

# 8月 健康御膳献立表

	当日夕食		翌日朝食		翌日昼食		
8/26 月	野菜コロッケ	246kcal	たらのバター醤油ソテー	205kcal	豚肉のケチャップ炒め	236kcal	エネルギー
	ねぎ入り卵巻	7.9g	野菜入り肉団子	18.4g	花形豆腐	13.1g	たんぱく質
	キャベツとピーマンの和え物	12.8g	いんげんのカレー炒め	8.2g	三色野菜とひじきのナムル	15.4g	脂質
	お浸し	24.6g	炒りたまご	14.0g	玉ねぎとかにかまのサラダ	12.2g	炭水化物
	(大豆・小麦・卵)	1.3g	(大豆・小麦・卵・乳)	2.2g	(大豆・小麦・卵・かに)	1.8g	塩分
8/27 火	キャベツメンチカツ	336kcal	しらすオムレツ	200kcal	鱈の塩焼	269kcal	エネルギー
	高野豆腐の卵とじ	12.0g	野菜入り鶏つくね	10.5g	れんこんとひき肉のみそ炒め	17.2g	たんぱく質
	オクラとえびのサラダ	20.7g	ブロッコリーソテー	11.4g	パプリカの和風サラダ	14.1g	脂質
	青梗菜の信田煮	24.9g	ほうれん草の胡麻風味サラダ	13.8g	彩り野菜の白和え	16.1g	炭水化物
	(大豆・小麦・卵・えび)	1.6g	(大豆・小麦・卵)	1.4g	(大豆・小麦)	1.9g	塩分
8/28 水	エビマヨコロッケ	282kcal	五目豆腐と野菜の煮物	250kcal	チキンのバジル焼	268kcal	エネルギー
	ひじきサラダ	10.2g	ベーコンエッグ	11.9g	白身魚のふわらか豆腐揚げ	4.9g	たんぱく質
	ほうれん草ソテー	16.3g	酢の物	14.6g	炒りたまご	19.1g	脂質
	鶏と里芋の湯葉包み	26.1g	チキンサラダ	17.6g	野菜と昆布の和え物	13.4g	炭水化物
	(大豆・小麦・卵・えび)	1.1g	(大豆・小麦・卵)	3.4g	(大豆・小麦・卵・乳)	1.6g	塩分
8/29 木	麻婆茄子	238kcal	ツナオムレツ	203kcal	煮込みハンバーグ	258kcal	エネルギー
	かにシュウマイ	12.2g	肉団子ケチャップあん	12.0g	ブロッコリーと海老の胡麻酢和え	15.3g	たんぱく質
	青梗菜のしらす和え	12.6g	まいたけとパプリカのソテー	10.9g	ほうれん草ソテー	10.5g	脂質
	チキンナゲット	16.7g	大根の明太子和え	13.9g	にんじんのピーナツ和え	25.2g	炭水化物
	(大豆・小麦・卵・かに)	2.1g	(大豆・小麦・卵)	1.6g	(大豆・小麦・卵・えび・落花生)	2.7g	塩分
8/30 金	豚肉と大根のさっぱり煮	263kcal	チキンのチーズ焼き	253kcal	あじのねぎソース	228kcal	エネルギー
	野菜シュウマイ	10.9g	青梗菜とかにかまの和え物	14.1g	ささみの梅しそ竜田揚げ	19.8g	たんぱく質
	ひじきとピーマンの煮物	16.1g	高野豆腐の煮物	14.5g	かぼちゃの煮物	9.4g	脂質
	粟大根とちくわの辛子和え	17.5g	タラモサラダ	16.7g	にんじんのツナマリネ	14.9g	炭水化物
	(大豆・小麦・卵)	1.4g	(大豆・小麦・卵・乳・かに)	1.5g	(大豆・小麦・卵)	2.0g	塩分
8/31 土	鶏団子のチリソース炒め	273kcal	三色いなり煮	259kcal	白身魚の湯葉あんかけ	203kcal	エネルギー
	青梗菜と豆腐のオイスターソース煮	12.0g	若鶏のレモン焼き	19.4g	枝豆しんじょう	17.7g	たんぱく質
	じゃがいもの粒マスタード炒め	12.0g	きのこの炒りたまご	14.0g	大根とピーマンの甘辛炒め	8.9g	脂質
