

2022年8月の献立



	日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5	6
夕食		ご飯 豚肉の生姜焼き味噌炒め 干草蒸し さつま揚げの煮物 大学芋 酢の物 ごぼうサラダ 漬物 フルーツ	ご飯 鶏の山椒焼き ホッケの塩焼き 南瓜煮 竹の子おかか煮 ごま和え ポン酢和え 漬物 フルーツ	ご飯 豆腐ハンバーグ ポークチャップ 茄子の煮浸し じゃがいものきんぴら 和え物 梅和え うぐいす豆 フルーツ	ご飯 チキンの洋風あんかけ エビチリ 卵の花 野菜ソテー スパゲティサラダ なます フルーツ	ご飯 柱フライ レンコンはさみ蒸し 長芋の煮物 ピーマンじゃこ炒め わけぎのめた和え 春雨サラダ 金時煮豆 フルーツ	ご飯 白身魚の唐揚げ 麻婆ナス 野菜ソテー 炒り豆腐 さつまいもサラダ おかか和え 漬物 フルーツ
栄養量		1 kcal 脂質 15.1 g 蛋白質 14.9 g 炭水化物 88.5 g 食塩 2.2 g	1 kcal 脂質 10.6 g 蛋白質 21.4 g 炭水化物 80.0 g 食塩 2.2 g	1 kcal 脂質 14.4 g 蛋白質 14.3 g 炭水化物 88.1 g 食塩 1.8 g	1 kcal 脂質 13.3 g 蛋白質 18.7 g 炭水化物 88.4 g 食塩 2.7 g	1 kcal 脂質 6.9 g 蛋白質 12.7 g 炭水化物 95.1 g 食塩 2.0 g	1 kcal 脂質 15.4 g 蛋白質 14.9 g 炭水化物 82.7 g 食塩 1.6 g
	7	8☆行事の日(8月)	9	10	11	12	13
夕食	ご飯 豚肉の野菜巻き すり身の落とし揚げ 竹輪のきんぴら 野菜大豆煮 サラダ ゆかり和え 漬物 フルーツ寒天	ごはん お好み焼き たこ焼き ブロッコリー フルーツ(パイン缶) 唐揚げ・ウインナー フライドポテト ミニトマト・枝豆 人参きんぴら・炊き合わせ	ご飯 豚肉の甘辛煮 ホキの煮付け 季節のしんじょう 筑前煮 甘酢和え 和え物 漬物 フルーツ	ご飯 タラのラタトゥイユかけ ミンチカツ 竹の子おかか煮 ハムポテト ドレ和え お浸し 漬物 フルーツ	ご飯 牛肉のしぐれ煮 魚のフリッター 豚ごぼう 蓮根そぼろ煮 春雨サラダ マヨ和え 漬物 フルーツ	ご飯 干草蒸し野菜あんかけ 柱フライ 高野豆腐の煮物 しゅうまい ツナ和え お浸し 漬物 フルーツ	ご飯 柚庵焼き チキンカツ ひじき豆 絹寄せほたて ドレ和え 和え物 漬物 フルーツ
栄養量	1 kcal 脂質 9.8 g 蛋白質 12.0 g 炭水化物 84.6 g 食塩 1.8 g	1 kcal 脂質 35.8 g 蛋白質 24.6 g 炭水化物 112.7 g 食塩 4.2 g	1 kcal 脂質 10.9 g 蛋白質 14.9 g 炭水化物 78.3 g 食塩 1.6 g	1 kcal 脂質 7.7 g 蛋白質 16.4 g 炭水化物 82.2 g 食塩 2.1 g	1 kcal 脂質 16.0 g 蛋白質 16.3 g 炭水化物 87.5 g 食塩 2.1 g	1 kcal 脂質 9.3 g 蛋白質 17.0 g 炭水化物 88.7 g 食塩 2.5 g	1 kcal 脂質 18.1 g 蛋白質 21.6 g 炭水化物 83.4 g 食塩 2.6 g
	14	15	16	17	18	19	20
夕食	ご飯 ハンバーグ 鯖の味噌煮 大根の洋風煮 玉子焼き マリネ ドレ和え 漬物 フルーツ寒天	ご飯 豚肉の生姜焼き 鯖の中落ち野菜カツ 白菜と厚揚げの煮物 里芋のそぼろ煮 お浸し ツナ和え 漬物 フルーツ	ご飯 オムレツ 豚肉の旨塩炒め なすの含め煮 ジャーマンポテト ドレ和え 和え物 漬物 フルーツ	ご飯 タラの漬け焼き 鶏団子スープ煮 豚ごぼう ひじき煮 ごま和え おろし和え 漬物 フルーツ	ご飯 すき焼き風 ホッケの塩焼き 筑前煮 南瓜煮 なます 和え物 漬物 フルーツ	ご飯 鶏肉の甘酢あん 鯖のみりん焼き 竹の子のおかか煮 アスパラとツナのソテー マカロニサラダ お浸し とうろく豆 フルーツ	ご飯 クリームコロッケ プリの照り焼き さつま芋レモン煮 きんぴら炒め 和え物 錦糸和え 漬物 フルーツ
