



8月献立表



ピオーネ足立

	(日)	(月)	(火)	(水)	(木)	(金)	1日 (土)
朝食							御飯 ウイナーとブロッコリーのソテー 白菜のゆかり和え のり佃煮 味噌汁 牛乳
昼食							御飯 さばの塩焼き ほうれん草のごま和え フルーツ缶（カクテル） 味噌汁
おやつ							パウムクーヘン(チョコ)
夕食							御飯 つくね焼き なすの田舎煮 長芋のゆず和え
	2日 (日)	3日 (月)	4日 (火)	5日 (水)	6日 (木)	7日 (金)	8日 (土)
朝食	食パン【いちごジャム】 スクランブルエッグ フルーツ缶（パイナップル） コンソメスープ 牛乳	御飯 リーゼンツの炒め物 いんげんの二色浸し さけふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 鶏肉となすの煮物 マカロニサラダ たいみそ 味噌汁 牛乳	御飯 ツナと野菜の炒め物 キャベツのゆず和え 野菜ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 五日しんじょと冬瓜の含め煮 小松菜ののり浸し ゆずみそ 味噌汁 牛乳	御飯 肉団子の和風あんかけ かにかま和え かつおふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 お魚ソーセージと野菜のソテー 納豆 漬物 味噌汁 牛乳
昼食	御飯 サーモンフライ おくらのおえ物 フルーツ缶（洋梨） 味噌汁	御飯 鶏肉の照り焼き 小松菜とちくわのおえ物 いちごムース 味噌汁	御飯 海老と卵の塩炒め 白菜の生姜和え フルーツ缶（パイナップル） 味噌汁	【行事食：かき揚げ】 [行事食：かき揚げ] 高血圧予防] 生姜と大葉の御飯 めばるのごまポン酢 蒸し鶏とトマトの塩麹マリネ フルーツ缶（みかん） 味噌汁	中華丼 即席漬け フルーツ缶（りんご） 中華スープ	ライス あぶらかけのデミタッドソース 盛り合わせサラダ フルーツ缶（カクテル） コンソメスープ	ツナと梅おろしの冷かけうどん 具入り卵焼き ヨーグルト（ブルーベリーソース）
おやつ	ソフトサラダせんべい	エクレー	黒糖ケーキ	ようかん	デニッシュパン（クリーム）	たい焼き	ミルクティープリン
夕食	御飯 豚肉のゆず胡椒炒め 冬瓜の水晶煮 胡瓜の酢の物	御飯 助宗たらの味噌バター 南瓜のいとこ煮 フルーツ缶（黄桃）	御飯 豚肉と大豆のトマト煮 ほうれん草とコーンのソテー ピクルス	御飯 豆腐ハンバーグ 甘味噌だれ ちんげん菜の旨煮 大根のしらす和え	御飯 あじの甘辛煮 れんごんの塩炒め おくらとしめじのおえ物	御飯 蒸し鶏の塩だれ ごぼうと里芋の炒め煮 わさび豆腐	御飯 トンカツ ひじきの煮物 フルーツ（バナナ）
	9日 (日)	10日 (月)	11日 (火)	12日 (水)	13日 (木)	14日 (金)	15日 (土)
朝食	ロールパン【りんごジャム】 オムレツ フルーツ缶（黄桃） コンソメスープ 牛乳	御飯 ちくわの煮物 キャベツサラダ たらこふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 いんげんのツナ炒め ちんげん菜のからし和え たいみそ 味噌汁 牛乳	御飯 炒り卵 しろ菜のお浸し さけふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 がんもの含め煮 蒸し鶏のサラダ ゆずみそ 味噌汁 牛乳	御飯 目玉焼き カリフラワーのしらす和え 野菜ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 ウイナーと野菜の炒め物 ほうれん草のゆず浸し のり佃煮 味噌汁 牛乳
昼食	御飯 鶏肉の焼き治部煮 ブロッコリーのピーナッツ和え フルーツ缶（パイナップル） 味噌汁	御飯 ほっけの煮魚 卵豆腐(冷) フルーツポンチ すまし汁	【行事食：山の日】 チキンカツカレー 福神漬け 大根サラダ フルーツ缶（洋梨） 味噌汁	御飯 助宗たらのマヨネーズ焼き 春雨のおえ物 フルーツ缶（黄桃） 味噌汁	御飯 豚肉の生姜焼き 小松菜のくるみおえ ピーチゼリー 味噌汁	塩ラーメン えび風味焼売 白菜の香味和え	【行事食（ご当地）：沖縄県】 タコライス 胡瓜ともすくのおえ物 黒糖風味のバナナコッタ 冬瓜のスープ
おやつ	雪の宿サラダ	いちごスペシャル	コーヒースンドモカ	抹茶ゼリー 黒蜜ソース	クレープ（チョコ）	ロールケーキ（バニラ）	塩まんじゅう 
夕食	御飯 さばの幽庵焼き 白菜の煮浸し 長芋のさっぱり和え	御飯 豚肉の味噌炒め なすの田舎煮 おくらのおかか和え	御飯 厚揚げと野菜の炊き合わせ 里芋の白煮 ほうれん草のごま和え	御飯 肉団子の甘酢あん キャベツとイカの炒め物 煮豆	ライス あぶらかけのチーズパン粉焼き 野菜とマカロニのソテー フルーツ缶（カクテル）	御飯 鶏肉の青のりバター 切干大根の煮物 フルーツ（パイナップル）	御飯 赤魚の山椒焼き なすの南蛮酢 フルーツ缶（みかん）
	16日 (日)	17日 (月)	18日 (火)	19日 (水)	20日 (木)	21日 (金)	22日 (土)
