



曜日	ご飯・お粥ともにユニット				すべて厨房炊飯		ご飯のみ厨房炊飯	
	月	火	水	木	金	土	日	
8月	8月8日(金)昼食 サラダ寿司	8月12日(火)昼食 冷やし中華	8月13日(水)昼食 お盆 精進の炊き合わせ	8月29日(金)昼食 シーフードカレー	ごはん ポロニアソーセージ 味噌汁(玉ねぎ・わかめ) 豆乳飲料紅茶	食パン・ジャム 磯巻き卵 うまい菜と椎茸のたらこマヨサダ コンソメスープ 特製ココア	ごはん 白身魚揚げの煮物 もやしのりんごドレサラダ 味噌汁(里芋・キャベツ)	
朝								
昼								
お	ご好評いただいているちらし寿司ですが、今回はハムやカニカマなどを使ったサラダ寿司が登場します。酢飯はお刺身にも合いますが、ハムやカニカマとの相性もばっちりです。華やかな彩も楽しみながら味わってください。	冷やし中華は、昭和12年頃に日本で生まれ、全国への普及は戦後から始まったとされています。当時は冷房設備も今ほど普及しておらず、熱々の中華料理から客足が遠のいたこと打開策として考えられたという説もあります。	お盆は先祖の魂を迎え、供養することです。仏教の教えの一つである「五戒」の中で、生き物の殺生が禁じられていることから、肉や魚を使わず、豆や野菜をメインとした「精進料理」をお供えします。お盆メニューは精進の炊き合わせです。	今回のシーフードカレーには、エビ・イカ・アサリ・イタヤ貝の4種類の海の幸が入っており、タウリンという栄養素が豊富です。タウリンは疲労回復に効果があり、夏バテにも効果があります。	ごはん 焼きさわらの南蛮漬け 大根と油揚げの利休煮 キャベツとちくわの和え物 すまし汁(小松菜・しいたけ) 手作りプリン(カラメルソース)	ごはん レモンチキン 高野豆腐と豚肉のサイコロ煮 いんげんの香味ドレ和え 味噌汁(もやし・平天) きなこソフトマフィン	ごはん えびまこのたんぱく(濃厚ソース) 大豆と豚肉のカレー炒め かたろろとちくわのパンパントレサダ 味噌汁(大根・大根葉) いりこ風味 フィナンシェ(プレーン)	
計					エネ 1529 kcal 蛋白 53.2 g 脂質 48 g 食塩 7.21 g	エネ 1495 kcal 蛋白 64.2 g 脂質 41.2 g 食塩 5.31 g	エネ 1550 kcal 蛋白 54.5 g 脂質 47 g 食塩 5.91 g	
日付	4	5	6	7	8	9	10	
朝	ごはん ほうれん草オムレツ 納豆 味噌汁(じゃがいも・椎茸)	ミルクパン・ジャム 野菜ミンチ巻き もやしとしいたけの麺ナムル和え 中華スープ 特製ミルクコーヒー	ごはん だし巻き卵 うまい菜とえのきの和え物 味噌汁(白菜・もやし)	豆乳ロールパン・ジャム チキンピカタ キャベツとベーコンのポトフ コンソメスープ	ごはん 照り焼き風肉団子 もやしとちりめんの塩麹ドレサダ 味噌汁(じゃがいも・白ねぎ)	スフレ食パン・ジャム 大根とちくわの白ごま和え 小松菜と豚肉のカレー煮 豆乳飲料麦芽コーヒー	ごはん チキンナゲット(野菜ソース) しろなの洋風お浸し 味噌汁(油揚げ・大根葉)	
昼	ごはん さばの味噌煮 うまい菜と鶏肉の炒め物 白菜と平天のからし和え すまし汁(玉ねぎ・人参)	ごはん 豚カツの卵とじ 白菜と糸昆布の煮物 大根とコーンの大葉ドレサダ 味噌汁(小松菜・油揚げ)	キーマカレー キャベツとツナの炒め物 フルーツ(パイン缶・白桃缶)	ごはん 銀ひらすの山椒煮 やっこ(味噌ダレ) 白菜とちくわの和え物 すまし汁(玉ねぎ・チンゲン菜)	サラダ寿司 絹揚げのそぼろ煮 キャベツのピカタドレサダ 味噌汁(大根・人参) 白味噌仕立て きざみしば漬	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(もやし・ニラ) 杏仁豆腐(あんずソース)	ごはん 白身魚の生姜煮 大根と豚肉のとりみ炒め ポテトサラダ 赤だし(白菜・白ねぎ)	
お	みるくまんじゅう(白あん)	マロンクリームワッフル	あんシュー(よもぎあん)	青りんごゼリー	とけないアイス(バニラ)	ムースシュー	きなこソフトマフィン	
