋白質	g	蛋白質	g	蛋白質	g	蛋白質	g	蛋白質	g	蛋白質	56.7g	蛋白質	50.3g
	脂質	g	脂質	g	脂質	g	脂質	g	脂質	g	脂質	51.2g	脂質	47.9g
	食塩相当	g	食塩相当	g	食塩相当	g	食塩相当	g	食塩相当	g	食塩相当	5.7g	食塩相当	5.4g

お食事　週間メニュー

	8月3日(月)	8月4日(火)	8月5日(水)	8月6日(木)	8月7日(金)	8月8日(土)	8月9日(日)
朝	御飯 だし巻きたまご ＆いんげんの炒め物 朝の豚汁 アップル乳酸菌	御飯 とりつくね ＆かぼちゃの煮物 具沢山のお味噌汁 ﾊﾞﾆﾗﾖｰｸﾞﾙﾄ	朝のお粥(青菜たまご) 紅鮭の塩焼き ＆ｶﾘﾌﾗﾜｰおかか ｼﾞｮｱ	御飯 さばの味噌煮 ＆大根と人参の煮物 具沢山のお味噌汁 ヨーグルト	御飯 鶏肉の塩麹焼き ＆ほうれん草の煮浸し ﾄﾛｯともずくのお味噌 ｼﾞｮｱ	食パン ジャム(ﾘﾝｺﾞ) ｵﾑﾚﾂ～完熟ﾄﾏﾄのﾊﾔｼｿｰ ＆ﾌﾞﾛｯｺﾘｰｿﾃｰ ｺｰﾝｽｰﾌﾟ ヨーグルト	御飯 銀ひらすの煮付け ＆菜の花の煮浸し 具沢山のお味噌汁 ｼﾞｮｱ
【テーマ】	◇豚の香ばし漬け焼き定食	◇たらの味噌ﾏﾖ焼き御膳	◇夏の風物詩！涼麺定食	◇そぼろ丼定食	◇豆腐ステーキ御膳	◆八宝菜セット	◇ミートローフランチ
昼	御飯 豚漬け 付)ｿﾃｰ ｵｸﾗの和え物 ﾌﾙｰﾂ(ﾏﾝｺﾞｰ) つみれ汁	御飯 たらの味噌ﾏﾖ焼き 付)大根おろし がんもと冬瓜の煮物 メロンムース 野菜を食べる卵ｽｰﾌﾟ	棒棒鶏涼麺 焼売 ﾃﾞｻﾞｰﾄ(ﾌﾞﾄﾞｳｾﾞﾘｰ) ごま油香るﾜｶﾒｽｰﾌﾟ	二色そぼろ丼 コロッケ ﾖｰｸﾞﾙﾄ けんちん汁	ゆかり御飯 豆腐ｽﾃｰｷ ﾊﾟﾝﾌﾟｷﾝｻﾗﾀﾞ ﾌﾙｰﾂ(ﾊﾞﾅﾅ) 塩ちゃんこｽｰﾌﾟ	御飯 八宝菜 いんげんの白ごま和え ﾌﾙｰﾂ(ｵﾚﾝｼﾞ) 中華ｽｰﾌﾟ	御飯 ﾐｰﾄﾛｰﾌ 付)ｼﾞｬｰﾏﾝﾎﾟﾃﾄ 人参ｻﾗﾀﾞ プリンムース 野菜を食べるｽｰﾌﾟ
おやつ	ｺｺｱﾜｯﾌﾙ ほうじ茶	どら焼き(こしあん) ほうじ茶	ﾄﾞｰﾑｹｰｷ(ﾁｮｺ) ほうじ茶	もものﾀﾙﾄ 紅茶	黒糖ﾑｰｽ ほうじ茶	人形焼き ほうじ茶	ｽｲｰﾄﾎﾟﾃﾄ ほうじ茶
夕	御飯 さわらの西京焼き ＆切干大根煮 納豆 夜のお味噌汁	御飯 豚肉の生姜焼き ＆野菜炒め ﾂﾅとﾌﾞﾛｯｺﾘｰのｻﾗﾀﾞ 夜のこくうま鶏ｽｰﾌﾟ	御飯 豆腐ﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ ＆具だくさんﾄﾏﾄ煮 ほうれん草の和え物 夜のお味噌汁	御飯 まぐろの生姜煮 ＆青梗菜の煮浸し なすのおかか和え 夜のお味噌汁	御飯 牛焼肉 ＆野菜炒め ﾀﾏｺﾞｻﾗﾀﾞ 夜のお味噌汁	御飯 赤魚のみりん焼き ＆かぼちゃの煮物 ｵｸﾗの和え物 夜の豚汁	御飯 ぶりの照焼き ＆ひじきの煮物 卵豆腐 夜のお味噌汁
栄養	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1525kcal 蛋白質 57.6g 脂質 43g 食塩相当 5.7g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1600kcal 蛋白質 63.2g 脂質 44.7g 食塩相当 7.3g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1507kcal 蛋白質 61.8g 脂質 41.1g 食塩相当 7.2g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1648kcal 蛋白質 59.4g 脂質 44.5g 食塩相当 6g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1588kcal 蛋白質 56.6g 脂質 48.2g 食塩相当 6.4g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1622kcal 蛋白質 58.1g 脂質 49.4g 食塩相当 6.4g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1574kcal 蛋白質 59g 脂質 41.6g 食塩相当 5.2g

