

# 2024年8月の献立



	日	月	火	水	木	金	土
夕食					1	2	3
					ご飯 干草蒸し野菜あんかけ エビカツ 高野豆腐の煮物 しゅうまい ツナ和え 煮浸し 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	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
栄養量					1 I補* - 560 kcal 脂質 13.1 g 蛋白質 16.9 g 炭水化物 94.6 g 食塩 2.4 g	2 I補* - 573 kcal 脂質 19.1 g 蛋白質 20.1 g 炭水化物 81.2 g 食塩 2.3 g	3 I補* - 479 kcal 脂質 11.1 g 蛋白質 14.9 g 炭水化物 80.4 g 食塩 2.2 g
夕食	4	5	6	7	8	9	10
	ご飯 豚肉野菜炒め 柱フライ 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(トマトソース) 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 豚こぼろ 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 コーンコロッケ 筑前煮 南瓜煮 なます 和え物 漬物 フルーツ	☆行事の日(8月) ごはん お好み焼き たご焼き・煮浸し 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・サラダ	ご飯 クリームコロッケ 鶏の照り焼き さつま芋レモン煮 きんぴら炒め 煮浸し 錦糸和え 漬物 フルーツ	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 パンプキンサラダ 漬物 フルーツ
栄養量	I補* - 476 kcal 脂質 10.2 g 蛋白質 15.9 g 炭水化物 81.9 g 食塩 2.3 g	I補* - 482 kcal 脂質 13.3 g 蛋白質 12.3 g 炭水化物 80.1 g 食塩 2.0 g	I補* - 459 kcal 脂質 7.7 g 蛋白質 16.8 g 炭水化物 82.3 g 食塩 2.6 g	I補* - 489 kcal 脂質 9.5 g 蛋白質 11.6 g 炭水化物 90.9 g 食塩 2.0 g	I補* - 793 kcal 脂質 30.1 g 蛋白質 23.4 g 炭水化物 105.4 g 食塩 3.5 g	I補* - 558 kcal 脂質 13.0 g 蛋白質 17.1 g 炭水化物 95.1 g 食塩 2.2 g	I補* - 501 kcal 脂質 11.8 g 蛋白質 18.5 g 炭水化物 81.3 g 食塩 2.2 g
夕食	11 (山の日)	12 (振替休日)	13	14	15	16	17
	ご飯 豚肉味噌炒め ホッケの塩焼き 長芋の煮物 がんもの煮物 ドレ和え ごま和え 漬物 フルーツ	ご飯 コロッケ 蒸し魚の和風あんかけ 切干大根の煮付 玉子と小松菜の炒め物 和え物 ドレ和え 漬物 フルーツ	ご飯 赤魚のみそ漬け焼き ヒレカツ 野菜ソテー 卵の花 わさび和え ボン酢和え 漬物 フルーツ	☆夏を乗り切ろうメニュー ご飯 豚肉の油淋鶏 エビフリッター れんこん饅頭 冬瓜のあんかけ マリネ 蒸しなす 漬物・フルーツ	ご飯 鯖の塩焼き ミンチカツ 白菜と厚揚げの煮物 筑前煮 おろし和え 甘酢和え 漬物 フルーツ	ご飯 チキンソテー 赤魚の西京焼き 大根の洋風煮 ほうれん草のソテー スバゲティサラダ 和え物 うくいす豆 フルーツ	ご飯 魚の味噌マヨネーズ焼き 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