計	エネ 1571 kcal 蛋白 67.2 g 脂質 44.7 g 食塩 6.48 g	エネ 1467 kcal 蛋白 53.8 g 脂質 40.6 g 食塩 6.72 g	エネ 1553 kcal 蛋白 62.4 g 脂質 45.9 g 食塩 5.88 g	エネ 1440 kcal 蛋白 46.3 g 脂質 42.8 g 食塩 5.88 g	エネ 1566 kcal 蛋白 58.1 g 脂質 43 g 食塩 7.44 g	エネ 1352 kcal 蛋白 57.2 g 脂質 52.3 g 食塩 5.46 g	エネ 1514 kcal 蛋白 61.1 g 脂質 42.3 g 食塩 7.29 g	
日付	11	12	13	14	15	16	17	
朝	ごはん 千草焼き いんげんとかまぼこのおからサダ 味噌汁(じゃがいも・人参)	たまごサラダパン 揚げ豆腐 白菜と豚肉のトマト煮 豆乳飲料バナナ	ごはん プレーンオムレツ(クリームソース) ひじきとれんこんのマヨサダ 味噌汁(里芋・白ねぎ)	コーヒークリームパン ポテトミンチ巻き クラムチャウダー 豆乳飲料紅茶	ごはん でんぶ入りだし巻き卵 ほうれん草とちりめんの香味和え 味噌汁(キャベツ・大根葉)	バターロール・ジャム 大豆ミートハンバーグ(デミグラスソース) ヨーグルト コンソメスープ	ごはん ハムチーズピカタ ブロッコリーのパンパントレサダ 味噌汁(人参・しめじ)	
昼	豚丼 冬瓜の炒め煮 白菜と大根葉の梅かつお和え 味噌汁(しめじ・わかめ) 白味噌仕立て	冷やし中華 ごぼうと油揚げの炒め煮 フルーツ(黄桃缶・白桃缶)	ごはん 精進の炊き合わせ(枝豆がんと) 大根の金平 手作り味噌ごま豆腐 味噌汁(えのき・椎茸) いりこ風味	ごはん 鶏大根 キャベツとツナの炒め物 とろろ汁 みかん缶	ごはん 赤魚の照り煮 大根と豚肉の炒め物 かたろろとコーンの和え物 くず汁(じゃが芋・人参・ごぼう・油揚げ・花魁)	ごはん 蒸し鶏(レモンソース) ひじきと油揚げの煮物 さつまいものサラダ 味噌汁(大根・あさり)	ごはん ホックの塩麹焼き もやしと鶏肉の炒め物 おくらのおろし和え 味噌汁(キャベツ・油揚げ)	
お	パンコッタ(ヨーグルト風味)	手作り酒まんじゅう	チョコマドレーヌ	黒糖まんじゅう(白あん)	豆乳かすてら	紅茶パウンドケーキ	しっとりどら焼き(かたろ)	
計	エネ 1513 kcal 蛋白 56.3 g 脂質 43.1 g 食塩 5.97 g	エネ 1527 kcal 蛋白 51.9 g 脂質 56.3 g 食塩 7.91 g	エネ 1619 kcal 蛋白 52.3 g 脂質 57.6 g 食塩 7.12 g	エネ 1559 kcal 蛋白 66.5 g 脂質 43.3 g 食塩 6.03 g	エネ 1534 kcal 蛋白 63.2 g 脂質 45.4 g 食塩 6.27 g	エネ 1529 kcal 蛋白 71.1 g 脂質 50.8 g 食塩 6.63 g	エネ 1510 kcal 蛋白 62.5 g 脂質 45.2 g 食塩 5.91 g	
日付	18	19	20	21	22	23	24	
朝	ごはん 白身魚の唐揚げ(甘酢あん) キャベツと小えびの煮浸し ブロッコリーとコーンのパンパントレサダ 味噌汁(大根・もやし)	ごはん タンダリーチキン うまい菜とベーコンの炒め物 キャベツとちくわの香味ドレサダ 味噌汁(豆腐)	ごはん 豚肉の塩ダレ炒め 松風焼き 白菜といんげんのわさび和え 味噌汁(油揚げ・わかめ)	ごはん ホキのピカタ(マスタード・タルタルソース) 豚肉と絹揚げの煮物 ブロッコリーと平天のお浸し 味噌汁(かぼちゃ)	ごはん 麻婆なす いわしつみれの煮物 味噌汁(かぼちゃ・絹揚げ) 白味噌仕立て マンゴー缶	ごはん(しそかつおぶりかけ) さわらの西京焼き 里芋と豚肉の煮物 やっこ(醤油) すまし汁(かまぼこ・わかめ)	ごはん 豚肉と白菜のすき煮 いかふくさ焼き 味噌汁(小松菜・ごぼう) 黄桃缶のピーチジュレ	