お食事　週間メニュー

	8月10日(月)	8月11日(火)	8月12日(水)	8月13日(木)	8月14日(金)	8月15日(土)	8月16日(日)
朝	御飯 鶏肉の焦がし醤油 ＆ほうれん草の煮浸し 具沢山のお味噌汁 ヨーグルト	御飯 だし巻きたまご ＆ｶﾘﾌﾗﾜｰおかか 具沢山のお味噌汁 ｼﾞｮｱ	朝のお粥(梅しそかつお) 照焼きﾁｷﾝ ＆いんげんの炒め物 ｼﾞｮｱ	御飯 めばるの煮付け ＆里芋の煮物 具沢山のお味噌汁 アップル乳酸菌	御飯 銀鮭の塩焼き ＆ﾌﾞﾛｯｺﾘｰの炒め物 豆腐とわかめのお味噌汁 ｼﾞｮｱ	ﾊﾞﾀｰﾛｰﾙ ｼﾞｬﾑ(ﾏﾏﾚｰﾄﾞ) 野菜入りｽｸﾗﾝﾌﾞﾙｴｯｸﾞ ＆ｿﾃｰ ﾎﾟﾀｰｼﾞｭ ﾌﾟﾚｰﾝﾖｰｸﾞﾙﾄ	御飯 あじのみりん焼き ＆ｶﾘﾌﾗﾜｰおかか 朝の豚汁 ヨーグルト
【テーマ】	◇あじの南蛮漬け 定食	◇肉豆腐定食	◇鮭のタルタル焼き 定食	◇THE・定番！ ポークカレー	◇夏祭り	◆銀ひらすの醤油 麹焼きセット	◇おでかけランチ （吉野家）
昼	御飯 あじの南蛮漬け 油麩とじゃがいもの煮物 ﾃﾞｻﾞｰﾄ(ﾋﾟｰﾁｾﾞﾘｰ) けんちん汁	御飯 肉豆腐 ﾂﾅときゅうりの和え物 りんごムース つみれ汁	御飯 ｻｰﾓﾝのﾀﾙﾀﾙ焼き 付)ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ 茄子のﾍﾟﾍﾟﾛﾝ炒め ﾖｰｸﾞﾙﾄ 野菜を食べるｽｰﾌﾟ	ｶﾚｰﾗｲｽ 彩りｻﾗﾀﾞ～人参ｿｰｽ ﾌﾙｰﾂ(ｵﾚﾝｼﾞ) ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ	そば飯 屋台ﾒﾆｭｰつくねとﾎﾟﾃﾄ ｵｸﾗのポン酢和え ﾌﾙｰﾂ(ﾊﾟｲﾝ) 塩豚汁	御飯 銀ひらすの醤油麹焼き ＆青梗菜の煮浸し 人参のﾂﾅﾏﾖｻﾗﾀﾞ ﾃﾞｻﾞｰﾄ(青ﾘﾝｺﾞｾﾞﾘｰ) お吸い物	御飯 牛皿 ﾊﾟﾝﾌﾟｷﾝｻﾗﾀﾞ 黄桃缶 のっぺい汁
おやつ	ｶｽﾀｰﾄﾞｹｰｷ ほうじ茶	豆乳ﾌﾟﾘﾝ ほうじ茶	ｸﾚｰﾌﾟ（ﾁｮｺ） ほうじ茶	どら焼き（抹茶あん） ほうじ茶	いちご蒸しﾊﾟﾝｹｰｷ 紅茶	たい焼き ほうじ茶	もものﾀﾙﾄ ほうじ茶
夕	御飯 麻婆なす 青梗菜のﾅﾑﾙ 夜のこくうま鶏ｽｰﾌﾟ	御飯 赤魚の味噌煮 ＆大根と人参の煮物 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰの白ごま和え 夜の豚汁	御飯 ﾋﾟｰﾏﾝの肉詰め ＆野菜ｿﾃｰ 大根の甘酢和え 夜のお味噌汁	御飯 さばの塩焼き ＆ひじきの煮物 納豆 夜のお味噌汁	御飯 かれいの煮付け ＆かぼちゃの煮物 なすのお浸し 夜のお味噌汁	御飯 筑前煮 春菊のごま和え 夜のお味噌汁	御飯 ｷｬﾍﾞﾂの重ね蒸し ＆具だくさんﾄﾏﾄ煮 ほうれん草の和え物 夜のお味噌汁
栄養	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1549kcal 蛋白質 53.1g 脂質 40.4g 食塩相当 6.3g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1607kcal 蛋白質 68.7g 脂質 45.7g 食塩相当 7.1g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1568kcal 蛋白質 61g 脂質 46.7g 食塩相当 6.3g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1556kcal 蛋白質 51.7g 脂質 40.8g 食塩相当 7g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1631kcal 蛋白質 64g 脂質 46.9g 食塩相当 6.8g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1589kcal 蛋白質 67.4g 脂質 42.6g 食塩相当 6.9g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1642kcal 蛋白質 57g 脂質 52.5g 食塩相当 6.3g

