

8月 健康御膳献立表

	当日夕食		翌日朝食		翌日昼食		
8/5 月	海老寄せフライ	242kcal	五目豆腐と野菜の煮物	265kcal	カレーの照焼	266kcal	エネルギー
	花型豆腐	11.2g	ベーコンエッグ	14.3g	コーンクリームコロッケ	19.3g	たんぱく質
	小松菜ときのこのサラダ	13.3g	ちくわとツナの中華和え	14.7g	信田煮	13.1g	脂質
	にんじんの胡麻和え	22.5g	キャベツのお浸し	18.1g	ひじきサラダ	19.1g	炭水化物
	(大豆・小麦・卵・えび)	1.7g	(大豆・小麦・卵)	3.1g	(大豆・小麦・乳)	1.1g	塩分
8/6 火	回鍋肉	289kcal	鶏肉のきのこソース	241kcal	鯖のトマト煮	273kcal	エネルギー
	ツナサラダ包み揚げ	17.8g	海老団子と野菜の中華炒め	17.8g	野菜炒め	17.2g	たんぱく質
	高野豆腐の煮物	16.5g	ブロッコリーサラダ	11.2g	ポテトサラダ	14.5g	脂質
	ほうれん草のしらすサラダ	17.8g	豆と野菜の彩り煮	17.4g	海老と筍の湯葉包み	15.7g	炭水化物
	(大豆・小麦・卵・乳)	1.7g	(大豆・小麦・えび)	2.4g	(大豆・小麦・乳・えび)	1.1g	塩分
8/7 水	たまごサラダコロッケ	281kcal	チキンピカタ	248kcal	野菜と豆腐のハンバーグ	275kcal	エネルギー
	野菜入り鶏つくね	10.2g	肉団子ケチャップあん	16.1g	ささみの梅しそ竜田揚げ	13.3g	たんぱく質
	オクラとコーンのサラダ	15.4g	小松菜とさつま揚げのおろし和え	14.9g	炒りたまご	12.0g	脂質
	菜大根とちくわの炒め煮	25.1g	アスパラサラダ	13.1g	切干大根煮	27.5g	炭水化物
	(大豆・小麦・卵・えび)	1.5g	(大豆・小麦・卵・乳)	1.6g	(大豆・小麦・卵)	3.3g	塩分
8/8 木	かにクリームコロッケ	296kcal	枝豆がんもの煮物	176kcal	さわらの塩焼	243kcal	エネルギー
	ほうれん草サラダ	8.1g	花しんじょう	8.1g	錦糸シュウマイ	19.4g	たんぱく質
	れんこんのきんぴら	17.5g	ポテトソテー	10.7g	豚肉と野菜の胡麻炒め	13.3g	脂質
	いんげんとうまのマスタード和え	26.5g	ブロッコリーのピーナツ和え	12.8g	わかめとかまぼこの和え物	9.8g	炭水化物
	(大豆・小麦・卵・乳・かに・えび)	1.2g	(大豆・小麦・落花生)	1.3g	(大豆・小麦・卵・えび)	1.8g	塩分
8/9 金	海老団子のあんかけ煮	284kcal	ほうれん草オムレツ	229kcal	白身魚の照り煮	230kcal	エネルギー
	花五目卵巻	11.7g	野菜入り肉団子	10.5g	ポテトコロッケ	15.1g	たんぱく質
	いんげんとうまの胡麻和え	15.1g	マカロニサラダ	11.2g	絹厚揚げのそぼろあん	8.3g	脂質
	タラモサラダ	25.5g	しいたけといんげんのソテー	23.7g	大根サラダ	22.3g	炭水化物
	(大豆・小麦・卵・乳・かに・えび)	2.2g	(大豆・小麦・卵)	1.8g	(大豆・小麦・乳)	2.9g	塩分
8/10 土	肉じゃがコロッケ	314kcal	スペイン風オムレツ	226kcal	たらの中華煮	218kcal	エネルギー
	切干大根の甘酢和え	9.8g	京がんも煮	10.4g	コーンシュウマイ	18.2g	たんぱく質
	ブロッコリーソテー	16.3g	小松菜とツナのマスタードサラダ	14.2g	なすと厚揚げの含め煮	6.4g	脂質
	北海卵巻	31.9g	にんじんマリネ	13.5g	チキンナゲット	20.5g	炭水化物
	(大豆・小麦・卵・かに)	2.2g	(大豆・小麦・卵・乳)	1.3g	(大豆・小麦・卵)	1.7g	塩分
8/11 日	きのこクリームハンバーグ	257kcal	鯖の味噌煮	266kcal	グリルチキン	217kcal	エネルギー
	野菜シュウマイ	11.0g	厚焼卵	17.0g	マヨたま包み揚げ	13.3g	たんぱく質
	絹厚揚げとアスパラの胡麻和え	11.7g	野菜炒め	16.3g	スパゲティーナポリタン	10.0g	脂質
	わかめのきんぴら	25.8g	いんげんサラダ	11.5g	青梗菜の信田煮	18.7g	炭水化物
	(大豆・小麦・卵・乳)	2.1g	(大豆・小麦・卵)	1.4g	(大豆・小麦・卵)	2.1g	塩分

