

常食 献立だより 2026年 8月



曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付						1	2
朝	8月7日(金)昼食 サラダ寿司	8月9日(日)夕食 ハンバーグ(旨塩ソース)	8月11日(火)昼食 冷やし中華	8月13日(木)昼食 組膳 お盆	8月14日(金)昼食 麻婆なす	ごはん 千草焼き 大根の香味ドレサラダ 味噌汁(油揚げ・わかめ)	ごはん 鶏つみれ(トマト) もやしの豆乳和え 味噌汁(玉ねぎ・ほうれん草)
昼						エネ 371 kcal 蛋白 10.7 g 脂質 8.9 g 食塩 1.63 g	エネ 374 kcal 蛋白 15.4 g 脂質 7.2 g 食塩 1.6 g
お	サラダ寿司は、寿司の伝統的なおいしさと爽やかさを兼ね備えた料理として広がっており、使用する具材の自由度も高く、アレンジがしやすいのが特徴です。サラダ寿司はハムやカナカマなどを使って色鮮やかで味だけでなく見た目も楽しんでいただけます。	5月に引き続き今月も新たなハンバーグソースが登場いたします。今月のソースは白ねぎをアクセントに、にんにくが効いた旨味のある『旨塩ソース』です。どうぞご賞味ください。	冷やし中華の発祥には諸説ありますが、昭和初期に宮城県仙台市で誕生したと言われています。暑い時期でも食べやすい麺料理として考案され、全国へ広まりました。今回の冷やし中華は醤油ベースの味付けです。爽やかな酸味とともに楽しみ下さい。	お盆の精進料理は、ご先祖様の霊をお迎えし、供養するために作られる伝統的な料理です。精進料理は仏教の教えに基づき、肉や魚などの動物性食品を使わないことが特徴です。自然の恵みに感謝するという意味も込められているそうです。	麻婆なすは、中国・四川料理をもとに日本で親しまれるようになった人気のおかずです。とろっとした食感のなすとひき肉の旨味が調和したご飯によく合う料理です。なすは、夏から秋にかけて旬を迎える野菜で、水分を多く含み暑い時期でも食べやすいのが特徴です。	ごはん タンダリーチキン 高野豆腐と豚肉のサイコロ煮 うまい菜とツナのパンパントレサラダ 味噌汁(もやし・しめじ)	ごはん えびマカロニグラタンフライ(濃厚ソース) 白菜と豚肉の煮物 味噌汁(絹揚げ・人参) フルーツ(冷凍マンゴー)
タ						エネ 568 kcal 蛋白 28.6 g 脂質 21 g 食塩 2.51 g	エネ 520 kcal 蛋白 15.3 g 脂質 17.4 g 食塩 2.06 g
計						手作りオレンジカップケーキ	手作りココアゼリー
日付	3	4	5	6	7	8	9
朝	ごはん ボロニアソーセージ ソテー(隠・玉・人) 味噌汁(しろな・しいたけ)	ごはん 白身魚揚げの煮物 キャベツとちりめんの大葉ドレサラダ 味噌汁(絹揚げ・大根葉)	ごはん ほうれん草オムレツ 白菜と油揚げのピーナツ和え 味噌汁(もやし・平天)	ごはん 照り焼き風肉団子 大根とパプリカの和風ドレサラダ 味噌汁(キャベツ・わかめ)	ごはん 玉子焼き いんげんとコーンのパンパントレサラダ 味噌汁(チンゲン菜・あさり)	ごはん 小松菜とベーコンのソテー マカロニサラダ 味噌汁(じゃがいも・しめじ)	ごはん チキンナゲット(野菜ソース) カリフラワーのレモンドレサラダ 味噌汁(白菜・しいたけ)
昼	エネ 367 kcal 蛋白 10.2 g 脂質 8.9 g 食塩 1.86 g	エネ 399 kcal 蛋白 14.4 g 脂質 9.9 g 食塩 1.94 g	エネ 344 kcal 蛋白 11.6 g 脂質 6.2 g 食塩 1.34 g	エネ 360 kcal 蛋白 10.2 g 脂質 7.4 g 食塩 1.6 g	エネ 417 kcal 蛋白 13.9 g 脂質 10.9 g 食塩 1.46 g	エネ 439 kcal 蛋白 10.7 g 脂質 13.5 g 食塩 2.06 g	エネ 399 kcal 蛋白 12.4 g 脂質 9.8 g 食塩 1.45 g