昼	ごはん ポークチャップ じゃがいもと油揚げの煮物 いんげんと平天の香味ドレ和え コンソメスープ(ウインナー・セリ)	りんごジャムパン 洋風だし巻き卵 じゃがいもと鶏肉のスープ煮 中華スープ	ごはん 豚肉の筑前煮 白菜とニラの麺ナムル和え 味噌汁(大根葉・白ねぎ)	豆乳ロールパン・ジャム ミートオムレツ 切干大根と豆のマヨサダ まきばの空牛乳	ごはん かに玉 ほうれん草とえのきの塩ごま和え 味噌汁(わかめ・人参)	ごはん 豚肉のマスタード炒め かぼちゃの含め煮 味噌汁(油揚げ・大根葉) いりこ風味 ヨーグルトのはちみつソースかけ	ごはん なすの揚げ浸し キャベツとちりめんの塩麹ドレサダ 味噌汁(人参・しめじ) 白味噌仕立て	
お	あんシュー(栗あん)	いちごマドレーヌ	パウムクーヘン	きなこプリン(おやつクリーム添え)	みるくまんじゅう(抹茶)	とけないアイス(いちご)	パウンドケーキ	
計	エネ 1653 kcal 蛋白 59.6 g 脂質 61.4 g 食塩 5.74 g	エネ 1544 kcal 蛋白 52.1 g 脂質 57.2 g 食塩 6.87 g	エネ 1530 kcal 蛋白 59.6 g 脂質 48.6 g 食塩 6.89 g	エネ 1449 kcal 蛋白 55.5 g 脂質 38 g 食塩 6.75 g	エネ 1648 kcal 蛋白 51.1 g 脂質 52.2 g 食塩 7.73 g	エネ 1412 kcal 蛋白 60.8 g 脂質 40.4 g 食塩 5.21 g	エネ 1594 kcal 蛋白 45.2 g 脂質 54.4 g 食塩 7.76 g	
日付	25	26	27	28	29	30	31	
朝	ごはん カニカマ入りだし巻き卵 しろなとなめこの和え物 味噌汁(絹揚げ・大根葉)	紅茶蒸しパン キャベツとかまぼこの和風ドレサダ 大根とウインナーの煮物 まきばの空牛乳	ごはん プレーンオムレツ(コンソメソース) もやしのりんごドレサダ 味噌汁(小松菜・あさり)	豆乳ロールパン(りんごチャップ) ブロッコリーとちりめんの和え物 里芋と鶏肉のスープ煮 コンソメスープ	ごはん 5品目具材の玉子焼き いんげんと平天の和え物 味噌汁(キャベツ・油揚げ)	ごはん コッペパン・ジャム スクランブルエッグ(ケチャップ) 白菜とベーコンの豆乳煮 豆乳麦芽コーヒー	ごはん 鶏つみれの煮物 キャベツのピーナツ和え 味噌汁(大根・大根葉)	
昼	ごはん 豚肉の和風炒め 切干大根と鶏肉の煮物 味噌汁(もやし・しいたけ) ミルク寒天のいちごソースかけ みるくまんじゅう(白あん)	枝豆ごはん 鶏肉の豆鼓蒸し じゃがいもと昆布の煮物 味噌汁(油揚げ・人参) いりこ風味 白桃缶のピーチジュレ	ごはん かれのい山椒煮 うまい菜とベーコンの炒め物 かたろろと平天の香味ドレサダ 赤だし(なす)	ぶっかけうどん れんこんと豚肉の炒り煮 ポテトサラダ	シーフードカレー 大根と鶏肉の炒め物 フルーツ(ぶどう大粒)	ごはん いわしのかつお煮(非常食) 冬瓜の炒め煮 ほうれん草のごまドレサダ 味噌汁(もやし・しめじ)	ごはん 豚肉の生姜炒め 高野豆腐の煮物 小松菜と椎茸のピリ辛和え 味噌汁(じゃがいも・わかめ)	
お		チョコワッフル	ほうじ茶プリン(おやつクリーム添え)	あんシュー(いちごあん)	ミニ羊甘ロール	アセロラゼリー	黒糖まんじゅう(こしあん)	
計	エネ 1565 kcal 蛋白 60.3 g 脂質 47.5 g 食塩 5.56 g	エネ 1497 kcal 蛋白 54.1 g 脂質 50.8 g 食塩 6.61 g	エネ 1531 kcal 蛋白 58.9 g 脂質 44.3 g 食塩 7.74 g	エネ 1433 kcal 蛋白 49.5 g 脂質 36.4 g 食塩 5.96 g	エネ 1483 kcal 蛋白 57.7 g 脂質 42.1 g 食塩 6.78 g	エネ 1507 kcal 蛋白 51.4 g 脂質 52.2 g 食塩 6.45 g	エネ 1571 kcal 蛋白 65.4 g 脂質 45.5 g 食塩 5.46 g	