	豆と野菜の彩り煮	28.1g	キャベツサラダ	18.8g	カリフラワーとハムのサラダ	12.8g	炭水化物
	(大豆・小麦)	2.1g	(大豆・小麦・卵)	3.0g	(大豆・小麦・卵)	2.4g	塩分
9/1 日	回鍋肉	294kcal	若鶏と野菜の焼つくね	259kcal	かにたま	227kcal	エネルギー
	錦糸シュウマイ	15.3g	スパゲティーナポリタン	10.7g	ポテトコロッケ	9.1g	たんぱく質
	やわらかチキンカツ	17.8g	信田煮	13.2g	さつま揚げとひじきの煮物	12.2g	脂質
	にんじんサラダ	17.6g	かぼちゃサラダ	24.3g	青菜ともやしの中華和え	20.3g	炭水化物
	(大豆・小麦・卵・えび)	1.6g	(大豆・小麦・卵)	1.8g	(大豆・小麦・卵・かに)	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

# 9月 健康御膳献立表

	当日夕食		翌日朝食		翌日昼食		
9/2 月	鶏肉のねぎソース	256kcal	さわらのトマトソース	253kcal	野菜と豆腐のハンバーグ	236kcal	エネルギー
	野菜がんものふっくら煮	18.1g	じゃがバター茶巾	17.7g	帆立風味フライ	12.2g	たんぱく質
	ツナサラダ	15.0g	ほうれん草の胡麻風味サラダ	13.6g	和風炒りたまご	10.5g	脂質
	葉大根のじゃこ炒め	11.8g	ポン酢和え	14.5g	いんげんとかりフラワーのカレーマリネ	22.2g	炭水化物
	(大豆・小麦・卵)	1.7g	(大豆・小麦・卵・乳・かに)	1.7g	(大豆・小麦・卵)	2.0g	塩分
9/3 火	ピーフコロッケ	262kcal	ほうれん草オムレツ	217kcal	鶏団子と野菜の中華煮	223kcal	エネルギー
	花五目卵巻	10.5g	かのにのしんじょう	12.8g	ツナサラダ包み揚げ	11.9g	たんぱく質
	青梗菜とちくわのおかか和え	11.3g	かぼちゃのそぼろあん	9.3g	ブロッコリーソテー	9.7g	脂質
	さつまいもと豆腐布の和え物	28.9g	まいたけの明太子和え	21.0g	ひじき煮	23.5g	炭水化物
	(大豆・小麦・卵・乳・かに)	1.8g	(大豆・小麦・卵・かに)	1.6g	(大豆・小麦・卵・乳)	1.8g	塩分
9/4 水	豚バラと青梗菜の炒め煮	256kcal	たまごいなりの煮物	226kcal	白身魚の照り煮	273kcal	エネルギー
	野菜シュウマイ	11.6g	ミートボール	13.2g	揚げ鶏の甘酢あんかけ	17.8g	たんぱく質
	海老と卵の炒め物	17.3g	ポテトソテー	9.3g	アスパラベーコンソテー	13.4g	脂質
	五目豆	12.3g	いんげんとツナのサラダ	22.8g	もやしと青菜のナムル	19.9g	炭水化物
	(大豆・小麦・卵・えび)	1.2g	(大豆・小麦・卵)	2.5g	(大豆・小麦・卵)	3.5g	塩分
9/5 木	さばの味噌煮	277kcal	若鶏の炭火焼	230kcal	絹厚揚げと豚肉のあんかけ煮	276kcal	エネルギー
	厚焼き卵	21.1g	ハムとチーズの卵焼き	15.7g	コーンクリームコロッケ	10.6g	たんぱく質
	チキンサラダ	15.8g	いんげんサラダ	13.3g	ほうれん草としらすのサラダ	16.9g	脂質
	海老と筍の湯葉包み	11.3g	青梗菜の信田煮	11.9g	トマトチキンビーンスズ	19.6g	炭水化物
	(大豆・小麦・卵・えび)	1.7g	(大豆・小麦・卵・乳)	2.0g	(大豆・小麦・卵・乳)	2.2g	塩分
9/6 金	八宝菜	253kcal	スペイン風オムレツ	207kcal	若鶏の照焼	211kcal	エネルギー
	春巻	14.3g	ちくわのきんぴら	8.9g	花しんじょう	14.6g	たんぱく質
