

8月の予定献立表

やよいほうむ

		令和05年08月01日(火)	令和05年08月02日(水)	令和05年08月03日(木)	令和05年08月04日(金)	令和05年08月05日(土)	令和05年08月06日(日)
朝		御飯 野菜炒め ふりかけ(たらこ) みそ汁(冬瓜・うずまき麩) 牛乳	御飯 五目がんもの煮物 ふりかけ(しそ) みそ汁(じゃが芋・おつゆ麩) 牛乳	食パン チャウダー りんごジャム コンソメスープ(人参・しめじ) 牛乳	御飯 ソーセージとピーマンの炒め煮 ふりかけ(のりたま) みそ汁(かぼちゃ・ねぎ) 牛乳	御飯 がんと冬瓜の煮物 ふりかけ(さけ) みそ汁(さつま芋・うずまき麩) 牛乳	御飯 じゃが芋のそぼろかけ ふりかけ(かつお) みそ汁(椎茸・おつゆ麩) 牛乳
		<お朔日膳> 赤飯 天ぷら盛り合わせ ほうれん草の白和え 茶碗蒸し お吸物(そうめん・ねぎ)	御飯 鶏肉のバター醤油蒸し えびと冬瓜の煮物 和梨ゼリー みそ汁(小松菜・なめこ)	御飯 鶏肉のピカタ いんげんのサラダ みかんヨーグルト コンソメスープ(白菜・赤ピーマン)	わかめ御飯 さばの塩麹焼き 春菊のごまマヨ和え フルーツ缶(マンゴー) お吸物(豆腐・みつ葉)	<郷土料理・新潟県> たれかつ丼 いもみそ(里芋の甘味噌がけ) 冷やし汁味噌仕立て 水ようかん	御飯 白身魚の揚げおろし煮 豚肉とピーマンのみそ炒め ぶどうゼリー お吸物(小花麩・水菜)
		抹茶ムース	マンゴープリン	吹雪饅頭	りんごムース	バニラババロア	スイスロール(いちご) 紅茶
		御飯 擬製豆腐 ひじきの煮物 かぼちゃサラダ	御飯 豚肉の生姜焼き なすの味噌田楽 白菜のドレッシングがけ	御飯 白身魚のごまだれがらめ 切干大根の炒め煮 キャベツのゆかり和え	御飯 ほたて入り卵焼き れんこんきんぴら ほうれん草の和え物	御飯 あじの照りだれ焼き かぶの煮物 野菜の甘酢漬	御飯 鶏肉のパン粉焼き ラタトゥイユ 二色和え
		Iエネルギー - 1621kcal 蛋白質 61.7g 脂質 50.8g 炭水化物 240g 食塩 7.2g	Iエネルギー - 1616kcal 蛋白質 56.8g 脂質 54.5g 炭水化物 233.5g 食塩 5.6g	Iエネルギー - 1589kcal 蛋白質 61.6g 脂質 43.8g 炭水化物 243.7g 食塩 5.1g	Iエネルギー - 1544kcal 蛋白質 56.7g 脂質 46.5g 炭水化物 237.1g 食塩 7.5g	Iエネルギー - 1645kcal 蛋白質 59.2g 脂質 36g 炭水化物 277.2g 食塩 11.5g	Iエネルギー - 1603kcal 蛋白質 59.9g 脂質 49.7g 炭水化物 236.5g 食塩 5.6g
令和05年08月07日(月)	令和05年08月08日(火)	令和05年08月09日(水)	令和05年08月10日(木)	令和05年08月11日(金)	令和05年08月12日(土)	令和05年08月13日(日)	
朝	御飯 高野豆腐の含め煮 ふりかけ(たらこ) みそ汁(じゃが芋・白ねぎ) 牛乳	御飯 さつま揚げと里芋の煮物 ふりかけ(しそ) みそ汁(うず巻き麩・小松菜) 牛乳	御飯 カニカマ卵とじ ふりかけ(のりたま) みそ汁(かぶ・おつゆ麩) 牛乳	食パン 野菜のケチャップ炒め マーガリン コンソメスープ(ほうれん草・コーン) 牛乳	御飯 豆腐チャンプル ふりかけ(さけ) みそ汁(きぬさや・白玉麩) 牛乳	御飯 大根の豚そぼろ炒り煮 ふりかけ(かつお) みそ汁(小松菜・おつゆ麩) 牛乳	御飯 ちくわの甘辛炒め ふりかけ(たらこ) みそ汁(えのき・おつゆ麩) 牛乳
