

8月の予定献立表

やよいほうむ

		令和06年08月01日(木)		令和06年08月02日(金)		令和06年08月03日(土)		令和06年08月04日(日)						
朝	朝	食パン スクランブルエッグ あんずジャム 牛乳		御飯 厚揚げのねぎあんかけ ふりかけ(たらこ) 牛乳		御飯 五目卵焼きあんかけ ふりかけ(さけ) 牛乳		御飯 がんもの煮物 ふりかけ(かつお) 牛乳						
	昼	 <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(水菜・てまり麩)		御飯 煮込みハンバーグ ブロッコリーとウイナーの炒め物 フルーツ缶(りんご) みそ汁(大根葉・おつゆ麩)		御飯 鶏肉の柚子こしょうソース 大豆とひじきの煮物 フルーツ缶(みかん) みそ汁(花麩・ねぎ)		御飯 親子煮 ポテトサラダ いちごゼリー お吸物(小花麩・ほうれん草)						
	夕方	和のパンケーキ(きなこ)		ゆずムース		チョコパン		ロールケーキ						
	栄養価	エネルギー	1596kcal	エネルギー	1558kcal	エネルギー	1576kcal	エネルギー	1600kcal					
朝	御飯 ちくわの炒り煮 ふりかけ(しそ) 牛乳	御飯 炒り豆腐 ふりかけ(のりたま) 牛乳	御飯 ツナの野菜ソテー ふりかけ(さけ) 牛乳	食パン チャウダー マーガリン 牛乳	御飯 じゃが芋のそぼろ煮 ふりかけ(たらこ) 牛乳	御飯 白菜とツナの炒め物 ふりかけ(かつお) 牛乳	御飯 肉詰めいなりの煮物 ふりかけ(のりたま) 牛乳							
昼	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 中華スープ(コーン・白菜)	御飯 かれいのみそチーズ焼き 高野豆腐の含め煮 フルーツ缶(黄桃) お吸物(そうめん・大根葉)	御飯 豆腐ハンバーグ さつまいものレモン煮 フルーツ缶(パイナップル) お吸物(そうめん・大根葉)	御飯 鮭のきのこ蒸し かぶの和風和え フルーツ缶(カクテル) みそ汁(おつゆ麩・きぬさや)	御飯 シーフードカレー キャベツのごまドレ和え フルーツヨーグルト コンソメ(もやし・ほうれん草)	御飯 銀たらの和風ムニエル 里芋の煮物 フルーツ缶(りんご) みそ汁(おつゆ麩・きぬさや)	御飯 豚肉の塩野菜炒め 餃子 ぶどうゼリー みそ汁(豆腐・しめじ)							
夕方	ドームケーキ	カステラ	今川焼き	ほうじ茶プリン	チョコレート饅頭	フルーツパウンドゼリー	芋ようかん							
栄養価	エネルギー	1533kcal	エネルギー	1555kcal	エネルギー	1524kcal	エネルギー	1591kcal	エネルギー	1619kcal	エネルギー	1607kcal	エネルギー	1577kcal
朝	御飯 ぶりのみりん焼き 根菜の甘辛炒め 野菜サラダ お吸物(白玉麩・大根葉)	御飯 和風卵焼き ハムと小松菜のソテー 青梗菜のドレッシング和え みそ汁(冬瓜・うずまき麩)	御飯 鶏肉とごぼうの甘辛煮 豆腐しゅうまい キャベツのお浸し みそ汁(椎茸・おつゆ麩)	御飯 豚肉のマーマレード炒め かぼちゃのそぼろあんかけ オニオンサラダ お吸物(うずまき麩・大根葉)	御飯 豚肉の南部焼き 切干大根の煮物 マカロニサラダ みそ汁(豆腐・長葱)	御飯 青椒肉絲 ごぼうの炒り煮 春雨の華風マヨ和え 中華スープ(大根・きぬさや)	御飯 かに入り卵焼き中華あんかけ 青梗菜炒め ブロッコリーの香味和え 中華スープ(玉葱・しいたけ)							