栄養量	I補* - 494 kcal 脂質 11.9 g 蛋白質 18.9 g 炭水化物 79.5 g 食塩 2.5 g	I補* - 433 kcal 脂質 5.7 g 蛋白質 13.9 g 炭水化物 82.5 g 食塩 1.8 g	I補* - 437 kcal 脂質 7.0 g 蛋白質 17.9 g 炭水化物 78.6 g 食塩 1.3 g	I補* - 522 kcal 脂質 11.5 g 蛋白質 17.2 g 炭水化物 88.1 g 食塩 2.1 g	I補* - 529 kcal 脂質 16.7 g 蛋白質 17.5 g 炭水化物 79.6 g 食塩 2.0 g	I補* - 498 kcal 脂質 11.4 g 蛋白質 18.4 g 炭水化物 80.7 g 食塩 2.1 g	I補* - 596 kcal 脂質 18.8 g 蛋白質 20.3 g 炭水化物 86.5 g 食塩 2.4 g
夕食	18	19	20	21	22	23	24
	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 マスの塩焼き 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 わけぎのぬた和え 漬物 フルーツ	ご飯 魚のフリッター 鶏のレバー煮 長芋の煮物 きのこ炒め パンプキンサラダ 和え物 漬物 フルーツ	ご飯 鶏のオーロラ焼き 揚げ豆腐和風あんかけ 大根の煮物 ジャーマンポテト 煮浸し サラダ 漬物 フルーツ	☆業膳の日(8月) 十八穀ごはん サバのカレー南蛮 夏野菜のトマト煮込み コールスローサラダ 漬物 和風ハンバーグ葉味あんかけ オクラの梅和え フルーツ	ご飯 アジの漬け焼き ポークチャップ じゃが芋の鶏そぼろ きんぴら炒め 和え物 酢味噌和え 昆布豆 フルーツ	ご飯 鮭の中落ち野菜カツ 肉団子の甘酢あん 野菜ソテー ちくわの煮物 ヘルシーサラダ 和えもの 漬物 フルーツ
栄養量	I補* - 478 kcal 脂質 11.0 g 蛋白質 13.8 g 炭水化物 81.2 g 食塩 2.1 g	I補* - 426 kcal 脂質 5.7 g 蛋白質 18.2 g 炭水化物 76.7 g 食塩 1.9 g	I補* - 507 kcal 脂質 10.4 g 蛋白質 15.3 g 炭水化物 88.8 g 食塩 2.0 g	I補* - 510 kcal 脂質 16.3 g 蛋白質 14.8 g 炭水化物 77.1 g 食塩 2.1 g	I補* - 686 kcal 脂質 21.4 g 蛋白質 19.7 g 炭水化物 98.3 g 食塩 2.7 g	I補* - 473 kcal 脂質 8.9 g 蛋白質 17.5 g 炭水化物 85.7 g 食塩 1.5 g	I補* - 504 kcal 脂質 10.6 g 蛋白質 14.3 g 炭水化物 87.5 g 食塩 2.7 g
夕食	25	26	27	28	29	30	31
	ご飯 豚肉の中華炒め コーンコロッケ 大学芋 大根と揚げの煮物 磯和え ドレ和え 漬物 フルーツ	ご飯 鯖の味噌焼き 麻婆ナス 鶏こぼろ ソテー ボン酢和え 和え物 漬物 フルーツ	ご飯 ロールキャベツ タラの山椒焼き 切干大根の煮付 がんもの煮物 和え物 中華和え 漬物 フルーツ	ご飯 鶏のマヨネーズ焼き すり身の落とし揚げ きのこ炒め なすの揚げ浸し 和え物 春雨サラダ 漬物 フルーツ寒天	ご飯 ホッケの塩焼き 南瓜ひき肉サンドフライ ジャーマンポテト きんぴらごぼう ごま和え ツナ和え 漬物 フルーツ	ご飯 すき焼き風 クリームコロッケ 炒り豆腐 さつま芋レモン煮 からし和え マカロニサラダ とうろく豆 フルーツ	ご飯 蒸し魚の中華あんかけ ヒレカツ れんこんの煮物 南瓜煮 和え物 ナムル 漬物 フルーツ
栄養量	I補* - 512 kcal 脂質 9.4 g 蛋白質 13.7 g 炭水化物 97.0 g 食塩 2.0 g	I補* - 527 kcal 脂質 16.3 g 蛋白質 17.8 g 炭水化物 81.2 g 食塩 2.1 g	I補* - 415 kcal 脂質 5.3 g 蛋白質 15.4 g 炭水化物 78.0 g 食塩 2.1 g	I補* - 568 kcal 脂質 19.9 g 蛋白質 15.2 g 炭水化物 82.7 g 食塩 2.3 g	I補* - 485 kcal 脂質 11.3 g 蛋白質 14.8 g 炭水化物 83.0 g 食塩 1.4 g	I補* - 545 kcal 脂質 12.4 g 蛋白質 12.3 g 炭水化物 101.1 g 食塩 1.3 g	I補* - 465 kcal 脂質 5.1 g 蛋白質 17.2 g 炭水化物 87.9 g 食塩 1.8 g