	御飯 焼き肉 さつま芋の甘辛バター煮 フルーツ缶(洋梨) みそ汁(えのき・大根葉)	ソース焼きそば ほうれん草とコーンの醤油バター ビールみたいなオレンジゼリー	御飯 シーフードカレー コールスローサラダ ブルーベリーゼリー コーンスープ	御飯 八宝菜 チャプチェ風 フルーツ缶(みかん) 中華スープ(長葱・しいたけ)	<山の日御膳> 山菜ちらし寿司 白身魚のきのこあんかけ みそ汁(なめこ・おつゆ麩) フルーツ(オレンジ)	御飯 鶏肉のチーズ焼き 里芋の煮物 フルーツ缶(マンゴー) お吸物(てまり麩・きぬさや)	御飯 豚肉の梅みそ焼き ほうれん草の和え物 ビタミンゼリー お吸物(白玉麩・大根葉)
おやつ	ピーチゼリー	ライチゼリー	いちごゼリー	ゆずムース	いちごサンド	スイスロール(モカ)	やわらかおかき(きなこ)
夕	御飯 さばの味噌煮 レバーとごぼうの炒め物 オクラのおかか和え	御飯 豚肉と野菜のオイスター炒め 豆腐しゅうまい 白菜のナムル	御飯 鶏肉のハニーマスタードソース ごぼうの甘辛炒め ほうれん草のポン酢和え	御飯 千草焼き かぼちゃのそぼろあん 青梗菜のお浸し	御飯 さばの生姜煮 もやしの炒め物 ブロッコリーの和風マヨ和え	御飯 白身魚のきのこ蒸し ほうれん草のバターソテー 野菜サラダ	御飯 鶏肉のオニオンソースがけ あんかけビーフン 青梗菜とかにかまの和え物
	Iエネルギー - 1638kcal 蛋白質 71.2g 脂質 44.7g 炭水化物 254.7g 食塩 6.4g	Iエネルギー - 1577kcal 蛋白質 61.7g 脂質 47.4g 炭水化物 235.4g 食塩 5.7g	Iエネルギー - 1625kcal 蛋白質 59.2g 脂質 43g 炭水化物 257.1g 食塩 7.5g	Iエネルギー - 1542kcal 蛋白質 56g 脂質 58.6g 炭水化物 208g 食塩 6.4g	Iエネルギー - 1554kcal 蛋白質 66.5g 脂質 47.8g 炭水化物 225.6g 食塩 7.7g	Iエネルギー - 1569kcal 蛋白質 62.1g 脂質 48.2g 炭水化物 231.6g 食塩 5.2g	Iエネルギー - 1612kcal 蛋白質 59g 脂質 55.4g 炭水化物 227.7g 食塩 6.7g

令和05年08月14日(月)		令和05年08月15日(火)		令和05年08月16日(水)		令和05年08月17日(木)		令和05年08月18日(金)		令和05年08月19日(土)		令和05年08月20日(日)		
朝	御飯	御飯	御飯	食パン	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	
	えびと大根の煮物	豆腐のそぼろがけ	五目がんもの煮物	じゃが芋とツナの炒め物	野菜つみれの炊き合わせ	だし巻き卵	だし巻き卵	だし巻き卵	だし巻き卵	だし巻き卵	だし巻き卵	豆腐とかにかまの炒め物	豆腐とかにかまの炒め物	
	ふりかけ(しそ)	ふりかけ(のりたま)	ふりかけ(さけ)	ブルーベリージャム	ふりかけ(かつお)	ふりかけ(たらこ)	ふりかけ(たらこ)	ふりかけ(たらこ)	ふりかけ(たらこ)	ふりかけ(たらこ)	ふりかけ(たらこ)	ふりかけ(しそ)	ふりかけ(しそ)	
	みそ汁(春菊・おつゆ麩)	みそ汁(冬瓜・うずまき麩)	みそ汁(いんげん・白玉麩)	コンソメスープ(玉ねぎ・コーン)	みそ汁(大根・大根葉)	みそ汁(春菊・白玉麩)	みそ汁(春菊・白玉麩)	みそ汁(春菊・白玉麩)	みそ汁(春菊・白玉麩)	みそ汁(春菊・白玉麩)	みそ汁(春菊・白玉麩)	みそ汁(玉葱・おつゆ麩)	みそ汁(玉葱・おつゆ麩)	