朝食	レーズンパン 貝たくさんカレー風味スープ スパゲティサラダ フルーツ缶（カクテル） 牛乳	御飯 スクランブルエッグ いんげんのごま和え かつおふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 お魚ソーセージのバターソテー もやしと水菜の和え物 うめびしお 味噌汁 牛乳	御飯 ちくわの煮物 スナッペンどうのサラダ たらこふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 厚焼卵 小松菜と油揚げのお浸し たいみそ 味噌汁 牛乳	御飯 ツナとカリフラワーの炒め物 おくらのおえ物 さけふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 はんぺん煮 コーンスロー のり佃煮 味噌汁 牛乳
昼食	御飯 豚肉の醤油麹炒め 大根のかにかま和え フルーツ缶（マンゴー） 味噌汁	ライス アブラカバの揚げ焼き グリーンサラダ フルーツ缶（洋梨） コンソメスープ	御飯 麻婆なす 即席漬け フルーツ缶（黄桃） 中華スープ	スバゲッティナポリタン フレンチサラダ りんごムース	御飯 あじフライ ブロッコリーと蒸し鶏のおえ物 フルーツ缶（みかん） 味噌汁	御飯 鶏肉のごま漬け焼き 大根の生姜和え グレープゼリー 味噌汁	しらすと卵の丼 フルーツ（バナナ） レタスのナムル 味噌汁
おやつ	やわらかおかき(うす味)	紅茶ゼリー生クリーム添え	ミニピーナツパン	カステラ	牛乳プリン	もみじまんじゅう	パウムクーヘン
夕食	御飯 さわらの唐揚げ 葱ソース ごぼうのしぐれ炒め 枝豆豆腐	御飯 肉豆腐 ピーマン炒め ちんげん菜の白だし和え	御飯 ほっけの塩焼き 車麩の含め煮 キャベツのポン酢和え	御飯 鶏肉の焼き浸し だけのこのおかき炒め フルーツ缶（カクテル）	御飯 肉じゃが れんごんの味噌金平 ゆかり和え	ライス 助宗たらのムニエル いんげんのカレーソテー フルーツ缶（パイナップル）	御飯 豚肉のもろみ味噌炒め 冬瓜の薄くす煮 スナッペンどうのからし和え
	23日 (日)	24日 (月)	25日 (火)	26日 (水)	27日 (木)	28日 (金)	29日 (土)
朝食	食パン【マーマレード】 ベーコンと野菜のソテー フルーツ缶（カクテル） トマトスープ 牛乳	御飯 厚揚げの和風あんかけ ちんげん菜のさっぱり和え 野菜ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 バイクドエッグ おくらのおえ物 うめびしお 味噌汁 牛乳	御飯 鶏肉と野菜の煮物 ハムサラダ かつおふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 ウイナー炒め キャベツのしらす和え ゆずみそ 味噌汁 牛乳	御飯 炒り卵 ブロッコリーと蒸し鶏のおえ物 たらこふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 さつま揚げと南瓜の煮物 マカロニサラダ たいみそ 味噌汁 牛乳
昼食	御飯 チキンのコンクリームシチュー 白菜のサラダ フルーツ缶（みかん） コンソメスープ	五日炒飯 焼売 ヨーグルト（ストロベリーソース） 中華スープ	油麩と根菜のそぼろ ちくわの磯部揚げ ピーチムース	甘辛豚丼 胡瓜のしそ和え フルーツ缶（カクテル） かき玉汁	御飯 鶏肉の塩麹焼き いんげんのごま和え フルーツ缶（洋梨） すまし汁	御飯 気仙沼産カツオカツ ちんげん菜のおかか和え フルーツ缶（黄桃） 味噌汁	肉挽きと豆のカレーライス 福神漬け 野菜サラダ フルーツ缶（りんご）
おやつ	ほたて焼	ショコラスペシャル	黒糖まんじゅう	ドーナツ	紅茶ケーキ	フルーツ(すいか) 	抹茶プリン
夕食	御飯 めばるの梅照り焼き 高野豆腐の炊き合わせ 浅漬け	御飯 鶏肉の柚子胡椒焼き ピーマンとイカの塩炒め フルーツ缶（パイナップル）	ライス ハンバーグ 花野菜のオーブン焼きマストマヨネーズ フルーツ（オレンジ）	御飯 あぶらかけの薬味醤油 ほうれん草のさっと煮 野菜の甘酢漬け	御飯 あじの竜田焼き さつま芋の甘煮 小松菜の塩昆布和え	御飯 豚肉と冬瓜の白煮 里芋のくるみ味噌かけ 春雨サラダ	御飯 助宗たらの野菜の柚子あんかけ ピーマンと油揚げの炒め物 しろ菜のわさび和え
	30日 (日)	31日 (月)	(火)	(水)	(木)	(金)	(土)
朝食	黒糖ロール 肉団子のコンソメ煮 フルーツ缶（パイナップル） ポタージュ 牛乳	御飯 スナッペンどうのツナソテー 白菜のサラダ さけふりかけ 味噌汁 牛乳					
昼食	冷し中華 かに風味焼売 中華冷奴	【行事食：野菜の日】 オムライス ラタトゥイユソース コンソメサラダ フルーツゼリー 枝豆のポタージュ 					
おやつ	やわらかおかき（砂糖醤油）	きなこ饅頭					
夕食	御飯 さばの生姜煮 大根のピリ辛炒め フルーツ缶（洋梨）	御飯 豚肉のごま炒め ひじきの煮物 フルーツ缶（みかん）					

【月間平均栄養価】
エネルギー：1490kcal たんぱく質：52.2g
脂質：33.5g 食塩相当量：6.7g