



# 今月のお楽しみメニュー

2023年8月



ちらし寿司

ちらし寿司は、普通かやや固めに炊いたご飯に、すし酢とすし具を混ぜてください。すし酢は少し多めに入っております。皿に盛り、各種具材を上飾ってください。



きつね丼

きつね丼は、温めてご飯にかけてください。



夏野菜カレー

カレーは、温めてご飯にかけてください。その上に野菜を彩りよく飾ってください。



他人丼

他人丼は、温めてご飯にかけてください。



五目  
冷やし中華

麺はお好みの固さに茹で（3分程度）、冷水にとり、具材を飾ってください。つゆは1人50ccの水で希釈してください。



五目旨煮丼

五目旨煮丼は、温めてご飯にかけてください。

## 枝豆ご飯

通常の水加減にだし汁を1人20g（1人0.5合計算）入れ、軽く混ぜ具材をのせて炊いて下さい。

## ツナとえのきの炊き込みご飯

通常の水加減にだし汁を1人20g（1人0.5合計算）入れ、軽く混ぜ具材をのせて炊いて下さい。

※仕入れの状況により、一部写真と異なる内容になる場合がございます。あらかじめご了承ください。

# 2023年8月度 献立表(普通食)

	1日 (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩 (g)
平均	1336	47.9	32.6	213.8	5.3

		日					月					火 1日					水 2日					木 3日					金 4日					土 5日														
		1日	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1日	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1日	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1日	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1日	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1日	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1日	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩										
朝食	基本食	1274	50.1	26.7	209.2	3.7	1299	46.0	28.5	217.1	5.1	1294	48.3	25.6	236.5	5.9	1291	47.0	31.3	208.9	5.0	1636	51.9	32.2	285.4	8.2	ごはん	れんこんとひき肉の金平風 ササミとほうれん草のゴママヨ和え	ごはん	大豆と鶏の煮物 人参のサラダ	ごはん	しめじと豚のソテー もやしとえのきのナムル	ごはん	ラタトゥイウ(フランス料理) わかめときゅうりのポン酢和え	ごはん	目玉焼き おくらとなすの肉味噌炒め										
昼食	基本食	ごはん	ほきの磯部焼き 付け合わせ 五目煮豆 白菜の中華スープ煮	ごはん	豚と白菜のコチュジャン炒め 粉吹き芋の薬味和え えのきとしらたきの炒め煮	散らし寿司 炊き合わせ プリン	ごはん	牛肉と卵のオイスターソース炒め 里芋のこってり煮 桜エビと小松菜の焼きそば	ごはん	きつね丼 大根とウインナー炒め クラムチャウダー																																				
夕食	基本食	ごはん	ごま味噌肉じゃが 豆腐のふわふわ枝豆 青菜ときのこの和え物	ごはん	オムレツミートソース 付け合わせ 切干大根のサラダ キャベツのガーリック炒め	ごはん	バーベキューチキン 付け合わせ シーフードスパゲッティ おくらの酢の物	ごはん	白身魚の味噌マヨ焼き(メル) 付け合わせ ほうれん草とひき肉ソテー 白菜のめんたいこ和え	ごはん	ゆかりごはん 肉豆腐 大学芋風 春雨の酢の物																																			
		6日					7日					8日					9日					10日					11日					12日														
		1日	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1日	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1日	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1日	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1日	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1日	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1日	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩										
朝食	基本食	1363	47.2	31.9	209.6	5.3	1257	45.7	23.6	213.6	5.9	1279	48.9	22.9	204.7	3.4	1487	45.9	52.0	223.7	4.6	1318	51.8	30.5	210.4	5.8	1389	46.3	41.9	209.0	4.0	1247	42.2	26.0	215.9	5.4	ごはん	高野とかにかまの煮物 わかめサラダ	ごはん	鶏と野菜のミルクシチュー 竹輪ともやし炒め	ごはん	えびのトマトパスタ かにかまのサラダ	ごはん	野菜炒め 人参金平	ごはん	かにかまとチンゲン菜の玉子とじ ふきと豚肉の炒め煮
昼食	基本食	ごはん	鶏肉じゃが キャベツとにらの炒め物 あさりとまいたけの玉子とじ	ごはん	白菜と海鮮塩炒め 大根とつくねの煮物 たらこマカロニ	ごはん	カレイのゴマ焼き 付け合わせ 厚揚げとしらたきの煮もの なすの炒め物	ごはん	夏野菜カレー グリーンサラダ ゼリー(青りんご)	ごはん	さわらの梅かつお焼き 付け合わせ 大根とあさりの煮浸し 高菜の炒め物	ごはん	酢豚風 焼き餃子 卵のポテトサラダ	ごはん	厚揚げと白菜の煮物 粉ふきいものチーズ風味 人参ひじきカレー炒め																															
夕食	基本食	ごはん	ハンバーグハヤシソース 付け合わせ カラーピーマン炒め シルバーサラダ	ごはん	あじの磯辺焼き 付け合わせ けんちん煮 なすとピーマンのみそ炒め	ごはん	鶏肉柚子こしょう煮 ほっくりかぼちゃ 青菜のピーナッツ和え	ごはん	鶏肉のチーズパン粉焼き 付け合わせ ツナとほうれん草のゴママヨ和え いんげんとベーコンのソテー	ごはん	豚とれん根の照り煮 海鮮シュウマイ えのきの酢の物	ごはん	さばの塩焼き 付け合わせ 揚げ茄子のおろし和え こんにゃくのピリ辛炒め	ごはん	つくねのあんかけ 根菜の味噌煮 カリフラワーとツナのサワー漬け																															