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳		
昼	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	
	ミートローフ	あじの竜田揚げ	お好み焼き風たまご焼き	鶏肉の南蛮漬け	豚丼	ミートソースパスタ	ミートソースパスタ	ミートソースパスタ	ミートソースパスタ	ミートソースパスタ	ミートソースパスタ	白身魚のタルタルソース焼き	白身魚のタルタルソース焼き	
	もやしと人参の炒め物	かぶの煮物	冬瓜の中華和え	大豆とひじきの炒め物	小松菜の煮浸し	コールスローサラダ	コールスローサラダ	コールスローサラダ	コールスローサラダ	コールスローサラダ	コールスローサラダ	カリフラワーの甘酢漬け	カリフラワーの甘酢漬け	
	フルーツ缶(カクテル)	フルーツ缶(みかん)	フルーツ缶(白桃)	フルーツ缶(パイナップル)	フルーツ缶(マンゴー)	フルーツ缶(みかん)	フルーツ缶(みかん)	フルーツ缶(みかん)	フルーツ缶(みかん)	フルーツ缶(みかん)	フルーツ缶(みかん)	オレンジゼリー	オレンジゼリー	
お吸物(はんぺん・かぶ葉)	お吸物(小花麩・青菜)	みそ汁(白玉麩・みつ葉)	みそ汁(かぶ葉・おつゆ麩)	みそ汁(いんげん・えのき)	みそ汁(いんげん・えのき)	みそ汁(いんげん・えのき)	みそ汁(いんげん・えのき)	みそ汁(いんげん・えのき)	みそ汁(いんげん・えのき)	みそ汁(いんげん・えのき)	お吸物(小花麩・小松菜)	お吸物(小花麩・小松菜)		
おやつ	フルーチェいちご	どら焼き	プリン	ミニあんぱん	マスカットゼリー	ピーチムース	ピーチムース	ピーチムース	ピーチムース	ピーチムース	コーヒーゼリー	コーヒーゼリー		
夕	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	
	さばの照り煮	牛肉のしぐれ煮	白身魚のレモン蒸し	かに玉	さばの味噌焼き	鶏肉のゆず醤油ソース	鶏肉のゆず醤油ソース	鶏肉のゆず醤油ソース	鶏肉のゆず醤油ソース	鶏肉のゆず醤油ソース	鶏肉のゆず醤油ソース	牛肉のんにく醤油炒め	牛肉のんにく醤油炒め	
	小松菜の煮浸し	ブロッコリーの炒め物	冬瓜とツナのくず煮	かぼちゃの煮物	かぶのポトフ	なすの含め煮	なすの含め煮	なすの含め煮	なすの含め煮	なすの含め煮	なすの含め煮	切干大根の炒め煮	切干大根の炒め煮	
	ポテトサラダ	しろなのみぞれ和え	青梗菜のナムル	マカロニのさっぱりサラダ	白菜サラダ	菜の花のごま和え	菜の花のごま和え	菜の花のごま和え	菜の花のごま和え	菜の花のごま和え	菜の花のごま和え	青梗菜のお浸し	青梗菜のお浸し	
栄養価	I補給 -	1557kcal	I補給 -	1574kcal	I補給 -	1508kcal	I補給 -	1596kcal	I補給 -	1520kcal	I補給 -	1573kcal	I補給 -	1622kcal
	蛋白質	59.8g	蛋白質	72g	蛋白質	58.4g	蛋白質	52.6g	蛋白質	58.7g	蛋白質	60.5g	蛋白質	67.4g
	脂質	49.1g	脂質	40.9g	脂質	42.9g	脂質	45.4g	脂質	45.9g	脂質	50.8g	脂質	48.6g