	じゃがいもとひじきの炒め煮	12.2g	マカロニサラダ	11.1g	ピーマンと豆腐のオイスター煮	11.0g	脂質
	ピーマンのおかかサラダ	21.1g	桜海老とキャベツの和え物	16.8g	北海卵巻	13.0g	炭水化物
	(大豆・小麦・えび)	2.1g	(大豆・小麦・卵・乳・えび)	2.0g	(大豆・小麦・卵・かに)	1.7g	塩分
9/7 土	照焼ハンバーグ	300kcal	カレイのきのこあんかけ	227kcal	野菜コロッケ	234kcal	エネルギー
	コーンシュウマイ	13.1g	キャベツとかにかまの和え物	18.3g	ベーコンエッグ	6.4g	たんぱく質
	アスパラのトマト煮	17.2g	ブロッコリーのそぼろ炒め	8.1g	カリフラワーのマスタードサラダ	13.4g	脂質
	海老とほうれん草のサラダ	22.7g	タラモサラダ	21.7g	わかめといんげんの和え物	21.7g	炭水化物
	(大豆・小麦・卵・えび)	2.3g	(大豆・小麦・卵・かに)	1.8g	(大豆・小麦・卵)	1.2g	塩分
9/8 日	グリルチキン	207kcal	湯葉ひろうすの煮物	202kcal	クロメバルの生姜煮	218kcal	エネルギー
	マヨたま包み揚げ	12.2g	野菜入り鶏つくね	12.1g	やわらかチキンカツ	18.1g	たんぱく質
	ポテトサラダ	10.9g	アスパラ炒りたまご	11.0g	なすと豚肉の煮物	9.8g	脂質
	ほうれん草ソテー	15.1g	もやしのナムル	14.1g	青梗菜の胡麻酢和え	13.7g	炭水化物
	(大豆・小麦・卵)	1.7g	(大豆・小麦・卵・えび)	3.1g	(大豆・小麦・卵)	1.2g	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

# 9月 健康御膳献立表

	当日夕食		翌日朝食		翌日昼食		
9/9 月	あじの甘酢炒め	236kcal	豆腐のそぼろあん包み	220kcal	鶏団子のクリーム煮	256kcal	エネルギー
	みそだれ肉団子	19.0g	スパゲティソース	10.7g	枝豆しんじょう	12.7g	たんぱく質
	わかめとオクラの酢の物	8.8g	いんげんとえびのサラダ	11.8g	切干大根としめじのサラダ	10.8g	脂質
	炒り豆腐	19.3g	ブロッコリーのおかか和え	18.3g	チキンナゲット	28.9g	炭水化物
	(大豆・小麦)	1.8g	(大豆・小麦・卵・えび)	1.6g	(大豆・小麦・卵・乳)	1.9g	塩分
9/10 火	肉じゃがコロッケ	279kcal	チキンのチーズ焼き	217kcal	麻婆茄子	239kcal	エネルギー
	京風卵巻	10.2g	海老団子の茶巾包み	13.5g	かにシュウマイ	11.9g	たんぱく質
	いんげんソテー	15.0g	ブロッコリーのマヨネーズソテー	13.7g	ズッキーニのトマトマリネ	14.3g	脂質
	ひじきサラダ	27.4g	アスパラとえびの煮浸し	9.9g	カリフラワーサラダ	14.7g	炭水化物
	(大豆・小麦・卵)	1.3g	(大豆・小麦・卵・乳・えび)	1.3g	(大豆・小麦・卵・かに)	1.5g	塩分
9/11 水	たらの中華煮	208kcal	五目豆腐煮	274kcal	オムレツデミソース	200kcal	エネルギー
	揚げシュウマイ	16.7g	北海卵巻	11.1g	花型豆腐	11.3g	たんぱく質
	炒りたまご	8.7g	ポテトサラダ	15.5g	小松菜と海老のマスタードサラダ	11.1g	脂質
	オクラのおかか和え	15.6g	ピーマンのじゃこ炒め	21.2g	わかめの和え物	14.2g	炭水化物
	(大豆・小麦・卵)	2.5g	(大豆・小麦・卵・かに)	2.4g	(大豆・小麦・卵・えび)	2.3g	塩分