お	ごはん 焼きぶりの南蛮漬け ひじきと豚肉の炒め煮 白菜と平天の和え物 味噌汁(ソーメン・花麴)	ごはん 豚肉の塩ダレ炒め 一口がんもの煮物 味噌かきたま汁 みかん缶	シーフードカレー キャベツと鶏肉の炒め物 うまい菜とちくわの白ごま和え	ごはん ポークチャップ 玉ねぎとツナのミニオムレツ 味噌汁(小松菜・油揚げ) フルーツ(パイン缶・白桃缶)	サラダ寿司 絹揚げのそぼろ煮 キャベツとちりめんの和え物 味噌汁(里芋・大根葉)	ごはん 豚カツの卵とじ ごぼうと油揚げの炒め煮 白菜の柚子風味 赤だし(もやし・人参)	ごはん あじの山椒煮 大根と豚肉の金平 キャベツの土佐酢和え 味噌汁(あさり・油揚げ) いりこ風味
タ	エネ 572 kcal 蛋白 27.2 g 脂質 19.8 g 食塩 2.95 g	エネ 529 kcal 蛋白 18.9 g 脂質 18.3 g 食塩 1.75 g	エネ 492 kcal 蛋白 21.2 g 脂質 13.4 g 食塩 3.22 g	エネ 577 kcal 蛋白 20.3 g 脂質 21 g 食塩 1.72 g	エネ 508 kcal 蛋白 23.5 g 脂質 14.6 g 食塩 3.35 g	エネ 647 kcal 蛋白 21.8 g 脂質 21.4 g 食塩 3.16 g	エネ 475 kcal 蛋白 25.7 g 脂質 12.3 g 食塩 2.49 g
計	エネ 134 kcal 蛋白 3.2 g 脂質 2.2 g 食塩 0.05 g	エネ 164 kcal 蛋白 1.8 g 脂質 9.5 g 食塩 0.15 g	エネ 58 kcal 蛋白 0.6 g 脂質 2.8 g 食塩 0.04 g	エネ 127 kcal 蛋白 0.8 g 脂質 0.3 g 食塩 0.09 g	エネ 87 kcal 蛋白 1.2 g 脂質 3.7 g 食塩 0.12 g	エネ 101 kcal 蛋白 2.4 g 脂質 3.7 g 食塩 0.09 g	エネ 154 kcal 蛋白 3.5 g 脂質 0.3 g 食塩 0.03 g
計	エネ 1534 kcal 蛋白 60.9 g 脂質 42.9 g 食塩 6.86 g	エネ 1570 kcal 蛋白 55.7 g 脂質 48.3 g 食塩 5.68 g	エネ 1460 kcal 蛋白 62.1 g 脂質 39.6 g 食塩 7.73 g	エネ 1530 kcal 蛋白 54.1 g 脂質 39.1 g 食塩 5.9 g	エネ 1492 kcal 蛋白 64.5 g 脂質 40.2 g 食塩 7.77 g	エネ 1640 kcal 蛋白 60 g 脂質 47.8 g 食塩 7.43 g	エネ 1575 kcal 蛋白 61.6 g 脂質 41.5 g 食塩 7.3 g

常食 献立だより 2026年 8月

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付	10	11	12	13	14	15	16
朝	ごはん ミートオムレツ いんげんとかまぼこのおからサラダ 味噌汁(わかめ・人参)	ごはん メヌケの焼き浸し もやしの白ごま和え 味噌汁(白菜・油揚げ)	ごはん 白身魚のつまれ(柚子) マヨサラダ 味噌汁(じゃがいも・白ねぎ)	ごはん 味噌汁(あさり・玉ねぎ) 擬製豆腐 ほうれん草となめこのナムル和え さくら漬け	ごはん スクランブルエッグ(ケチャップ) 大根と大根葉の麦味噌和え 味噌汁(キャベツ・チンゲン菜)	ごはん 大豆ミートハンバーグ(デミグラスソース) ソテー(アス・玉・人) 味噌汁(白菜・白ねぎ)	ごはん カニカマ入りだし巻き卵 ブロッコリーのバンパントレサラダ 味噌汁(油揚げ・しいたけ)