	炭水化物	230.6g	炭水化物	240.3g	炭水化物	231.8g	炭水化物	252.1g	炭水化物	229.4g	炭水化物	227.9g	炭水化物	239.7g
	食塩	6g	食塩	5.2g	食塩	5.5g	食塩	5.9g	食塩	6.3g	食塩	5.5g	食塩	4.6g
令和05年08月21日(月)		令和05年08月22日(火)		令和05年08月23日(水)		令和05年08月24日(木)		令和05年08月25日(金)		令和05年08月26日(土)		令和05年08月27日(日)		
朝	御飯	御飯	御飯	食パン	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	
	厚揚げの煮物	卵とじ	野菜炒め	スクランブルエッグ	がんもの煮物	豆腐の煮物	豆腐の煮物	豆腐の煮物	豆腐の煮物	豆腐の煮物	豆腐の煮物	大根とさつま揚げの炒め煮	大根とさつま揚げの炒め煮	
	ふりかけ(のりたま)	ふりかけ(さけ)	ふりかけ(かつお)	いちごジャム	ふりかけ(たらこ)	ふりかけ(しそ)	ふりかけ(しそ)	ふりかけ(しそ)	ふりかけ(しそ)	ふりかけ(しそ)	ふりかけ(しそ)	ふりかけ(のりたま)	ふりかけ(のりたま)	
	みそ汁(ほうれん草・おつゆ麩)	みそ汁(かぼちゃ・おつゆ麩)	みそ汁(白玉麩・いんげん)	コンソメスープ(しめじ・人参)	みそ汁(春菊・うずまき麩)	みそ汁(冬瓜・うずまき麩)	みそ汁(春菊・白玉麩)	みそ汁(春菊・白玉麩)	みそ汁(春菊・白玉麩)	みそ汁(春菊・白玉麩)	みそ汁(春菊・白玉麩)	みそ汁(春菊・白玉麩)	みそ汁(春菊・白玉麩)	
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳		
昼	御飯	御飯	ゆかり御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	
	タンダリーチキン	野菜コロッケ・メンチカツ	白身魚の野菜あんかけ	鶏肉の照り焼き	青椒肉絲	豚肉と野菜の照り煮	豚肉と野菜の照り煮	豚肉と野菜の照り煮	豚肉と野菜の照り煮	豚肉と野菜の照り煮	豚肉と野菜の照り煮	麻婆豆腐	麻婆豆腐	
	マカロニサラダ	ブロッコリーサラダ	さつま芋のりんご煮	冬瓜の煮物	青梗菜のナムル	きゅうりと昆布の中華和え	きゅうりと昆布の中華和え	きゅうりと昆布の中華和え	きゅうりと昆布の中華和え	きゅうりと昆布の中華和え	きゅうりと昆布の中華和え	三色和え	三色和え	
	フルーツ缶(洋梨)	季節の果物(メロン)	フルーツ缶(カクテル)	フルーツ缶(白桃)	フルーツ缶(みかん)	フルーツ缶(黄桃)	フルーツ缶(黄桃)	フルーツ缶(黄桃)	フルーツ缶(黄桃)	フルーツ缶(黄桃)	フルーツ缶(黄桃)	キウイゼリー	キウイゼリー	
お吸物(小花麩・みつ葉)	コンソメスープ(水菜・ベーコン)	お吸物(冬瓜・青菜)	みそ汁(小松菜・人参)	中華スープ(豆腐・大根葉)	お吸物(そうめん・蒲鉾)	中華スープ(青梗菜・春雨)	中華スープ(青梗菜・春雨)	中華スープ(青梗菜・春雨)	中華スープ(青梗菜・春雨)	中華スープ(青梗菜・春雨)	中華スープ(青梗菜・春雨)	中華スープ(青梗菜・春雨)		
おやつ	チョコレート饅頭	フルーチェりんご	スイスロール(モカ)	<えらべるおやつ> ・わらび餅 ・和のパンケーキ	ほうじ茶プリン	水ようかん	水ようかん	水ようかん	水ようかん	水ようかん	やわらかおかき(のり塩)	やわらかおかき(のり塩)		
夕	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	
