

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
お昼ごはん	2	3	4	5 夏祭り	6
	ご飯 豚肉のにんにく焼き 生野菜 豚肉、にんにく、人参、キャベツ、トマト ポテトサラダ ハム、じゃがいも、きゅうり、 玉ねぎ、卵、パセリ	冷やし中華 中華麺、焼き豚、きゅうり、卵、トマト 餃子 添え野菜 ブロッコリー もものせ 手作り牛乳ゼリー もも、牛乳	ご飯 きのこ汁 しめじ、しいたけ、えのき、ねぎ おろしハンバーグ 温野菜 合挽、玉ねぎ、卵、青じそ、大根、 アスパラ、人参 じゃこピー冷やっこ 絹ごし豆腐、ナッツ、ちりめん、にんにく	塩焼きそば 豚肉、キャベツ、人参、青ピーマン、 中華麺、玉ねぎ、紅生姜、青のり粉 たこ焼き 春雨スープ かつお節 しいたけ、春雨、卵、ねぎ 野菜スティック アスパラ、きゅうり、ミニトマト、黄ピーマン、 白ごま、唐辛子	照り焼きチキンバーガー ツナマヨパン 鶏肉、サニーレタス ツナ トマトのマリネサラダ トマト、赤ピーマン、黄ピーマン、 玉ねぎ、青じそ 野菜ジュース ヨーグルト
	エネルギー 798 Kcal 水分 287 g たんぱく質 33.1 g 食塩相当量 2.1 g	エネルギー 748 Kcal 水分 336 g たんぱく質 47.8 g 食塩相当量 5.1 g	エネルギー 760 Kcal 水分 332 g たんぱく質 39.8 g 食塩相当量 3.9 g	エネルギー 762 Kcal 水分 382 g たんぱく質 25.4 g 食塩相当量 4.8 g	エネルギー 779 Kcal 水分 468 g たんぱく質 27.6 g 食塩相当量 3.3 g
	9	10	11	12	13
お昼ごはん	ご飯 かきたま汁 じゃがいも、みつば、卵 あじの塩焼き 大根おろし アジ 大根 きんぴらごぼう ごぼう、人参、こんにゃく、白ごま	ご飯 鶏肉の南蛮漬け 添え野菜 鶏肉、玉ねぎ、きゅうり、人参、 レタス、赤玉ねぎ 春雨サラダ ハム、春雨、きくらげ、きゅうり、干しぶどう	リクエストメニュー	ご飯 味噌汁 木綿豆腐、生揚げ、玉ねぎ 豚の生姜焼き 生野菜 豚肉、生姜、玉ねぎ、もやし、 キャベツ、トマト 酢の物 きゅうり、大根、人参、ちりめん、 わかめ、ちくわ	サラダうどん うどん、ツナ、きゅうり、トマト、レタス 茄子の煮浸し 茄子、生揚げ 鶏の唐揚げ 添え野菜 鶏肉、生姜、にんにく 水菜
	エネルギー 601 Kcal 水分 456 g たんぱく質 34.2 g 食塩相当量 3.7 g	エネルギー 778 Kcal 水分 264 g たんぱく質 39.8 g 食塩相当量 2.3 g	エネルギー 858 Kcal 水分 466 g たんぱく質 24.4 g 食塩相当量 1.8 g	エネルギー 765 Kcal 水分 517 g たんぱく質 37.6 g 食塩相当量 3.8 g	エネルギー 788 Kcal 水分 261 g たんぱく質 33.8 g 食塩相当量 4.5 g
	16	17	18	19	20