お食事　週間メニュー

	8月17日(月)	8月18日(火)	8月19日(水)	8月20日(木)	8月21日(金)	8月22日(土)	8月23日(日)
朝	御飯 だし巻きたまご ＆菜の花の煮浸し 具沢山のお味噌汁 ｼﾞｮｱ	御飯 鶏肉の梅しそ焼き ＆野菜炒め 具沢山のお味噌汁 ヨーグルト	朝のお粥(青菜たまご) 銀鮭の塩焼き ＆いんげんの炒め物 ｼﾞｮｱ	御飯 赤魚の煮付け ＆里芋の煮物 ﾄﾛｯとわかめのお味噌汁 ヨーグルト	食パン ジャム(ｲﾁｺﾞ) ｵﾑﾚﾂ～ﾄﾏﾄﾊﾔｼｿｰｽ ＆ﾌﾞﾛｯｺﾘｰの炒め物 ｺｰﾝｽｰﾌﾟ アップル乳酸菌	御飯 とりつくね ＆白菜の煮浸し 具沢山のお味噌汁 ﾊﾞﾆﾗﾖｰｸﾞﾙﾄ	御飯 ぶりの照焼き ＆かぼちゃの煮物 朝の豚汁 ｼﾞｮｱ
【テーマ】	◇さばの塩焼き定食	◇特製！天津飯 ～甘酢が決め手♪	◇旅するランチ ~沖縄~	◇揚げ出し豆腐御膳	◇肉うどん定食	◆あじのみりん焼き セット	◇お肉を食べよう！ ランチ
昼	御飯 さばの塩焼き 付)大根おろし ﾚﾊﾞｰ炒め ぶどうムース お吸い物(素麺)	天津飯 点心(焼売) 小松菜のﾅﾑﾙ ごま油香るﾜｶﾒｽｰﾌﾟ	ﾀｺﾗｲｽ もずくのかき揚げ ﾏﾝｺﾞｰﾖｰｸﾞﾙﾄ ｱｰｻｰ汁	ゆかり御飯 揚げ出し豆腐 ほうれん草のごま和え ﾌﾙｰﾂ(ﾊﾞﾅﾅ) 塩ちゃんこｽｰﾌﾟ	肉うどん 具) なすのｲﾀﾘｱﾝｻﾗﾀﾞ パインムース	御飯 あじのみりん焼き ＆ひじきの煮物 ｵｸﾗのおかか和え プリンムース お吸い物	ﾁｬｰｼｭｰ丼　温卵のせ きゅうりの浅漬け ﾃﾞｻﾞｰﾄ(ｲﾁｺﾞｾﾞﾘｰ) 野菜たっぷりｽｰﾌﾟ
おやつ	きなこプリン ほうじ茶	ｺｺｱﾜｯﾌﾙ ほうじ茶	ﾊﾞｳﾑｸｰﾍﾝ 紅茶	豆乳ﾌﾟﾘﾝ ほうじ茶	ﾏﾄﾞﾚｰﾇ ほうじ茶	ﾄﾞｰﾑｹｰｷ(ﾁｮｺ) ほうじ茶	ｶｽﾀｰﾄﾞｹｰｷ ほうじ茶
夕	御飯 豚じゃが ｵｸﾗの和え物 夜のお味噌汁	御飯 ぶりと大根の煮物 納豆 夜のお味噌汁	御飯 豚の角煮 ＆青梗菜の煮浸し ｶﾘﾌﾗﾜｰの和え物 夜のこくうま鶏ｽｰﾌﾟ	御飯 炭火焼きﾁｷﾝ～香味ｿｰｽ ＆じゃが芋のきんぴら ﾀﾏｺﾞｻﾗﾀﾞ 夜のお味噌汁	御飯 めばるの中華蒸し ＆大根と人参の煮物 青梗菜のﾅﾑﾙ 夜の豚汁	御飯 八宝菜 いんげんの白ごま和え 夜のお味噌汁	御飯 銀ひらすの煮付け ＆里芋の煮物 納豆 夜のお味噌汁
栄養	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1619kcal 蛋白質 62.8g 脂質 47.1g 食塩相当 6.4g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1609kcal 蛋白質 61.3g 脂質 43.8g 食塩相当 7.5g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1597kcal 蛋白質 59.8g 脂質 51.4g 食塩相当 6.5g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1569kcal 蛋白質 53.6g 脂質 45.4g 食塩相当 6.8g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1573kcal 蛋白質 57.1g 脂質 58.7g 食塩相当 7.6g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1627kcal 蛋白質 61.1g 脂質 51.8g 食塩相当 5.8g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1664kcal 蛋白質 62.1g 脂質 51g 食塩相当 5.5g