	あじのみりん焼き	煮込みハンバーグ	ポークステーキ	ベーコンのキッシュ	さばの塩レモン焼き	親子煮	親子煮	親子煮	親子煮	親子煮	親子煮	白身魚のナッツ焼き	白身魚のナッツ焼き	
	レバーとれんこんの旨煮	なすとピーマンのソテー	大根とさつま揚げの煮物	えびとブロッコリーの炒め物	ちくわと里芋の煮物	野菜ソテー	野菜ソテー	野菜ソテー	野菜ソテー	野菜ソテー	野菜ソテー	じゃが芋のポトフ	じゃが芋のポトフ	
	浅漬(大根)	大根サラダ	キャベツのおかか和え	春雨サラダ	キャベツの香味和え	カリフラワーサラダ	カリフラワーサラダ	カリフラワーサラダ	カリフラワーサラダ	カリフラワーサラダ	カリフラワーサラダ	フレンチサラダ	フレンチサラダ	
栄養価	I補給 -	1534kcal	I補給 -	1671kcal	I補給 -	1623kcal	I補給 -	1548kcal	I補給 -	1514kcal	I補給 -	1516kcal	I補給 -	1543kcal
	蛋白質	60.6g	蛋白質	51.5g	蛋白質	53.7g	蛋白質	55.4g	蛋白質	63.4g	蛋白質	58.6g	蛋白質	59.6g
	脂質	41.2g	脂質	55.2g	脂質	45.7g	脂質	52.8g	脂質	48.3g	脂質	46.4g	脂質	50.5g
	炭水化物	237.1g	炭水化物	246.1g	炭水化物	259.3g	炭水化物	220.7g	炭水化物	219.1g	炭水化物	226.2g	炭水化物	220.7g
	食塩	4.7g	食塩	6.4g	食塩	5.4g	食塩	5.7g	食塩	5.6g	食塩	4.9g	食塩	4.9g

令和05年08月28日(月)		令和05年08月29日(火)		令和05年08月30日(水)		令和05年08月31日(木)	
朝	御飯 豆腐のそぼろがけ ふりかけ(さけ) みそ汁(青菜・うず巻き麩) 牛乳	御飯 厚揚げとかぶの煮物 ふりかけ(かつお) みそ汁(しろ菜・おつゆ麩) 牛乳	御飯 炒り豆腐 ふりかけ(たらこ) みそ汁(菜の花・玉葱) 牛乳	食パン ツと白菜のクリーム煮 いちごジャム コンソメスープ(青梗菜・コーン) 牛乳			
	<セレクト食> 御飯 A 白身魚の梅マヨ焼き B つくねしそ焼き 冬瓜のかにあんかけ フルーツ缶(りんご) お吸物(玉葱・小松菜)	中華飯 牛肉とごぼうの旨煮 フルーツ(バナナ) 中華スープ(椎茸・大根葉)	御飯 鶏肉のコーンマヨネーズ焼き カリフラワーの甘酢漬け フルーツ缶(りんご) コンソメスープ(卵・玉葱)	御飯 さばの山椒焼き なすとピーマンの炒め物 フルーツ缶(みかん) みそ汁(キャベツ・えのき)			
おやつ	黒糖ゼリー	フルーチェみかん	杏仁豆腐	ドームケーキ(チョコ)			
夕	御飯 ポークチャップ カリフラワーソテー 野菜サラダ	御飯 かれいのチーズ焼き かぶの洋風煮 キャベツのなめたけ和え	御飯 白身魚の香味蒸し 鶏肉とごぼうの旨煮 しろなとえのきの和え物	御飯 ハンバーグトマトソースかけ もやしのソテー ブロッコリーサラダ			
	栄養価	I礼ギ- 1691kcal 蛋白質 63.6g 脂質 60.1g 炭水化物 234.7g 食塩 5.8g	I礼ギ- 1553kcal 蛋白質 61.5g 脂質 47.3g 炭水化物 230.8g 食塩 5.9g	I礼ギ- 1544kcal 蛋白質 61g 脂質 49.4g 炭水化物 222.3g 食塩 4.4g	I礼ギ- 1584kcal 蛋白質 57.6g 脂質 58g 炭水化物 217.2g 食塩 6.4g		