栄養価	蛋白質	59.4g	蛋白質	59.9g	蛋白質	62.2g	蛋白質	66.4g	蛋白質	56.8g	蛋白質	57.4g	蛋白質	61.2g
	脂質	42.1g	脂質	40.7g	脂質	25.6g	脂質	41.7g	脂質	40.2g	脂質	48.5g	脂質	40.3g
	炭水化物	240.1g	炭水化物	241.3g	炭水化物	267g	炭水化物	245.3g	炭水化物	263.4g	炭水化物	244.7g	炭水化物	248.3g
	食塩相当	6.2g	食塩相当	5.6g	食塩相当	5.4g	食塩相当	6.2g	食塩相当	5.7g	食塩相当	5.7g	食塩相当	5.9g

令和06年08月12日(月)		令和06年08月13日(火)		令和06年08月14日(水)		令和06年08月15日(木)		令和06年08月16日(金)		令和06年08月17日(土)		令和06年08月18日(日)			
朝	御飯 だし巻卵 ふりかけ(しそ) 牛乳	御飯 厚揚げの含め煮 ふりかけ(さけ) 牛乳	御飯 卵とじ ふりかけ(たらこ) 牛乳	食パン 野菜のミートソース煮 いちごジャム 牛乳	御飯 えびの卵とじ ふりかけ(かつお) 牛乳	御飯 がんもの煮物 ふりかけ(しそ) 牛乳	御飯 里芋のそぼろ煮 ふりかけ(さけ) 牛乳	昼	<山の日・お子様ランチ> 海老ピラフ ミニハンバーグ&唐揚げ キャベツのドレッシング和え プリン コンソメスープ(玉葱・じゃが芋)	御飯 かれいの生姜煮 白菜と沢庵の和え物 パイン&マンゴームース お吸物(とろろ昆布・きぬさや)	御飯 鶏肉の香味蒸し キャベツのなめたけ和え フルーツ缶(マンゴー) みそ汁(大根菜・大根)	御飯 さばのバター醤油焼き さつま揚げとじゃが芋の煮物 フルーツ缶(黄桃) お吸物(青梗菜・とろろ昆布)	御飯 ミートソースパスタ コールスローサラダ フルーツ缶(みかん) コンソメスープ(人参・じゃが芋)	御飯 松風焼き 青梗菜のナムル フルーツ缶(パイン) お吸物(青梗菜・蒲鉾)	御飯 回鍋肉 焼売 フルーツ缶(みかん) 中華スープ(春雨・白ネギ)
	いちごスペシャル	<えらべるおやつ> ワッフル・ムース	ロールケーキ	ココアプリン	ライチゼリー	どら焼き(ずんだ)	黒糖ゼリー								
タ	御飯 豚肉の味噌炒め じゃが芋のカニあんかけ キャベツのドレッシング和え お吸物(小花麩・青菜)	御飯 鶏肉の漬け焼き さつま芋のりんご煮 カリフラワーの甘酢漬け みそ汁(里芋・うずまき麩)	御飯 千草焼き なすの含め煮 三色和え みそ汁(さつまいも・大根菜)	御飯 鶏肉の揚げおろし煮 里芋のあんかけ 青菜としめじのお浸し みそ汁(おつゆ麩・きぬさや)	御飯 豚肉のマヨポン酢炒め しゅうまい 白菜のゆかり和え お吸物(豆腐・ねぎ)	御飯 たらの柚庵焼き さつま芋の甘煮 ほうれん草の錦糸和え みそ汁(玉葱・油揚げ)	御飯 揚げ豆腐の野菜あん かぼちゃの煮物 カリフラワーサラダ みそ汁(キャベツ・しめじ)	栄 養 価	1625kcal	1627kcal	1609kcal	1541kcal	1594kcal	1552kcal	1628kcal
