


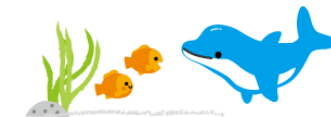
常食 献立だより 2024年8月 ◇①◇



曜日	月	火	水	木	金	土	日			
日付				1	2	3	4			
朝				チキングラタンパン スクランブルエッグ スープ仕立 乳酸菌飲料	御飯 ボロニアソーセージ ブロッコリーのスローサラダ 味噌汁	御飯 納豆 キャベツと鶏肉の炒め物 味噌汁	抹茶パン チキンピカタ スープ仕立 乳酸菌飲料			
	昼				御飯 鶏肉の塩麴蒸し れんこんと昆布の煮物 キャベツといんげんの白ごま和え 赤だし	御飯 さわらのごま味噌焼き 里芋と油揚げの煮物 かんぴょうの卵とじ汁[栃木県郷土料理] みかん缶	御飯 レモンチキン 絹揚げと豚肉の炒め煮 味噌汁 白桃缶	御飯 えびマカロニグラタンフライ 豚肉と切干大根の煮物 いんげんのごまドレサラダ コンソメスープ		
		お				ハーベスト	手作り抹茶シフォンカップケーキ	いしやきいも 桃山	ムースエクレア	
			夕				御飯 赤魚の山椒煮 マカロニサラダ 味噌汁 鯛味噌	御飯 回鍋肉 いわしつみれの煮物 中華スープ	御飯 ホキのソテー(オニオンソース) ほうれん草とツナのパンパントレサラダ 味噌汁 梅びしお	御飯 三色稲荷の炊き合わせ 白菜と鶏肉のとろみ炒め 味噌汁 のり佃
							栄養価	エネ:1,435kcal 蛋白: 58.9g 脂質: 44.0g 鉄: 4.36mg 食塩: 7.24g Ca:420mg	エネ:1,664kcal 蛋白: 65.1g 脂質: 57.4g 鉄: 6.39mg 食塩: 7.92g Ca:841mg	エネ:1,644kcal 蛋白: 71.6g 脂質: 50.4g 鉄: 7.60mg 食塩: 6.87g Ca:675mg
日付	5	6	7	8	9	10	11			
朝	御飯 照り焼き風肉団子 ひじきとハムのマヨサラダ 味噌汁 ふりかけ 牛乳	御飯 もやしとウインナーのソテー 大根と大根葉の塩ごま和え 味噌汁	御飯 鶏つみれの煮物 キャベツとちくわの香味ドレサラダ 味噌汁	ヨーグルト蒸しパン ポテトミンチ巻き コンソメスープ ほうじ茶飲料	御飯 5品目具材の玉子焼き さつまいものサラダ 味噌汁	御飯 かも団子 スパゲティサラダ 味噌汁	ミルクパン ハムチーズピカタ ポタージュ ヨーグルト			
	昼	枝豆御飯 あじの照り焼き 肉シューマイ 中華スープ 杏仁豆腐	御飯 鶏の唐揚げ 大豆とこんにゃくの煮物 味噌汁 りんご缶	シーフードカレー 福神漬け コンソメスープ すいか	御飯 カツとじ キャベツとしいたけの煮浸し 白菜と油揚げのピリ辛和え 赤だし	サラダ寿司 絹揚げとグリーンピースのそぼろ煮 もやしとちりめんの塩麴ドレサラダ 味噌汁	御飯 豚肉のブルコギ風 いかふくさ焼き うまい菜と油揚げの和え物 中華スープ	御飯 ハンバーグ(ステーキソース) ごぼうと油揚げの煮物 冷やし冬瓜 コンソメスープ		
お		ドームケーキ	もちりたい焼きクリーム	ルマンド	手作りミルクまんじゅう(白あん)	スイートポテト	もみじまんじゅう	手作りオレンジシフォンカップケーキ		