9/12 木	豚バラとキャベツの味噌炒め	343kcal	厚揚げのきのこあんかけ	207kcal	海老団子の甘酢炒め	298kcal	エネルギー
	白身魚の豆腐揚げ	11.7g	肉団子のケチャップあん	12.7g	ウインナーオムレツ	11.6g	たんぱく質
	アスパラの胡麻風味サラダ	25.7g	ごま塩チキンサラダ	11.1g	三色野菜とわかめのナムル	17.1g	脂質
	ジャーマンポテト	14.8g	いんげんの辛子和え	14.4g	切干大根煮	22.9g	炭水化物
	(大豆・小麦・卵)	2.0g	(大豆・小麦)	1.4g	(大豆・小麦・卵・えび)	2.8g	塩分
9/13 金	豆腐のひき肉包み揚げ	360kcal	チキンピカタ	215kcal	カレーの煮付け	202kcal	エネルギー
	錦糸シュウマイ	9.7g	彩りしんじょかにあんかけ	9.5g	ささみのしそチーズ揚げ	19.4g	たんぱく質
	野菜のカレー炒め	27.0g	キャベツサラダ	12.8g	ほうれん草サラダ	10.1g	脂質
	にんじんマリネ	19.1g	お浸し	16.0g	いんげんの胡麻和え	9.9g	炭水化物
	(大豆・小麦・卵・えび)	1.2g	(大豆・小麦・卵・乳・かに)	1.8g	(大豆・小麦・卵・乳)	1.3g	塩分
9/14 土	さわらのマリネ	286kcal	ほうれん草オムレツ	249kcal	チキンのパジル焼き	270kcal	エネルギー
	厚揚げのみぞれ煮	17.3g	ミートボール	11.9g	野菜がんものふくら煮	14.4g	たんぱく質
	アスパラのひき肉炒め	18.6g	野菜炒め	13.1g	豚肉ともやしのぼん酢炒め	18.5g	脂質
	菜大根とちくわの炒め煮	9.4g	とうもろこしのごま和え	21.2g	トマトとわかめのじゃこサラダ	10.8g	炭水化物
	(大豆・小麦)	1.3g	(大豆・小麦・卵)	2.1g	(大豆・小麦・乳)	1.5g	塩分
9/15 日	野菜あんかけハンバーグ	245kcal	銀杏がんもの煮物	262kcal	たまごサラダコロッケ	272kcal	エネルギー
	ブロッコリーソース	10.2g	花五目卵巻	14.2g	コーンシュウマイ	9.3g	たんぱく質
	いんげんとポテトのサラダ	14.8g	スパゲティミートソース	12.3g	青梗菜と海老の炒め物	15.1g	脂質
	にんじんの明太子和え	18.3g	わかめとツナの中華和え	23.3g	野菜と昆布の和え物	25.4g	炭水化物
	(大豆・小麦・卵)	1.1g	(大豆・小麦・卵・乳・かに)	2.7g	(大豆・小麦・卵・えび)	1.2g	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

# 9月 健康御膳献立表

	当日夕食		翌日朝食		翌日昼食		
9/16 月	海老団子とれんこんのトマト煮	281kcal	クロメバルの味噌煮	211kcal	豚生姜焼	317kcal	エネルギー
	厚焼卵	12.2g	野菜入り肉団子	17.9g	帆立風味フライ	11.0g	たんぱく質
	なすといんげんのマヨ味噌炒め	17.3g	ちくわのきんぴら	7.5g	キャベツとひじきの和え物	21.8g	脂質
	オクラのお浸し	18.0g	ほうれん草炒りたまご	17.9g	かぼちゃサラダ	18.3g	炭水化物
	(大豆・小麦・卵・えび)	2.1g	(大豆・小麦・卵)	2.4g	(大豆・小麦・卵)	1.3g	塩分
9/17 火	カレイのねぎソース	219kcal	若鶏の胡麻照焼	207kcal	キャベツメンチカツ	251kcal	エネルギー
	ピーマンとひき肉の卵炒め	17.7g	じゃがバター茶巾	17.9g	海老と豆腐のふんわりしんじょ	10.8g	たんぱく質