	蛋白質	57.4g	蛋白質	60.4g	蛋白質	63.8g	蛋白質		56.9g	蛋白質	69.1g	蛋白質	61.7g	蛋白質	58.5g
脂質	43.5g	脂質	34.7g	脂質	45.9g	脂質	48.3g	脂質	44.8g	脂質	34.8g	脂質	46.7g		
炭水化物	255.8g	炭水化物	273.2g	炭水化物	238.1g	炭水化物	226.9g	炭水化物	235.1g	炭水化物	254.6g	炭水化物	252.4g		
食塩相当	6.3g	食塩相当	3.9g	食塩相当	4.7g	食塩相当	5.6g	食塩相当	6g	食塩相当	6.1g	食塩相当	5g		
令和06年08月19日(月)		令和06年08月20日(火)		令和06年08月21日(水)		令和06年08月22日(木)		令和06年08月23日(金)		令和06年08月24日(土)		令和06年08月25日(日)			
朝	御飯 野菜炒め ふりかけ(のりたま) 牛乳	御飯 さつま揚げと里芋の煮物 ふりかけ(かつお) 牛乳	御飯 スクランブルエッグ ふりかけ(たらこ) 牛乳	食パン ミートボール ブルーベリージャム 牛乳	御飯 厚揚げの含め煮 ふりかけ(しそ) 牛乳	御飯 ちくわと大豆の炒め煮 ふりかけ(のりたま) 牛乳	御飯 和風きのこあんかけオムレツ ふりかけ(さけ) 牛乳	昼	御飯 あじのかば焼き ブロッコリーサラダ レモンゼリー みそ汁(大根菜・うずまき麩)	炊き込みごはん 和風卵焼き 大根のかにあんかけ フルーツ缶(りんご) 中華スープ(青菜・えのき)	<郷土料理・沖縄県> ジュシー ゴーヤチャンプル もずく酢 フルーツ缶(パイン) シブイ汁	御飯 豚肉のハニーマスタード焼き もやしのサラダ フルーツ缶(白桃) みそ汁(青梗菜・玉葱)	御飯 鮭の西京漬け焼き ブロッコリーの和風マヨ和え 季節★メロン みそ汁(ほうれん草・白玉麩)	<セレクト食> 御飯 A:バジルチキンのパン粉焼き B:白身魚のタルタル焼き 青梗菜の白和え フルーツ缶(黄桃) みそ汁(長葱・大根)	御飯 白身魚の揚げ焼き葱塩ソース じゃが芋のあんかけ煮 オレンジゼリー お吸物(とろろ昆布・ネギ)
	吹雪饅頭	スイートポテト	蒸しパン	ソフトぼうろ	バナナクレープ	味噌饅頭	マドレーヌ								
タ	御飯 揚げ鶏の野菜あんかけ ひじきの五目煮 ブロッコリーの和え物 みそ汁(白菜・えのき)	御飯 白身魚の山椒焼き なすとピーマンの炒め煮 青菜のおかかマヨ和え みそ汁(さつまいも・大根菜)	御飯 牛肉のしぐれ煮 もやしのカレーソーテー ブロッコリーの和え物 お吸物(渦麩・絹さや)	御飯 さばの味噌煮 じゃが芋のバター炒め キャベツの和え物 お吸物(うずまき麩・きぬさや)	御飯 かに玉 黒酢肉団子 青梗菜のナムル 中華スープ(ほうれん草・玉葱)	御飯 豆腐ハンバーグ ホタテとかぶの旨煮 野菜サラダ みそ汁(キャベツ・白玉麩)	御飯 牛肉と野菜のオイスター炒め 青梗菜のナムル いんげんのフレンチサラダ 中華スープ(春雨・ネギ)	栄 養 価	1557kcal	1528kcal	1584kcal	1618kcal	1585kcal	1627kcal	1525kcal
	蛋白質	57.5g	蛋白質	55.1g	蛋白質	69.5g	蛋白質		62.3g	蛋白質	72.2g	蛋白質	57.9g	蛋白質	61.3g
脂質	41.8g	脂質	38.5g	脂質	46.6g	脂質	51.8g	脂質	43.7g	脂質	36.1g	脂質	37.7g		