※食材等の都合により献立を若干変更する場合がございます。

※()内はアレルギー表示です

8月 健康御膳献立表

	当日夕食		翌日朝食		翌日昼食		
8/12 月	カレイのカレー煮	271kcal	豆腐のそぼろあん包み	229kcal	八宝菜	234kcal	エネルギー
	ミートボール	20.0g	ハムとチーズの卵焼き	11.4g	かぼちゃの挟み揚げ	14.5g	たんぱく質
	パプリカと蒸し鶏の和え物	12.1g	キャベツのコンソメ炒め	13.8g	ブロッコリーの和風サラダ	12.3g	脂質
	にんじんサラダ	19.8g	オクラの辛子和え	14.4g	トマトチキンビーンズ	16.8g	炭水化物
	(大豆・小麦・卵)	1.8g	(大豆・小麦・卵・乳)	1.9g	(大豆・小麦・卵・えび)	2.1g	塩分
8/13 火	揚げ鶏のねぎ塩あんかけ	324kcal	ミートオムレツ	243kcal	あじの塩焼	240kcal	エネルギー
	厚焼卵	13.2g	若鶏のレモン焼き	16.9g	ささみのしそチーズ揚げ	20.9g	たんぱく質
	いんげんともやしのサラダ	21.0g	厚揚げとピーマンの煮物	14.3g	カリフラワーのベーコンソテー	12.7g	脂質
	さつまいもと豆腐の和え物	19.2g	ほうれん草とえびのサラダ	13.0g	切干大根となめこのサラダ	12.4g	炭水化物
	(大豆・小麦・卵)	2.5g	(大豆・小麦・卵・乳・えび)	2.3g	(大豆・小麦・卵・乳)	2.6g	塩分
8/14 水	麻婆茄子	260kcal	クロメパルの煮付け	228kcal	鶏団子の甘酢炒め	264kcal	エネルギー
	やわらかチキンカツ	12.4g	肉団子ケチャップあん	16.6g	ベーコンエッグ	12.0g	たんぱく質
	いんげんのおかか炒め	15.8g	キャベツサラダ	10.9g	しめじのおろし和え	14.4g	脂質
	オクラのツナ和え	17.0g	カリフラワーのカレー炒め	16.0g	れんこんの明太サラダ	21.7g	炭水化物
	(大豆・小麦・卵)	1.9g	(大豆・小麦)	1.7g	(大豆・小麦・卵)	1.8g	塩分
8/15 木	鶏肉とじゃがいものうま煮	247kcal	白身魚の湯菜あんかけ	277kcal	かぼちゃとひき肉のオムレツ	203kcal	エネルギー
	シュウマイ	12.5g	筑前煮	21.2g	焼豆腐とひじきの煮物	12.9g	たんぱく質
	スパゲティーサラダ	10.5g	ブロッコリーのツナ和え	14.9g	チキンサラダ	11.5g	脂質
	切干大根煮	24.1g	アスパラサラダ	15.0g	ほうれん草と豚肉のナムル	12.0g	炭水化物
	(大豆・小麦・卵)	1.8g	(大豆・小麦・卵)	1.6g	(大豆・小麦・卵)	1.4g	塩分
8/16 金	豚バラ炒めねぎソース	295kcal	鶏団子と大根のスープ煮	201kcal	ハッシュドビーフクロquette	284kcal	エネルギー
	えびシュウマイ	11.8g	ねぎ入り卵巻	12.4g	厚揚げのトマト煮	6.9g	たんぱく質
	青梗菜の炒め煮	22.3g	ブロッコリーソテー	8.4g	マカロニサラダ	19.2g	脂質
	パプリカとツナの中巻和え	10.5g	にんじんのピーナツ和え	19.6g	豆と野菜の彩り煮	20.0g	炭水化物
	(大豆・小麦・卵・えび)	1.8g	(大豆・小麦・卵・落花生)	1.4g	(大豆・小麦・卵)	1.5g	塩分
8/17 土	かぼちゃコロquette	263kcal	チキンのチーズ焼き	254kcal	ドライカレー	286kcal	エネルギー
	きのこの炒り卵	5.9g	信田煮	13.9g	かにのしんじょう	14.9g	たんぱく質
	カリフラワーサラダ	15.2g	なすとピーマンのぼん酢炒め	15.8g	野菜炒め	15.1g	脂質
	キャベツの酢の物	26.2g	れんこんのツナ和え	13.1g	彩り野菜の白和え	21.9g	炭水化物
	(大豆・小麦・卵・乳)	1.1g	(大豆・小麦・卵・乳)	1.6g	(大豆・小麦・卵・かに)	1.6g	塩分
8/18 日	海老団子の野菜あんかけ	237kcal	ほうれん草オムレツ	250kcal	煮込みハンバーグ	233kcal	エネルギー
	かぼちゃの煮物	9.8g	花しんじょう	13.2g	青菜の炒りたまご	10.2g	たんぱく質
	パプリカマリネ	12.0g	蒸し鶏のサラダ	15.6g	大根サラダ	12.3g	脂質
	ほうれん草の胡麻和え	22.6g	粟大根とベーコンの炒め物	13.8g	野菜と昆布の和え物	20.0g	炭水化物
	(大豆・小麦・えび)	2.2g	(大豆・小麦・卵)	2.1g	(大豆・小麦・卵)	2.4g	塩分