	スパゲティーサラダ	11.0g	蒸し鶏の野菜あんかけ	8.4g	小松菜の和え物	13.0g	脂質
	ぼん酢和え	11.4g	アスパラのじゃこサラダ	14.9g	にんじんと牛肉の炒め物	23.5g	炭水化物
	(大豆・小麦・卵)	2.3g	(大豆・小麦・卵・乳)	1.2g	(大豆・小麦・卵・えび)	1.9g	塩分
9/18 水	さわらの西京焼	231kcal	七彩ひろすの煮物	235kcal	鶏肉のマスタードクリームソース	251kcal	エネルギー
	豆腐の磯辺揚げ	12.7g	カリフラワーの胡麻風味サラダ	11.7g	ポテトコロッケ	14.5g	たんぱく質
	いんげんと舞茸の和え物	12.1g	和風炒りたまご	16.1g	なすとトマトのマリネ	12.0g	脂質
	にんじんともやしの中皿サラダ	10.9g	青菜炒め	11.3g	ブロッコリーとえびのサラダ	18.6g	炭水化物
	(大豆・小麦・卵)	1.1g	(大豆・小麦・卵)	1.7g	(大豆・小麦・卵・乳・えび)	1.3g	塩分
9/19 木	ハッシュドビーフコロッケ	260kcal	白身魚の照り煮	222kcal	ツナオムレツ	201kcal	エネルギー
	高野豆腐の卵とじ	9.2g	ハムとチーズの卵焼き	16.5g	えびシュウマイ	10.1g	たんぱく質
	青菜のそぼろ煮	15.6g	マカロニサラダ	9.5g	ちくわとピーマンのぼん酢和え	10.0g	脂質
	キャベツと海老の和え物	19.7g	オクラの明太子和え	16.8g	ポテトソテー	17.6g	炭水化物
	(大豆・小麦・卵・えび)	1.4g	(大豆・小麦・卵・乳)	3.1g	(大豆・小麦・卵・えび)	1.6g	塩分
9/20 金	和風おろしハンバーグ	287kcal	たまごいなりの煮物	202kcal	スペイン風オムレツ	289kcal	エネルギー
	鶏肉と枝豆のマヨネーズソテー	15.6g	若鶏のねぎ塩だれ	14.6g	コーンクリームコロッケ	10.9g	たんぱく質
	ツナサラダ	18.5g	オクラとえびのサラダ	9.1g	アスパラペーコンソテー	19.1g	脂質
	ほうれん草のお浸し	14.1g	葉大根のじゃこ炒め	16.4g	トマトチキンビーンズ	17.8g	炭水化物
	(大豆・小麦・卵)	1.8g	(大豆・小麦・卵・えび)	2.3g	(大豆・小麦・卵・乳)	1.3g	塩分
9/21 土	豚肉と茄子の胡麻味噌炒め	265kcal	若鶏と野菜の焼きつくね	212kcal	鯖の照焼	265kcal	エネルギー
	かぼちゃの挟み揚げ	14.0g	ベーコンエッグ	10.6g	京風卵焼	16.4g	たんぱく質
	キャベツとかにかまのサラダ	14.2g	大根の洋風炒め	13.0g	いんげんときくらげ白和え	16.7g	脂質
	豆と野菜の彩り煮	20.2g	ブロッコリーとツナのサラダ	13.0g	にんじんサラダ	11.3g	炭水化物
	(大豆・小麦・卵・かに)	1.7g	(大豆・小麦・卵)	1.6g	(大豆・小麦・卵)	1.3g	塩分
9/22 日	カレーコロッケ	291kcal	若鶏の照焼	221kcal	かぼちゃとひき肉のオムレツ	213kcal	エネルギー
	アスパラと玉ねぎの炒りたまご	10.0g	かにのしんじょう	13.3g	キャベツのスープ煮	10.0g	たんぱく質
	蒸し鶏の和え物	17.0g	ポテトサラダ	12.9g	きのこマカロニのクリームソテー	11.0g	脂質
	ひじき煮	24.8g	青梗菜の炒め物	12.8g	豆腐ナゲット	19.5g	炭水化物
	(大豆・小麦・卵)	1.3g	(大豆・小麦・卵・かに)	2.0g	(大豆・小麦・卵・乳)	1.4g	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