栄養量	1 kcal 脂質 11.7 g 蛋白質 14.5 g 炭水化物 80.8 g 食塩 2.0 g	1 kcal 脂質 14.8 g 蛋白質 15.6 g 炭水化物 83.6 g 食塩 2.1 g	1 kcal 脂質 12.6 g 蛋白質 11.5 g 炭水化物 80.5 g 食塩 2.0 g	1 kcal 脂質 7.8 g 蛋白質 17.7 g 炭水化物 83.1 g 食塩 2.9 g	1 kcal 脂質 4.0 g 蛋白質 14.4 g 炭水化物 83.1 g 食塩 2.1 g	1 kcal 脂質 17.8 g 蛋白質 16.4 g 炭水化物 89.9 g 食塩 2.0 g	1 kcal 脂質 11.1 g 蛋白質 14.0 g 炭水化物 95.4 g 食塩 1.9 g
	21	22	23☆薬膳の日(8月)	24	25	26	27
夕食	ご飯 アジの南蛮かけ チキンナゲット 大豆トマト煮 季節のしんじょう 柚子和え パンキンサラダ 漬物 フルーツ	ご飯 コロッケ ホッケの塩焼き ちくわの煮物 がんもの煮物 ドレ和え ごま和え 漬物 フルーツ	元気ごはん ミルフィーユカツの梅醤おろしかけ ラタトゥイユ 炊き合わせ 胡瓜のゆかり和え 玉子焼き 季節のデザート	ご飯 赤魚のみそ漬け焼き 鶏のレバー煮 野菜ソテー 卵の花 わさび和え ポン酢和え 漬物 フルーツ	ご飯 ポークチャップ ホキの煮付け れんこん饅頭 カレースープ煮 マリネ 焼きなす 漬物 フルーツ	ご飯 鯖の塩焼き ミンチカツ 筑前煮 大学芋 おろし和え 甘酢和え 漬物 フルーツ	ご飯 鶏のマヨネーズ焼き カニ玉 大根の洋風煮 野菜炒め スパゲティサラダ 和え物 うぐいす豆 フルーツ
栄養量	1 kcal 脂質 17.1 g 蛋白質 17.2 g 炭水化物 80.9 g 食塩 2.3 g	1 kcal 脂質 7.9 g 蛋白質 14.4 g 炭水化物 86.0 g 食塩 2.2 g	1 kcal 脂質 29.5 g 蛋白質 25.1 g 炭水化物 105.7 g 食塩 1.9 g	1 kcal 脂質 3.9 g 蛋白質 14.4 g 炭水化物 75.7 g 食塩 1.8 g	1 kcal 脂質 8.8 g 蛋白質 14.8 g 炭水化物 82.5 g 食塩 1.5 g	1 kcal 脂質 11.5 g 蛋白質 18.1 g 炭水化物 89.7 g 食塩 1.9 g	1 kcal 脂質 18.0 g 蛋白質 21.0 g 炭水化物 82.5 g 食塩 1.8 g
	28	29	30	31			
夕食	ご飯 魚のおろしかけ 鶏の唐揚げ しゅうまい 高野豆腐の煮物 和え物 ツナ和え 漬物 フルーツ寒天	ご飯 牛肉野菜炒め 柱フライ ひじき煮 厚揚げのきのこあん 春雨サラダ 錦糸和え 漬物 フルーツ	ご飯 鯖の塩焼き 八宝菜 ささみとブロッコリーの炒め物 大根の煮物 和え物 わさび和え 漬物 フルーツ	ご飯 揚げ豆腐和風あんかけ ハムカツ 長芋の煮物 きのこ炒め パンキンサラダ 和え物 漬物 フルーツ			
栄養量	1 kcal 脂質 11.2 g 蛋白質 18.6 g 炭水化物 84.7 g 食塩 3.4 g	1 kcal 脂質 10.1 g 蛋白質 15.0 g 炭水化物 81.1 g 食塩 2.2 g	1 kcal 脂質 4.3 g 蛋白質 16.7 g 炭水化物 74.4 g 食塩 2.3 g	1 kcal 脂質 14.6 g 蛋白質 10.8 g 炭水化物 85.6 g 食塩 2.0 g			