※食材等の都合により献立を若干変更する場合がございます。

※()内はアレルギー表示です

8月 健康御膳献立表

	当日夕食		翌日朝食		翌日昼食		
	8/19 月	揚げ鶏の酢豚風 キャベツとかにかまの和え物 大根とひじきの煮物 アスパラの炒め物 (大豆・小麦・卵・かに)	283kcal 10.4g 17.4g 21.6g 2.3g	たらの照り煮 みそだれ肉団子 ピーマンのウインナーソテー ブロッコリーのピーナツ和え (大豆・小麦・落花生)	220kcal 17.3g 8.3g 19.6g 3.0g	豚肉となすの胡麻みそ炒め 野菜シュウマイ 高野豆腐の卵とじ ちくわといんげんの辛子和え (大豆・小麦・卵)	
8/20 火	豆腐のひき肉包み揚げ コーンシュウマイ 鶏肉入り五目豆 にんじんマリネ (大豆・小麦・卵)	369kcal 13.6g 24.6g 23.7g 1.4g	チキンピカタ 海老団子の野菜あんかけ キャベツサラダ お浸し (大豆・小麦・卵・乳・えび)	246kcal 10.3g 12.8g 22.6g 2.3g	カレーのクリーム煮 マヨたま包み揚げ ほうれん草の塩炒め いんげんのごま和え (大豆・小麦・卵・乳・えび)	203kcal 18.2g 7.6g 15.8g 1.0g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分
8/21 水	若鶏の胡麻照焼き ツナサラダ包み揚げ きのこ京がんもの煮物 青梗菜のおろし和え (大豆・小麦・卵・乳)	224kcal 14.9g 10.8g 18.6g 1.7g	オムレツ明太子あんかけ ミートボール ポテトサラダ 鶏肉といんげんの中華和え (大豆・小麦・卵)	237kcal 11.2g 9.4g 26.5g 2.7g	ホキのチリソース 京風卵焼 カリフラワーと牛肉のマスタードソテー にんじんサラダ (大豆・小麦・卵)	347kcal 17.7g 22.1g 19.8g 1.5g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分
8/22 木	さわらの西京焼 みそだれ肉団子 さつまあげと野菜の胡麻炒め 小松菜のおかかサラダ (大豆・小麦)	208kcal 18.6g 8.9g 12.2g 1.6g	湯葉ひろうすの煮物 若鶏のねぎ塩だれ なすとベーコンの炒め物 パプリカの和風サラダ (大豆・小麦・卵・えび)	213kcal 11.8g 12.6g 14.3g 3.4g	カレーコロケ ハムとチーズの卵焼き ほうれん草としいたけのしらす和え 五目豆 (大豆・小麦・卵・乳)	291kcal 10.6g 14.9g 30.3g 1.9g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分
8/23 金	たらのマスタードソース 海老団子の茶巾包み キャベツとハムの和え物 タラモサラダ (大豆・小麦・卵・えび)	306kcal 18.1g 18.3g 11.1g 1.6g	三色いなり煮 かにシュウマイ いんげんとツナのおろし和え カリフラワーサラダ (大豆・小麦・卵・かに)	225kcal 18.4g 8.2g 23.1g 2.6g	れんこんと鶏肉の照り煮 野菜がんもの含め煮 花五目卵巻 ブロッコリーソテー (大豆・小麦・卵・乳・かに)	215kcal 16.0g 9.2g 18.4g 2.0g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分
8/24 土	照焼ハンバーグ 厚焼卵 花野菜のソテー かぼちゃサラダ (大豆・小麦・卵)	242kcal 11.0g 14.5g 16.5g 1.4g	若鶏の炭火焼 枝豆しんじょう 青梗菜の炒め物 北海卵巻 (大豆・小麦・卵・かに)	214kcal 14.4g 11.9g 12.0g 1.4g	豚肉とキャベツの和風炒め いんげん炒りたまご もやしとツナの和え物 海老と筍の湯葉包み (大豆・小麦・卵・えび)	297kcal 13.5g 21.6g 11.6g 2.3g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分
8/25 日	海老団子の煮物 ウインナーオムレツ ピーマンとなすのソテー もやしとハムの和え物 (大豆・小麦・卵・えび)	248kcal 11.2g 13.9g 18.5g 3.0g	あじのみぞれ煮 若鶏のレモン焼き いんげんと豚肉のおかか炒め しめじとトマトのマリネ (大豆・小麦・卵)	245kcal 20.5g 12.6g 11.7g 2.2g	八宝菜 春巻 ブロッコリーの中華煮 オクラのツナ和え (大豆・小麦・卵・えび・かに)	236kcal 14.7g 12.6g 16.4g 2.1g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分

※食材等の都合により献立を若干変更する場合がございます。

※()内はアレルギー表示です