	エネ 338 kcal 蛋白 10.3 g 脂質 5.2 g 食塩 1.67 g	エネ 380 kcal 蛋白 20.2 g 脂質 8.3 g 食塩 1.37 g	エネ 382 kcal 蛋白 13.3 g 脂質 8.5 g 食塩 1.92 g	エネ 333 kcal 蛋白 11.1 g 脂質 5.1 g 食塩 1.54 g	エネ 361 kcal 蛋白 11 g 脂質 7.3 g 食塩 1.63 g	エネ 390 kcal 蛋白 11 g 脂質 9.6 g 食塩 1.44 g	エネ 422 kcal 蛋白 15.6 g 脂質 13.3 g 食塩 1.42 g
昼	豚丼 キャベツとツナの煮物 ブロッコリーと油揚げのピリ辛和え 味噌汁(大根・大根葉)	冷やし中華 里芋のそぼろ煮 フルーツ(黄桃缶・白桃缶)	ごはん 豚肉のバター醤油炒め いかふくさ焼き 白菜と油揚げのわさび和え 味噌汁(チンゲン菜・もやし)	ごはん 精進の炊き合わせ(枝豆がんも) 大根の金平 キャベツといんげんのごまドレサラダ 味噌汁(ごぼう・わかめ) いりこ風味	ごはん 麻婆なす 白菜とちくわの煮物 味噌汁(絹揚げ・人参) ミルク寒天のあんずソースかけ	ごはん ホキのピカタ(マスタードタルタルソース) かも団子 もやしといんげんの豆乳和え 味噌汁(玉ねぎ・わかめ)	ごはん ホッケのたれ焼き 絹揚げとグリーンピースの煮物 大根のごま酢和え 味噌汁(里芋・人参)
	エネ 577 kcal 蛋白 23.7 g 脂質 19.3 g 食塩 3.29 g	エネ 516 kcal 蛋白 18.8 g 脂質 15.4 g 食塩 4.05 g	エネ 527 kcal 蛋白 19.9 g 脂質 20 g 食塩 2 g	エネ 467 kcal 蛋白 13.1 g 脂質 14.2 g 食塩 2.43 g	エネ 540 kcal 蛋白 15.2 g 脂質 19.9 g 食塩 2.23 g	エネ 541 kcal 蛋白 27 g 脂質 20.1 g 食塩 2.39 g	エネ 515 kcal 蛋白 24.1 g 脂質 15.7 g 食塩 2.02 g
お	チョコワッフル	手作り酒まんじゅう	ワッフル	手作りあんシュー(栗あん)	手作り紅茶パウンドケーキ	フルーツムース	もっちりたい焼きあん
	エネ 68 kcal 蛋白 1.7 g 脂質 2.8 g 食塩 0.07 g	エネ 122 kcal 蛋白 1.1 g 脂質 0.3 g 食塩 0.06 g	エネ 66 kcal 蛋白 1.6 g 脂質 2.6 g 食塩 0.08 g	エネ 91 kcal 蛋白 1.8 g 脂質 3.6 g 食塩 0.09 g	エネ 161 kcal 蛋白 2.1 g 脂質 11.2 g 食塩 0.35 g	エネ 58 kcal 蛋白 0.9 g 脂質 2.4 g 食塩 0.04 g	エネ 103 kcal 蛋白 2 g 脂質 2.4 g 食塩 0.1 g
夕	ごはん 白身魚の唐揚げ(オニオンソース) じゃがいもと昆布の煮物 白菜のお浸し 味噌汁(ほうれん草・絹揚げ)	ごはん 鶏肉の炭焼き風味 うまい菜と絹揚げの炒め煮 キャベツとコーンのピーナッツトレサラダ 味噌かきたま汁 白味噌仕立て	ゆかり御飯 銀ひらすの西京焼き 切干大根と平天の煮物 玉子豆腐 すまし汁(キャベツ・えのき)	ごはん 豚肉のオイスター炒め 大豆とえびの煮物 中華スープ(春雨) のり佃煮	ごはん 赤魚の生姜煮 卵の花 ひじきとハムの和風マヨサラダ 味噌汁(もやし・平天) 白味噌仕立て	ごはん 鶏肉の塩焼き やっこ(味噌ダレ) キャベツとコーンの大葉トレサラダ とろろ汁	ごはん 豚肉とキャベツの野菜炒め ひじきと鶏肉の炒め煮 味噌汁(小松菜・ごぼう) パイン缶の紅茶ジュレ