# 2023年8月度 献立表(普通食)

	1日 (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩 (g)
平均	1336	47.9	32.6	213.8	5.3

		日 13日					月 14日					火 15日					水 16日					木 17日					金 18日					土 19日				
		1日	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1日	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1日	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1日	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1日	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1日	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1日	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
朝食	基本食	1239	48.1	29.6	199.1	3.9	1356	47.9	35.9	209.2	4.6	1385	50.9	41.5	203.3	5.1	1327	46.5	33.5	208.8	5.4	1295	50.3	31.5	206.1	5.9	1322	48.7	36.5	203.8	3.9	1258	49.7	21.6	202.2	5.4
	基本食	ご飯 ツナじゃがサラダ あさりにとらの炒め物	ご飯 豚肉としめじの梅しそ炒め もやしのごま和え	ご飯 ビビンバ風 いんげんのくるみ和え	ご飯 親子玉ねぎ なめたけおろし	ご飯 昆布と切干の炒め煮 こんにゃくとさつま揚げの金平風	ご飯 白菜の中華スープ煮 人参と鶏ミンチの卵とじ	ご飯 厚揚げと小松菜のオイスター炒め コールスロー																												
昼食	基本食	1327	43.8	34.4	215.9	5.5	1291	50.0	24.4	215.4	4.2	1311	44.9	32.7	208.9	4.5	1373	47.8	38.8	208.6	5.7	1268	45.7	25.2	216.7	4.1	1311	47.7	29.7	212.6	7.2	1402	51.5	37.4	214.5	6.6
	基本食	ご飯 チンジャオロース 大根スープ煮 キャベツとめかぶおかか和え	ご飯 ぶりの柚子風味照り焼き 付け合わせ 青菜の煮浸し 豆乳シチュー	ご飯 他人井 大根の煮物 ごぼうと昆布ごま炒め	ご飯 ほっけのちゃんちゃん焼き風 もやしのエスニックサラダ 野菜のクリーム煮	枝豆ご飯 豚のソテーおろしソース 付け合わせ キャベツのカレー炒め じゃが芋のミートソース焼き	ご飯 厚揚げのボン酢炒め 塩麹かぼちゃの煮物 きのこサラダ	ご飯 鶏肉ときのこのピリ辛炒め 高野の煮合せ 青菜とあさりの煮びたし																												
夕食	基本食	1327	43.8	34.4	215.9	5.5	1291	50.0	24.4	215.4	4.2	1311	44.9	32.7	208.9	4.5	1373	47.8	38.8	208.6	5.7	1268	45.7	25.2	216.7	4.1	1311	47.7	29.7	212.6	7.2	1402	51.5	37.4	214.5	6.6
	基本食	ご飯 たらのクリームソースかけ 付け合わせ 大豆とカリフラワーコンソメ煮 いんげんと豚ミンチの香味炒め	ご飯 きんちゃくと野菜の炊き合わせ かぼちゃサラダ 白菜のフレーク炒め	ご飯 ほきの卵マヨネーズ焼き 付け合わせ にらのオイスターソース炒め 小松菜のじゃこ和え	ご飯 豚肉と茄子のトマト煮 じゃがいもと竹輪の煮物 和風ごぼうサラダ	ご飯 めばるのねぎ焼き 付け合わせ ビーンズサラダ 豆苗とベーコン炒め	ご飯 鶏肉のコンソメ焼き 付け合わせ おから入りポテトサラダ グリーンピースのソテー	ご飯 かれの漬け焼き 付け合わせ キャベツとツナのトマト煮 酢の物																												
		20日					21日					22日					23日					24日					25日					26日				
		1日	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1日	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1日	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1日	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1日	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1日	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1日	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
朝食	基本食	1327	43.8	34.4	215.9	5.5	1291	50.0	24.4	215.4	4.2	1311	44.9	32.7	208.9	4.5	1373	47.8	38.8	208.6	5.7	1268	45.7	25.2	216.7	4.1	1311	47.7	29.7	212.6	7.2	1402	51.5	37.4	214.5	6.6
	基本食	ご飯 春雨の中華炒め だし巻き卵	ご飯 鶏すき 小松菜の塩昆布和え	ご飯 野菜とさつま揚げの炒め物 エリンギとピーマンの金平風	ご飯 里芋のグラタン風 イタリア風ツナサラダ	ご飯 キャベツと竹輪の煮浸し 青菜のナムル	ご飯 昆布とツナの炒り煮 白菜とハムのサラダ	ご飯 インゲンとひき肉の味噌炒め カレー炒め																												
昼食	基本食	1327	43.8	34.4	215.9	5.5	1291	50.0	24.4	215.4	4.2	1311	44.9	32.7	208.9	4.5	1373	47.8	38.8	208.6	5.7	1268	45.7	25.2	216.7	4.1	1311	47.7	29.7	212.6	7.2	1402	51.5	37.4	214.5	6.6
	基本食	ご飯 鶏団子の中華あん マーボーひじき タラモサラダ	ご飯 豚しゃぶ梅タレかけ 巾着煮 きのこことじゃが芋のソテー	ご飯 厚揚げの肉豆腐 大根サラダ ちくわとキャベツの味噌炒め	ご飯 鶏肉のしそゴマ焼き 付け合わせ 高菜ピーフン ポークビーンズ	ご飯 たらのバター醤油焼き 付け合わせ カレークリームパスタ 洋風炒り豆腐	五目冷やし中華 炊き合わせ ゼリー(コーヒー)企画用	ご飯 豚の塩麹生姜焼き 付け合わせ 野菜のかにあんかけ 小松菜の卵とじ																												
夕食	基本食	1327	43.8	34.4	215.9	5.5	1291	50.0	24.4	215.4	4.2	1311	44.9	32.7	208.9	4.5	1373	47.8	38.8	208.6	5.7	1268	45.7	25.2	216.7	4.1	1311	47.7	29.7	212.6	7.2	1402	51.5	37.4	214.5	6.6
	基本食	ご飯 豚肉のごま焼き 付け合わせ 里芋の柚子味噌煮 おくらのわさび和え	ご飯 さわらの香味焼き 付け合わせ さつま芋のレモン煮 切干大根とえびの煮物	ご飯 鶏肉のにんにく塩麹焼き 付け合わせ なすの揚げだし あさりの酢の物	ご飯 豚肉のケチャップ炒め 大根の味噌かけ かに風味サラダ	ご飯 根菜とひき肉のしぐれ煮 小松菜としらすのゴマ炒め いんげんのピーナッツ和え	ご飯 豚肉とかぼちゃの煮物 なすの甘酢漬 きのここと絹さや炒め	ご飯 ぶりの梅照り焼き 付け合わせ じゃが芋の金平 キャベツのナムル																												