お食事　週間メニュー

	8月24日(月)	8月25日(火)	8月26日(水)	8月27日(木)	8月28日(金)	8月29日(土)	8月30日(日)
朝	御飯 赤魚の味噌煮 ＆大根と人参の煮物 ﾄﾛｯとわかめのお味噌汁 ヨーグルト	御飯 鶏肉の塩麹焼き ＆ｶﾘﾌﾗﾜｰおかか 具沢山のお味噌汁 ﾌﾟﾚｰﾝﾖｰｸﾞﾙﾄ	朝のお粥(梅しそかつお 銀鮭の塩焼き ＆じゃが芋のきんぴら ｼﾞｮｱ	御飯 だし巻きたまご ＆青梗菜の煮浸し 具沢山のお味噌汁 ｼﾞｮｱ	御飯 豆腐ﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ ＆野菜のﾄﾏﾄ煮込み 具沢山のお味噌汁 ヨーグルト	御飯 さわらの西京焼き ＆ほうれん草の煮浸し 朝の豚汁 アップル乳酸菌	ﾊﾞﾀｰﾛｰﾙ ジャム(ﾘﾝｺﾞ) 野菜入りｽｸﾗﾝﾌﾞﾙｴｯｸﾞ ＆いんげんの炒め物 ﾎﾟﾀｰｼﾞｭ ｼﾞｮｱ
【テーマ】	◇洋食屋さんの和風 ﾊﾝﾊﾞｰｸﾞﾗﾝﾁ	◇豆腐チャンプル 定食	◇こだわりの ビーフカレー	◇季節のランチ ～夏～	◇旅するランチ ~愛知~	◆牛焼肉セット	◇肉団子の甘酢炒め 定食
昼	御飯 和風ﾊﾝﾊﾞｰｸﾞｽﾃｰｷ 付)ﾅﾎﾟﾘﾀﾝ 玉ねぎのﾏﾘﾈ ﾌﾙｰﾂ(ﾊﾞﾅﾅ) ﾊﾟﾝﾌﾟｷﾝｽｰﾌﾟ	御飯 豆腐のﾁｬﾝﾌﾟﾙ 天ぷら(2種) メロンムース ﾜﾝﾀﾝｽｰﾌﾟ	ﾋﾞｰﾌｶﾚｰ ｺｰﾙｽﾛｰｻﾗﾀﾞ ﾌﾙｰﾂ(ｵﾚﾝｼﾞ) ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ	炊き込みｺｰﾝご飯 赤魚の夏野菜ｿｰｽ 彩り野菜のﾀﾙﾀﾙ和え 季)すいかｾﾞﾘｰ ｸﾘｰﾑｽｰﾌﾟ	御飯 味噌かつ 付)ｷｬﾍﾞﾂ 夏野菜の涼風おろし和え ﾃﾞｻﾞｰﾄ(ﾏｽｶｯﾄｾﾞﾘｰ) 冬瓜汁	御飯 牛焼肉 ＆野菜炒め ｶﾘﾌﾗﾜｰのおかかﾏﾖ 杏仁風デザート お吸い物	御飯 肉団子の甘酢炒め きゅうりと搾菜の和え物 ピーチムース ごま油香るﾜｶﾒｽｰﾌﾟ
おやつ	どら焼き(ｶｽﾀｰﾄﾞ) 紅茶	ｸﾚｰﾌﾟ(ﾁｮｺ) ほうじ茶	ｽｲｰﾄﾎﾟﾃﾄ ほうじ茶	人形焼き ほうじ茶	どら焼き(こしあん) ほうじ茶	黒糖ﾑｰｽ ほうじ茶	たい焼き ほうじ茶
夕	御飯 ﾎｯｹみりん焼き ＆きんぴらごぼう 卵豆腐 夜のお味噌汁	御飯 牛肉のしぐれ煮 ＆ほうれん草 とろろ 夜の豚汁	御飯 たらのﾑﾆｴﾙ ＆ﾌﾞﾛｯｺﾘｰｿﾃｰ いんげんの白ごま和え 夜のお味噌汁	御飯 鶏のさっぱり煮 菜の花の和え物 夜のこくうま鶏ｽｰﾌﾟ	御飯 さばの塩焼き ＆かぼちゃの煮物 ｵｸﾗのおかか和え 夜のお味噌汁	御飯 親子煮 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰの和え物 夜のお味噌汁	御飯 ﾒﾇｹの照焼き ＆ひじきの煮物 納豆 夜のお味噌汁