	エネ 502 kcal 蛋白 21.7 g 脂質 15.5 g 食塩 1.81 g	エネ 506 kcal 蛋白 20.8 g 脂質 14.8 g 食塩 2.24 g	エネ 421 kcal 蛋白 22.5 g 脂質 8.5 g 食塩 2.87 g	エネ 507 kcal 蛋白 19.3 g 脂質 16.3 g 食塩 2.04 g	エネ 528 kcal 蛋白 25.5 g 脂質 14.6 g 食塩 2.45 g	エネ 486 kcal 蛋白 21.3 g 脂質 13 g 食塩 1.41 g	エネ 498 kcal 蛋白 17.8 g 脂質 17.5 g 食塩 1.89 g
計	エネ 1485 kcal 蛋白 57.4 g 脂質 42.9 g 食塩 6.84 g	エネ 1524 kcal 蛋白 60.9 g 脂質 38.8 g 食塩 7.72 g	エネ 1395 kcal 蛋白 57.3 g 脂質 39.6 g 食塩 6.88 g	エネ 1398 kcal 蛋白 45.3 g 脂質 39.3 g 食塩 6.1 g	エネ 1590 kcal 蛋白 53.8 g 脂質 52.9 g 食塩 6.65 g	エネ 1474 kcal 蛋白 60.3 g 脂質 45.1 g 食塩 5.27 g	エネ 1538 kcal 蛋白 59.5 g 脂質 48.8 g 食塩 5.43 g
日付	17	18	19	20	21	22	23
朝	ごはん クリームチキン いんげんとコーンのピーナツ和え 味噌汁(絹揚げ・大根葉)	ごはん ハムチーズピカタ ブロッコリーと油揚げの和え物 味噌汁(キャベツ・白ねぎ)	ごはん 豚肉の筑前煮 キャベツとちくわの和風トレサラダ 味噌汁(玉ねぎ・人参)	ごはん 5品目具材の玉子焼き マヨサラダ 味噌汁(白菜・小松菜)	ごはん だし巻き卵 ほうれん草と油揚げのナムル和え 味噌汁(玉ねぎ・わかめ)	ごはん 高野豆腐と鶏肉のサイコロ煮 小松菜と平天のピーナツ和え 味噌汁(キャベツ・大根)	ごはん チキンナゲット(トマトソース) いんげんのバンパントレサラダ 味噌汁(チンゲン菜・人参)
	エネ 382 kcal 蛋白 14.3 g 脂質 9.2 g 食塩 1.14 g	エネ 372 kcal 蛋白 11.9 g 脂質 8.6 g 食塩 1.52 g	エネ 387 kcal 蛋白 12.2 g 脂質 7.6 g 食塩 1.68 g	エネ 360 kcal 蛋白 13.8 g 脂質 6.7 g 食塩 1.57 g	エネ 373 kcal 蛋白 13.2 g 脂質 10.1 g 食塩 1.67 g	エネ 446 kcal 蛋白 18.4 g 脂質 8.6 g 食塩 2.15 g	エネ 389 kcal 蛋白 12.4 g 脂質 8.7 g 食塩 1.59 g
昼	ミートソーススパゲティー もやしとツナの炒め物 さつまいもとオレンジのサラダ コンソメスープ(うまい菜・ウインナー)	ごはん チンジャオロース かにシューマイ 大根の白ごま和え 味噌汁(なす)	ごはん 白身魚の唐揚げ(チリ風味あん) ベーコンと枝豆の塩バターソー 味噌汁(大根葉・あさり) フルーツ(洋なし缶・黄桃缶)	ちらし寿司 絹揚げとグリーンピースのそぼろ煮 いんげんと平天の和え物 味噌汁(里芋・キャベツ) いりこ風味	ごはん 蒸し鶏(洋風香味ソース) れんこんと豚肉の炒り煮 キャベツとパプリカのりんごドレサラダ 味噌汁(しいたけ・人参)	ごはん 豚肉のプルコギ もやしとコーンの大葉トレサラダ 味噌汁(あさり・油揚げ) 白味噌仕立て 杏仁豆腐(マンゴーソース)	木の葉丼 キャベツとツナの炒め物 とろろの梅かつお和え 味噌汁(えのき・わかめ) いりこ風味