# 2023年8月度 献立表(普通食)

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩 (g)
平均	1336	47.9	32.6	213.8	5.3

		日 27日					月 28日					火 29日					水 30日					木 31日					金		土	
		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩				
朝食	基本食	1315	42.5	30.5	216.3	4.7	1416	46.2	39.3	218.6	5.3	1316	46.7	32.2	208.0	4.1	1361	48.2	38.7	206.4	9.2	1405	56.6	43.4	208.4	5.9				
		ご飯 玉ねぎとベーコンの和風パスタ ほうれん草のゆず和え					ご飯 ごぼう煮物 大葉の酢の物					ご飯 なすとわかめのベベロンチーノ風 きゃべつの和風サラダ					ご飯 エビとれんこんのハーブ炒め 枝豆と竹輪の玉子とじ					ご飯 がんもと白菜の煮物 大豆サラダ								
昼食	基本食	ご飯 ほきのマスタード焼き 付け合わせ ごぼうとさつまいの甘辛炒め 白菜の炒め煮					ご飯 鶏肉の韓国風焼き 付け合わせ マッシュルームとポテトのソテー なすのひき肉炒め					ご飯 豚肉レモン風味 付け合わせ かぼちゃのバター焼き 鶏肉のピーナッツ炒め					ご飯 ツナとえのきの炊き込みご飯 厚揚げの酢豚風 大根のかにあんかけ チャウダー					ご飯 五目旨煮丼 コロケ 豆苗と春雨の炒め物								
夕食	基本食	ご飯 豚肉と茄子の高菜炒め 里芋の鳴門煮 えのきの酢の物					ご飯 高野の和風麻婆 さつまいの塩麹煮 マカロニサラダ					ご飯 ほっけの生姜醤油焼き 付け合わせ パスタと野菜のソテー もやしのごま浸し					ご飯 鶏肉のカレー焼き 付け合わせ 小松菜の炒め物 枝豆と竹輪の玉子とじ					ご飯 赤魚の味噌マヨ焼き 付け合わせ ゴーヤとなすの卵とじ 青菜のわさび和え								