夕	御飯 豚肉のピリ辛炒め ブロッコリーとコーンのお浸し 味噌汁	御飯 白身魚の生姜煮 やっこ すまし汁	御飯 合鴨スモークスライス 白菜と豚肉の塩煮 味噌汁	御飯 さばの味噌煮 はたけ菜と鶏肉の炒め物 すまし汁 鯛味噌	御飯 鶏肉のねぎ焼き 大根と豚肉の煮物 味噌汁	御飯 白身魚の煮付け 卵の花 味噌汁	御飯 さけの塩焼き 高野豆腐のサイコロ煮 赤だし 梅びしお			
	栄養価	エネ:1,660kcal 蛋白: 64.0g 脂質: 51.7g 鉄: 8.03mg 食塩: 7.53g Ca:873mg	エネ:1,608kcal 蛋白: 61.9g 脂質: 50.2g 鉄: 6.17mg 食塩: 6.13g Ca:494mg	エネ:1,590kcal 蛋白: 60.3g 脂質: 47.0g 鉄: 13.76mg 食塩: 9.71g Ca:1,330mg	エネ:1,565kcal 蛋白: 54.5g 脂質: 52.7g 鉄: 5.61mg 食塩: 6.38g Ca:741mg	エネ:1,656kcal 蛋白: 66.8g 脂質: 52.3g 鉄: 16.84mg 食塩: 8.75g Ca:725mg	エネ:1,680kcal 蛋白: 66.0g 脂質: 56.1g 鉄: 5.87mg 食塩: 7.61g Ca:967mg	エネ:1,420kcal 蛋白: 53.8g 脂質: 47.6g 鉄: 6.65mg 食塩: 7.84g Ca:601mg		

常食 献立だより 2024年8月 ◇②◇

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付	12	13	14	15	16	17	18
朝	御飯 チキンナゲット ブロッコリーとコーンのごまドレサラダ 味噌汁 ふりかけ 牛乳	御飯 野菜ミンチ巻き もやしと平天のりんごドレサラダ 味噌汁 漬物 牛乳	御飯 ミートオムレツ 白菜とかまぼこのからし和え 味噌汁 漬物 牛乳	コッペパンキャラメル 大豆ミートハンバーグ(野菜ソース) スープ仕立 乳酸菌飲料	御飯 でんぶ入りだし巻き卵 カリフラワーとコーンのレモンドレサラダ 味噌汁 ふりかけ 牛乳	御飯 チキンピカタ 胡瓜の浅漬け風 味噌汁 漬物 牛乳	蒸しパン プレーンオムレツ ポタージュ ヨーグルト
	御飯 ホキのグリル ほうれん草とベーコンのソテー 味噌汁 パイン缶・白桃缶	冷やし中華 キャベツとあさりの炒め物 マンゴープリン	御飯 豚肉のオイスターソース炒め 一口がんもの煮物 手作り味付きごま豆腐 中華スープ	御飯 タンドリーチキン じゃがいもと豚肉の煮物 ブロッコリーのスローサラダ 中華スープ	御飯 ミートローフ風(トミグラスソース) 大豆と小えびの煮物 コンソメスープ 白桃缶	木の葉丼 キャベツとツナの炒め物 味噌汁 洋ナシ缶	御飯 ホッケのタレ焼き 絹揚げの鶏そぼろ煮 白菜とちくわの梅和え 赤だし
お	チョコワッフル	ムーンライト	雪の宿	手作りきなこソフトマフィン	手作り抹茶プリン	ビスコ	コーヒーゼリー
夕	御飯 肉じゃが(豚肉) 松風焼き 味噌汁	御飯 鶏肉のさっぱり煮 チンゲン菜と豚肉の炒め物 味噌汁	御飯 精進の炊合せ(絹揚げ) 大根と人参の金平 味噌汁	麦御飯 赤魚の照り煮 とろろ すまし汁 のり佃	御飯 白身魚の竜田揚げ ほうれん草と豚肉の炒め煮 味噌汁	御飯 さばの南部焼き 高野豆腐の煮物 味噌汁	御飯 豚肉のマスタード炒め 冬瓜の煮物 味噌汁 鯛味噌