炭水化物	246.7g	炭水化物	244.1g	炭水化物	232.4g	炭水化物	233.4g	炭水化物	232.8g	炭水化物	271.1g	炭水化物	244.6g		
食塩相当	5.5g	食塩相当	6.7g	食塩相当	6.1g	食塩相当	6.4g	食塩相当	5.7g	食塩相当	6.9g	食塩相当	6.3g		

令和06年08月26日(月)		令和06年08月27日(火)		令和06年08月28日(水)		令和06年08月29日(木)		令和06年08月30日(金)		令和06年08月31日(土)																																					
朝	御飯 絹さやの卵とじ ふりかけ(たらこ) 牛乳	御飯 がんもの含め煮 ふりかけ(かつお) 牛乳	御飯 スクランブルエッグ ふりかけ(しそ) 牛乳	食パン ツナのイタリアンシチュー りんごジャム 牛乳	御飯 ちくわの炒め煮 ふりかけ(たらこ) 牛乳	御飯 さつま揚げの甘辛煮 ふりかけ(のりたま) 牛乳	昼	冷やしためきそば 胡瓜のごま醤油和え フルーツ缶(洋梨)	御飯 鶏肉の生姜焼き さつまいものミルク煮 フルーツ缶(マンゴー) みそ汁(えのき・おつゆ麩)	御飯 フライ盛り合わせ 里芋の煮物 フルーツ缶(りんご) お吸物(ねぎ・そうめん)	御飯 たらの照り焼き キャベツのソテー フルーツ缶(パイン) みそ汁(豆腐・長葱)	御飯 ミートローフ コールスローサラダ フルーツヨーグルト コンソメ(いんげん・ベーコン)	御飯 鮭の塩麴焼き 里芋の土佐煮 フルーツ缶(みかん) みそ汁(白ネギ・青菜)																																		
	バナラアイス	いちごババロア	ようかん	バウムクーヘン	メロンゼリー	人形焼き																																									
タ	御飯 豆腐チャンプル ジャーマンポテト ほうれん草のお浸し お吸物(大根葉・おつゆ麩)	御飯 白身魚のムニエル ラタトゥイユ 青菜のピーナッツ和え コンソメ(玉葱・青梗菜)	御飯 鮭の野菜蒸し つみれと冬瓜の煮物 白菜のマヨネーズ和え みそ汁(白菜・うずまき麩)	御飯 豚肉の中華炒め ブロッコリーのかにあんかけ パンプキンサラダ 中華スープ(青梗菜・春雨)	御飯 かれいの煮付け 厚揚げと大根の味噌炒め ポテトサラダ お吸物(きぬさや・おつゆ麩)	御飯 麻婆豆腐 白菜の中華炒め カリフラワーの和風サラダ 中華スープ(キャベツ・椎茸)	栄 養 価	エネルギー	1543kcal	エネルギー	1633kcal	エネルギー	1584kcal	エネルギー	1544kcal	エネルギー	1615kcal	エネルギー	1542kcal																												
	蛋白質	59.2g	蛋白質	56.1g	蛋白質	57.9g		蛋白質	57.5g	蛋白質	60.9g	蛋白質	60.4g	脂質	46.6g	脂質	44.8g	脂質	38.5g	脂質	45.8g	脂質	44.2g	脂質	33.8g	炭水化物	227.1g	炭水化物	255.7g	炭水化物	256.9g	炭水化物	232g	炭水化物	247.6g	炭水化物	255.5g	食塩相当	7g	食塩相当	5g	食塩相当	6.5g	食塩相当	6.6g	食塩相当	5.7g

