



## 8月の献立表



|             | 朝  | 昼  | おやつ  | 夕   |   |
|-------------|--|--|--|---|---|
| 8/1<br>(日)  | ご飯(全粥)<br>味噌汁<br>ひじきの煮付け<br>茄子のお浸し<br>たくあん漬け<br>梅干し<br>牛乳<br> | ご飯(全粥)<br>がんも煮<br>キャベツの和え物<br>杏仁豆腐   | ミロオレ   | ご飯(全粥)<br>野菜炒め<br>南蛮サラダ<br>おかか和え<br>     | <b>エネルギー</b><br>... 1510kcal<br><b>蛋白質</b><br>... 60.7g<br><b>脂質</b><br>... 34.6g   |
| 8/2<br>(月)  | ご飯(全粥)<br>味噌汁<br>ソーセージ炒め<br>大粒しじみ佃煮<br>漬物(Q太郎)<br>梅干し<br>牛乳  | ご飯(全粥)<br>すき焼き風煮物<br>いんげんの和風サラダ<br>オレンジゼリー   | 白玉ぜんざい<br>      | ご飯(全粥)<br>卵豆腐<br>もやしの和え物<br>煮豆  | <b>エネルギー</b><br>... 1593kcal<br><b>蛋白質</b><br>... 53.4g<br><b>脂質</b><br>... 41.6g   |
| 8/3<br>(火)  | ご飯(全粥)<br>味噌汁<br>五目豆<br>しらすおろし<br>しば漬け<br>梅干し<br>牛乳  | ご飯(全粥)<br>射込み高野豆腐<br>アスパラサラダ<br>ヨーグルト<br>     | デザートムース<br>オレンジ味   | ご飯(全粥)<br>鰯の葱味噌焼き<br>利休和え<br>吸い物  | <b>エネルギー</b><br>... 1569kcal<br><b>蛋白質</b><br>... 71.0g<br><b>脂質</b><br>... 30.7g   |
| 8/4<br>(水)  | ご飯(全粥)<br>味噌汁<br>納豆<br>金山寺味噌<br>桜漬け<br>梅干し<br>牛乳<br>          | そうめん(胡麻汁)<br>ささ身の天ぷら<br>青菜のお浸し<br>アセロラゼリー<br> | バナナ風味プリン   | ご飯(全粥)<br>ロールキャベツ<br>胡麻味噌和え<br>桃缶<br>    | <b>エネルギー</b><br>... 1591kcal<br><b>蛋白質</b><br>... 56.0g<br><b>脂質</b><br>... 33.1g   |
| 8/5<br>(木)  | ご飯(全粥)<br>味噌汁<br>キャベツ炒り<br>鮭フレーク<br>刻み胡瓜漬け(青)<br>梅干し<br>牛乳   | チキンカレー<br>かき卵ワカメスープ<br>豆腐サラダ<br>ヨーグルト和え<br> | 水羊羹  | ご飯(全粥)<br>生姜焼き<br>オクラとみょうがの和え物<br>さつま芋の茶巾絞り   | <b>エネルギー</b><br>... 1591kcal<br><b>蛋白質</b><br>... 60.4g<br><b>脂質</b><br>... 28.0kgg |
| 8/6<br>(金)  | ご飯(全粥)<br>味噌汁<br>はんぺん含め煮<br>昆布の佃煮<br>大根つぼ漬け<br>梅干し<br>牛乳   | ご飯(全粥)<br>春巻き<br>なめ茸和え<br>ワカメスープ<br>        | ミルク風葛餅<br>    | ご飯(全粥)<br>豆腐の千草焼き<br>焼きなすの葱味噌添え<br>トマトスライス  | <b>エネルギー</b><br>... 1563kcal<br><b>蛋白質</b><br>... 52.2g<br><b>脂質</b><br>... 40.0g   |
| 8/7<br>(土)  | ご飯(全粥)<br>味噌汁<br>和風炒り卵<br>あみの佃煮<br>刻み胡瓜漬け(赤)<br>梅干し<br>牛乳  | ご飯(全粥)<br>肉豆腐<br>リンゴ入りコールスロー<br>Caアップゼリー   | バナナ牛乳<br>     | ご飯(全粥)<br>鯖のレモン味噌焼き<br>さつま芋切昆布の煮付け<br>清汁  | <b>エネルギー</b><br>... 1653kcal<br><b>蛋白質</b><br>... 56.3g<br><b>脂質</b><br>... 46.8g   |
| 8/8<br>(日)  | ご飯(全粥)<br>味噌汁<br>ソーセージ炒め<br>お豆さんきんとき豆<br>大根桜漬け<br>梅干し<br>牛乳  | ご飯(全粥)<br>五目厚焼き玉子<br>白菜のピリ辛サラダ<br>吸い物<br>   | 甘酒<br>        | ご飯(全粥)<br>肉じゃが<br>大根の梅ドレッシング<br>桃缶<br> | <b>エネルギー</b><br>... 1509kcal<br><b>蛋白質</b><br>... 43.2g<br><b>脂質</b><br>... 36.4g   |
| 8/9<br>(月)  | ご飯(全粥)<br>味噌汁<br>なめ茸おろし<br>まぐろ味付けフレーク<br>たくあん漬け<br>梅干し<br>牛乳   | ご飯(全粥)<br>魚のカレームニエル<br>さつま芋人参サラダ<br>コンソメスープ  | いちご風味プリン   | ご飯(全粥)<br>袋煮<br>揚げ茄子<br>煮豆<br>         | <b>エネルギー</b><br>... 1585kcal<br><b>蛋白質</b><br>... 62.7g<br><b>脂質</b><br>... 36.1g   |
| 8/10<br>(火) | ご飯(全粥)<br>味噌汁<br>納豆<br>竹輪の煮付け<br>しば漬け漬け<br>梅干し<br>牛乳<br>    | あんぱん<br>チーズチキン<br>クラムチャウダー<br>アスパラサラダ<br>   | カルシウムせんべい<br> | ご飯(全粥)<br>カキフライ<br>昆布とさつま揚げの煮付け<br>味噌汁  | <b>エネルギー</b><br>... 1597kcal<br><b>蛋白質</b><br>... 65.6g<br><b>脂質</b><br>... 51.0g   |