	栄養価	エネルギー:1,603kcal 蛋白:65.5g 脂質:48.1g 鉄:8.82mg 食塩:6.83g Ca:718mg	エネルギー:1,552kcal 蛋白:60.2g 脂質:51.8g 鉄:9.58mg 食塩:8.56g Ca:702mg	エネルギー:1,545kcal 蛋白:52.9g 脂質:54.1g 鉄:7.80mg 食塩:7.50g Ca:571mg	エネルギー:1,443kcal 蛋白:58.6g 脂質:45.0g 鉄:4.94mg 食塩:8.28g Ca:396mg	エネルギー:1,649kcal 蛋白:60.9g 脂質:51.6g 鉄:8.79mg 食塩:6.28g Ca:1,329mg	エネルギー:1,595kcal 蛋白:58.3g 脂質:54.6g 鉄:6.36mg 食塩:7.46g Ca:857mg
日付	19	20	21				
朝	御飯 つみれ揚げの煮物 大根と大根葉の和え物 味噌汁 ふりかけ 牛乳	御飯 ほうれん草のオムレツ カリフラワーのバジルドレサラダ 味噌汁 漬物 牛乳	御飯 海鮮豆腐ステーキ チンゲン菜とえのきのわさび和え 味噌汁 漬物 牛乳				
	御飯 ミートソーススパゲティ 玉ねぎとツナのミニオムレツ もやしとコーンの香味ドレサラダ コンソメスープ	御飯 豚煮 キャベツのじゃこ炒め 味噌汁 パイン缶	御飯 銀ひらすのソテー(オーロソース) ベーコンと枝豆の塩バターソテー 大根の和風ドレサラダ 味噌汁				
お	バウムクーヘン	きんつば	ワッフル				
夕	御飯 白身魚の揚げ物(レモンタルソース) 白菜と鶏肉の塩煮 味噌汁	御飯 白身魚の生姜煮 小松菜と焼き豚の炒め物 味噌汁	御飯 鶏肉の香味焼き れんこんとちくわの炒め生酢 豚汁				
	栄養価	エネルギー:1,605kcal 蛋白:64.6g 脂質:58.3g 鉄:7.45mg 食塩:7.58g Ca:1,304mg	エネルギー:1,563kcal 蛋白:63.0g 脂質:42.6g 鉄:6.94mg 食塩:7.17g Ca:700mg	エネルギー:1,601kcal 蛋白:60.3g 脂質:55.0g 鉄:5.89mg 食塩:6.28g Ca:477mg			



常食献立だより 2024年8月 ◇③◇

曜日	月	火	水	木	金	土	日	
日付				22	23	24	25	
朝				こしあんパン スクランブルエッグ スープ仕立 乳酸菌飲料	御飯 擬製豆腐 ブロッコリーのレモンドレ和え 味噌汁	御飯 千草焼き しろなと平天の白ごま和え 味噌汁	ココアパン チキンピカタ スープ仕立 りんごジュース	
					ふりかけ 牛乳	漬物 牛乳		
	昼				ちらし寿司 高野豆腐と鶏肉のサイコロ煮 味噌汁 白桃缶・黄桃缶	御飯 酢鶏 ごぼうと油揚げの炒め煮 白菜といんげんの和え物 中華スープ	御飯 かれいの山椒煮 白菜と鶏肉のとりみ炒め 味噌汁 マンゴー缶	御飯 鶏肉と里芋の煮込み もやしとツナの炒め物 揚げなすの甘酢和え 味噌汁
					ママン	ドームケーキ	手作りきなこシフォンカップケーキ	手作りミルクプリン(あんずソース)
		お				御飯 麻婆なす いかふくさ焼き 中華スープ 梅びしお	御飯 さわらの魚田(田楽味噌) 大根と豚肉の煮物 すまし汁	御飯 豚肉の塩ダレ炒め かぼちゃの含め煮 味噌汁