お昼ごはん	親子丼 鶏肉、玉ねぎ、卵、みつば 豆腐サラダ 木綿豆腐、わかめ、かいわれ、ちりめん、 みょうが、レタス 田舎汁 ごぼう、人参、大根、まいたけ、みつば、 揚げ豆腐、唐辛子	ご飯 味噌汁 木綿豆腐、白菜、生揚げ 鮭の菜種焼き 焼き野菜 さけ、卵、玉ねぎ、パセリ、 アスパラ、かぼちゃ 長芋とオクラの 和え物 長いも、オクラ、えのき、わさび、のり	とうもろこしご飯 とうもろこし 鶏肉のチーズ焼き 温野菜 鶏肉、青じそ ヤングコーン、ブロッコリー 青菜のごま和え ほうれん草、ちくわ、人参、白ごま	テーブルロール フレンチトースト パン、牛乳、卵 フライドポテト ケチャップ添え じゃがいも、パセリ グリーンサラダ ぶどうジュース ハム、レタス、きゅうり、赤玉ねぎ、大根	わかめご飯 わかめ 肉団子と大根の そぼろあんかけ 肉団子、大根、白菜、焼き豆腐、卵、 水菜、えのき、かにかま、生姜 大豆とささみの サラダ 大豆、ささみ、きゅうり、 かいわれ、チーズ
	エネルギー 692 Kcal 水分 540 g たんぱく質 32.0 g 食塩相当量 4.1 g	エネルギー 754 Kcal 水分 462 g たんぱく質 42.9 g 食塩相当量 2.8 g	エネルギー 725 Kcal 水分 283 g たんぱく質 34.8 g 食塩相当量 1.4 g	エネルギー 680 Kcal 水分 418 g たんぱく質 18.8 g 食塩相当量 3.4 g	エネルギー 774 Kcal 水分 363 g たんぱく質 39.2 g 食塩相当量 3.9 g
	23	24	25	26	27
お昼ごはん	ご飯 すまし汁 えのき、絹ごし豆腐、みつば 天ぷら5種盛り えび、ささみ、しいたけ、人参、 かぼちゃ、しし唐 彩りなます 大根、きゅうり、人参、きくらげ	三色丼 鶏肉、卵、グリーンピース 切干大根 大根、人参、しいたけ、生揚げ、いんげん かきたま汁 卵、みつば	ご飯 エビチリ 添え野菜 えび、玉ねぎ、京ねぎ、生姜、にんにく、 サニーレタス スパサラダ パスタ、ハム、人参、きゅうり	トマトパスタ パスタ、ベーコン、玉ねぎ、トマト、なす、 人参、パセリ シーザーサラダ ハム、レタス、赤玉ねぎ、玉ねぎ、クルトン、 赤ピーマン、黄ピーマン、きゅうり コンソメスープ 青りんごゼリー キャベツ、玉ねぎ、人参、じゃがいも	ご飯 味噌汁 木綿豆腐、生揚げ、わかめ 豆腐ハンバーグ 焼き野菜 鶏肉、しほり豆腐、卵、生姜、京ねぎ、人参、 玉ねぎ、筍、しいたけ 赤ピーマン、黄ピーマン モロヘイヤの 納豆和え モロヘイヤ、小松菜、納豆
	エネルギー 667 Kcal 水分 449 g たんぱく質 29.4 g 食塩相当量 3.4 g	エネルギー 693 Kcal 水分 355 g たんぱく質 27.2 g 食塩相当量 3.9 g	エネルギー 696 Kcal 水分 288 g たんぱく質 35.8 g 食塩相当量 3.4 g	エネルギー 782 Kcal 水分 489 g たんぱく質 25.4 g 食塩相当量 3.7 g	エネルギー 650 Kcal 水分 487 g たんぱく質 31.8 g 食塩相当量 4.2 g
	30	31	<div>8月 利用者さんリクエストメニュー</div> <div>・焼肉丼 ・白菜の塩昆布和え ・けんちん汁 ・ぶどう</div> 		
お昼ごはん	ご飯 ポークピカタ 温野菜 豚肉、粉チーズ、卵、パセリ、 じゃがいも、人参 大根の梅かつお和え 大根、人参、きゅうり、梅、かつお節	夏野菜カレー 合挽、大豆、玉ねぎ、人参、グリーンピース、らっきょ、 福神漬、ズッキーニ、かぼちゃ、赤・黄ピーマン キャベツの粒 マスタードサラダ ハム、キャベツ、きゅうり、りんご コーヒー 梨			
	エネルギー 755 Kcal 水分 305 g たんぱく質 33 g 食塩相当量 2.7 g	エネルギー 757 Kcal 水分 300 g たんぱく質 21.6 g 食塩相当量 3.8 g			
	30	31			
	30	31			