	エネ 468 kcal 蛋白 17.8 g 脂質 16.8 g 食塩 2.92 g	エネ 540 kcal 蛋白 17.3 g 脂質 20.1 g 食塩 2.18 g	エネ 536 kcal 蛋白 24.1 g 脂質 16.1 g 食塩 1.88 g	エネ 524 kcal 蛋白 21.8 g 脂質 12.3 g 食塩 3.55 g	エネ 475 kcal 蛋白 25.8 g 脂質 10.2 g 食塩 2.06 g	エネ 561 kcal 蛋白 21.2 g 脂質 17.8 g 食塩 1.74 g	エネ 474 kcal 蛋白 16 g 脂質 9.9 g 食塩 3.5 g
お	ムースシュー	ドームケーキ(チョコ)	手作りみるくまんじゅう(抹茶)	フィナンシェ(プレーン)	手作りぜんざい	手作りいちごマドレーヌ	しっとりどら焼き(カスタード)
	エネ 76 kcal 蛋白 2.2 g 脂質 4.8 g 食塩 0.08 g	エネ 104 kcal 蛋白 2.2 g 脂質 3.5 g 食塩 0.05 g	エネ 134 kcal 蛋白 3.2 g 脂質 2.2 g 食塩 0.06 g	エネ 78 kcal 蛋白 1.1 g 脂質 4.8 g 食塩 0.05 g	エネ 103 kcal 蛋白 3.5 g 脂質 0.3 g 食塩 0.06 g	エネ 165 kcal 蛋白 2 g 脂質 10.4 g 食塩 0.15 g	エネ 111 kcal 蛋白 2 g 脂質 3.8 g 食塩 0.11 g
夕	ごはん さわらの山椒煮 豚肉の塩ダレ炒め キャベツと平天の香味トレサラダ 味噌汁(豆腐・花麴) 白味噌仕立て	ごはん 白身魚の味噌煮 白菜と豚肉のとりみ炒め カリフラワーと玉ねぎのスローサラダ すまし汁(チンゲン菜・しいたけ)	ごはん 合鴨スモークスライス 大根と豚肉の炒め物 うまい菜のたらこマヨサラダ 味噌汁(もやし・わかめ)	ごはん 肉じゃが(豚肉) 冷やし冬瓜 味噌汁(もずく・巻麴) はちみつねり梅	ごはん 焼きさばの南蛮漬け 三色稲荷の煮物 白菜となめこのお浸し 味噌汁(もやし・大根葉)	ごはん 赤魚の照り煮 いかふくさ焼き ポテトサラダ 味噌汁(白菜・ちくわ)	ごはん 肉団子の野菜あんかけ 大豆としいたけの煮物 揚げなすの甘酢和え 味噌汁(里芋・大根葉)
	エネ 546 kcal 蛋白 27.2 g 脂質 19.2 g 食塩 1.93 g	エネ 499 kcal 蛋白 23.7 g 脂質 17 g 食塩 2.45 g	エネ 538 kcal 蛋白 21.7 g 脂質 21.7 g 食塩 2.67 g	エネ 491 kcal 蛋白 15.9 g 脂質 11.8 g 食塩 3.08 g	エネ 525 kcal 蛋白 25.8 g 脂質 17.4 g 食塩 2.6 g	エネ 553 kcal 蛋白 27.5 g 脂質 18.8 g 食塩 2.22 g	エネ 561 kcal 蛋白 17.3 g 脂質 19.4 g 食塩 2.39 g
計	エネ 1472 kcal 蛋白 61.5 g 脂質 50 g 食塩 6.08 g	エネ 1514 kcal 蛋白 55.1 g 脂質 49.2 g 食塩 6.21 g	エネ 1595 kcal 蛋白 61.3 g 脂質 47.7 g 食塩 6.29 g	エネ 1453 kcal 蛋白 52.6 g 脂質 35.5 g 食塩 8.25 g	エネ 1476 kcal 蛋白 68.4 g 脂質 38 g 食塩 6.39 g	エネ 1724 kcal 蛋白 69.1 g 脂質 55.6 g 食塩 6.26 g	エネ 1535 kcal 蛋白 47.7 g 脂質 41.8 g 食塩 7.58 g