			エネ:1,502kcal 蛋白: 49.6g 脂質: 41.2g 鉄: 5.33mg 食塩: 7.85g Ca:350mg	エネ:1,640kcal 蛋白: 58.5g 脂質: 53.6g 鉄: 6.04mg 食塩: 7.33g Ca:475mg	エネ:1,544kcal 蛋白: 67.6g 脂質: 46.8g 鉄: 9.27mg 食塩: 6.39g Ca:667mg	エネ:1,469kcal 蛋白: 60.4g 脂質: 43.8g 鉄: 6.99mg 食塩: 7.75g Ca:595mg		
夕								
栄養価								
日付	26	27	28	29	30	31		
朝	御飯 かに玉 キャベツとコーンのピーナッツドレサ 味噌汁	御飯 メヌケの焼き浸し 胡瓜とちくわのごま酢和え 味噌汁	御飯 納豆 冬瓜の炒め煮 味噌汁	チョコクリームパン オムレツ スープ仕立 乳酸菌飲料	御飯 オレンジチキン カリフラワーとコーンのパンパントレサラダ 味噌汁	御飯 玉子焼き 大根といんげんの和え物 味噌汁		
	ふりかけ 牛乳	漬物 牛乳	牛乳		ふりかけ 牛乳	漬物 牛乳		
昼	御飯 シロガネタラの香草パン粉焼き(野菜ソース) れんこんと平天の煮物 マカロニサラダ コンソメスープ	御飯 鶏肉の豆鼓蒸し 高野豆腐のサイコロ煮 味噌汁 パイン缶	駅弁シリーズ(東京駅) ハンブルグステーキ弁当 ハンバーグ 金平ごぼう コールスローサラダ マンゴー缶 味噌汁	ぶっかけうどん 大根と鶏肉の炒め物 ブロッコリーと白ごま和え	ハヤシライス 大豆とキャベツのじゃこ炒め コンソメスープ ぶどう	御飯 チーズメンチカツ/エビフライ(マスタードタルソース) ひじきとかんぴょうの煮物 コンソメスープ 洋ナシ缶		
	手作りミルクまんじゅう(抹茶あん)	おやつ盛り合わせ	薄皮まんじゅう	手作りパンナコッタ(ヨーグルト風味)	もっちりたい焼きあん	手作り黒糖まんじゅう(白あん)		
夕	御飯 豚肉と大根の利休煮 やっこ(醤油) すまし汁	御飯 三色稲荷の炊き合わせ キャベツと豚肉の炒め物 味噌汁	御飯 焼さばの南蛮漬け もやしといんげんの麴ナムル和え 赤だし 鯛味噌	御飯 肉団子の野菜あんかけ 玉子豆腐 赤だし 梅びしお	御飯 いわしの生姜煮 もやしと鶏肉の炒め物 味噌汁	御飯 白身魚の煮付け ふかしじゃがいも(ウインナー) 味噌汁		
	エネ:1,634kcal 蛋白: 63.4g 脂質: 51.6g 鉄: 9.30mg 食塩: 6.97g Ca:673mg	エネ:1,599kcal 蛋白: 67.8g 脂質: 47.5g 鉄: 6.71mg 食塩: 7.97g Ca:677mg	エネ:1,703kcal 蛋白: 55.8g 脂質: 52.8g 鉄: 8.14mg 食塩: 8.59g Ca:761mg	エネ:1,378kcal 蛋白: 47.0g 脂質: 41.4g 鉄: 12.93mg 食塩: 7.44g Ca:530mg	エネ:1,794kcal 蛋白: 71.8g 脂質: 59.7g 鉄: 13.19mg 食塩: 7.91g Ca:1,309mg	エネ:1,679kcal 蛋白: 54.3g 脂質: 47.7g 鉄: 5.43mg 食塩: 7.46g Ca:410mg		