栄養	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1581kcal 蛋白質 58.4g 脂質 36g 食塩相当 6.6g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1601kcal 蛋白質 56.7g 脂質 43.3g 食塩相当 6.8g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1586kcal 蛋白質 59.1g 脂質 47.1g 食塩相当 7.1g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1611kcal 蛋白質 64.5g 脂質 41.4g 食塩相当 8.2g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1638kcal 蛋白質 54g 脂質 43.9g 食塩相当 6.7g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1542kcal 蛋白質 51.8g 脂質 46.2g 食塩相当 6.2g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1649kcal 蛋白質 61.9g 脂質 47.4g 食塩相当 7.4g

お食事　週間メニュー

	8月31日(月)											
朝	御飯 とりつくね ＆ｶﾘﾌﾗﾜｰおかか 具沢山のお味噌汁 ｼﾞｮｱ											
【テーマ】	◇野菜たっぷり 洋食ランチ											
昼	御飯 ｽﾊﾟﾆｯｼｭｵﾑﾚﾂ 付)いんげん 春雨のたらこ炒め ﾌﾙｰﾂ(ﾊﾞﾅﾅ) ｸﾗﾑﾁｬｳﾀﾞｰ											
おやつ	どら焼き(抹茶あん) ほうじ茶											
夕	御飯 青椒肉絲 青梗菜のﾅﾑﾙ 夜のお味噌汁											
栄養	ｴﾈﾙｷﾞｰ	1680kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ	kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ	kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ	kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ	kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ	kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ	kcal
	蛋白質	59.2g	蛋白質	g	蛋白質	g	蛋白質	g	蛋白質	g	蛋白質	g	蛋白質	g
	脂質	40.3g	脂質	g	脂質	g	脂質	g	脂質	g	脂質	g	脂質	g
	食塩相当	7.7g	食塩相当	g	食塩相当	g	食塩相当	g	食塩相当	g	食塩相当	g	食塩相当	g