常食 献立だより 2026年 8月

曜日	月	火	水	木	金	土	日			
日付	24	25	26	27	28	29	30			
朝	ごはん 玉子焼き しろなの和え物 味噌汁(じゃがいも・玉ねぎ)	ごはん ポロニアソーセージ ソテー(もやし・隠) 味噌汁(キャベツ・あさり)	ごはん かに玉 コールスローサラダ 味噌汁(絹揚げ・うまい菜)	ごはん 鶏つみれ ほうれん草となめこのおから和え 味噌汁(里芋・キャベツ)	ごはん 昆布佃煮 野菜とわかめの豆乳寄せ いんげんと平天のピーナツ和え 味噌汁(じゃがいも・人参)	ごはん プレーンオムレツ(コンソメソース) しろなとちくわの麦味噌和え 味噌汁(白菜・絹揚げ)	ごはん お魚厚揚げの煮物 キャベツの和風ドレサラダ 味噌汁(わかめ・白ねぎ)			
	エネ 367 kcal 蛋白 11 g 脂質 7.3 g 食塩 1.4 g	エネ 379 kcal 蛋白 13.9 g 脂質 10.9 g 食塩 1.97 g	エネ 397 kcal 蛋白 10.8 g 脂質 12.6 g 食塩 1.81 g	エネ 375 kcal 蛋白 14.1 g 脂質 6.9 g 食塩 1.61 g	エネ 377 kcal 蛋白 10.5 g 脂質 7.7 g 食塩 1.61 g	エネ 347 kcal 蛋白 12.3 g 脂質 4.8 g 食塩 2.1 g	エネ 359 kcal 蛋白 9.5 g 脂質 6.7 g 食塩 1.98 g			
昼	ごはん 豚肉の和風炒め 切干大根と鶏肉の煮物 やっこ(醤油) 味噌汁(白菜・しいたけ) 麦白味噌仕立て	枝豆ごはん 鶏肉のにんにく醤油焼き えびシューマイ 味噌汁(ごぼう・人参) いりこ風味 フルーツ(洋なし缶・パイン缶)	ごはん シロガネダラの煮付け ふかしじゃがいも(ベーコン) ひやじる[山形県郷土料理] 味噌汁(白菜・もやし)	オムライス もやしと鶏肉の炒め物 マカロニサラダ 味噌汁(油揚げ・しいたけ)	ぶっかけうどん 豚肉の和風炒め さつまいものサラダ	ごはん さばの味噌煮 ごぼうと豚肉の金平 すまし汁(豆腐・花麴) マンゴー缶	ごはん 豚肉と白菜のすき煮 いかふくさ焼き 小松菜とちりめんのからし和え 味噌汁(しいたけ・人参)			
	エネ 578 kcal 蛋白 27.2 g 脂質 23.3 g 食塩 2.76 g	エネ 533 kcal 蛋白 19.4 g 脂質 15.1 g 食塩 1.97 g	エネ 455 kcal 蛋白 23 g 脂質 8.8 g 食塩 2.82 g	エネ 530 kcal 蛋白 19.9 g 脂質 17.6 g 食塩 2.76 g	エネ 499 kcal 蛋白 15.5 g 脂質 16.7 g 食塩 2.33 g	エネ 550 kcal 蛋白 24.9 g 脂質 18.2 g 食塩 2.03 g	エネ 532 kcal 蛋白 24.3 g 脂質 19 g 食塩 2.6 g			
お	手作り黒糖まんじゅう(白あん)	ビスコ りんごジュース	手作り梅ゼリー	手作りあんシュー(いちごあん)	豆乳かすてら	手作りみるくまんじゅう(白あん)	手作りキャラメルカップケーキ			
	エネ 127 kcal 蛋白 0.8 g 脂質 0.3 g 食塩 0.09 g	エネ 156 kcal 蛋白 1.1 g 脂質 4.9 g 食塩 0.11 g	エネ 42 kcal 蛋白 0 g 脂質 0 g 食塩 0.25 g	エネ 101 kcal 蛋白 2.4 g 脂質 3.7 g 食塩 0.09 g	エネ 115 kcal 蛋白 2.4 g 脂質 4.9 g 食塩 0.18 g	エネ 134 kcal 蛋白 3.2 g 脂質 2.2 g 食塩 0.05 g	エネ 79 kcal 蛋白 1.7 g 脂質 3.2 g 食塩 0.08 g			
夕	ごはん いわしの生姜煮 れんこんと油揚げの炒め生酢 かりフラワーとちくわのごまドレサラダ 味噌汁(ソーメン)	ごはん 千草蒸し 白菜と豚肉の煮物 かぼちゃのサラダ 味噌汁(大根・わかめ)	ごはん ハンバーグ(ドミソース) 冬瓜の炒め煮 味噌汁(なす・おつゆ麴)白味噌仕立て ヨーグルトのはちみつソースかけ	ごはん 銀ひらすの照り焼き 絹揚げと昆布の炒め煮 味噌汁(玉ねぎ・かまぼこ) いりこ風味 白菜のあっさり漬け	ごはん 白身魚の竜田揚げ(甘酢あん) 大豆とベーコンのコンソメ煮 ブロッコリーの白ごま和え 味噌汁(大根・あさり) 白味噌仕立て	ごはん 鶏肉の香味焼き かぼちゃの含め煮 かりフラワーとコーンのマヨサラダ 赤だし(玉ねぎ・キャベツ)	ごはん ホキのソテー(マリネソース) 高野豆腐と豚肉のサイコロ煮 大根のごまドレサラダ 味噌汁(チンゲン菜・もやし)			
	エネ 501 kcal 蛋白 17.5 g 脂質 10.1 g 食塩 2.6 g	エネ 496 kcal 蛋白 18 g 脂質 14.5 g 食塩 2.7 g	エネ 533 kcal 蛋白 15.6 g 脂質 17.1 g 食塩 2.34 g	エネ 458 kcal 蛋白 24.2 g 脂質 11.9 g 食塩 2.43 g	エネ 527 kcal 蛋白 23.6 g 脂質 14.5 g 食塩 1.87 g	エネ 517 kcal 蛋白 18 g 脂質 17.5 g 食塩 2.02 g	エネ 519 kcal 蛋白 25.7 g 脂質 14.4 g 食塩 2.47 g			
計	エネ 1574 kcal 蛋白 56.4 g 脂質 41 g 食塩 6.84 g	エネ 1565 kcal 蛋白 52.5 g 脂質 45.4 g 食塩 6.76 g	エネ 1427 kcal 蛋白 49.4 g 脂質 38.6 g 食塩 7.22 g	エネ 1464 kcal 蛋白 60.5 g 脂質 40.1 g 食塩 6.89 g	エネ 1518 kcal 蛋白 51.9 g 脂質 43.7 g 食塩 5.98 g	エネ 1547 kcal 蛋白 58.5 g 脂質 42.8 g 食塩 6.2 g	エネ 1488 kcal 蛋白 61.2 g 脂質 43.4 g 食塩 7.13 g			
日付	31									
朝	ごはん チキンピカタ 白菜の洋風お浸し 味噌汁(里芋・玉ねぎ)				8月25日(火)昼食 枝豆ごはん	8月26日(水)昼食 ひやじる [山形県郷土料理]	8月28日(金)昼食 ぶっかけうどん			
	エネ 341 kcal 蛋白 10.8 g 脂質 4.7 g 食塩 1.64 g									
昼	キーマカレー いんげんとパプリカのおからサラダ フルーツ(ぶどう大粒)									
	エネ 510 kcal 蛋白 15.3 g 脂質 16.4 g 食塩 1.72 g									
お	手作りあんシュー(こしあん)									
	エネ 102 kcal 蛋白 1.2 g 脂質 3.7 g 食塩 0.09 g									
夕	ごはん 擬製豆腐 ごぼうと豚肉の炒り煮 ポテトサラダ 味噌汁(大根・大根葉)									
	エネ 587 kcal 蛋白 18.4 g 脂質 20.8 g 食塩 2.97 g									
計	エネ 1540 kcal 蛋白 45.7 g 脂質 45.6 g 食塩 6.42 g									