

2023年8月

		朝食		昼食	夕食
		洋食	和食		
1	(火)	じゃがバター 高野炊き寄せ	じゃがバター 高野炊き寄せ	さわら白だし焼き 大根あおさあんとし ほうれん草白和え	厚揚げ中華風炒め いもたき風 キャベツの中華ドレ和え
		[洋食] I初* - 1386 kcal 蛋白質 50.0 g 脂質 35.7 g 炭水化物 201.1 g 食塩 7.7 g			
		[和食] I初* - 1390 kcal 蛋白質 46.6 g 脂質 26.5 g 炭水化物 224.2 g 食塩 6.8 g			
2	(水)	じゃが芋ベーコントマト煮 大根イリチー	じゃが芋ベーコントマト煮 大根イリチー	麻婆茄子 豚肉と玉子の中華炒め 三色ナムル	ブリ照焼 がんもと野菜の煮物 カリフラワーとちんげん菜浸し
		[洋食] I初* - 1533 kcal 蛋白質 50.7 g 脂質 55.5 g 炭水化物 196.8 g 食塩 7.5 g			
		[和食] I初* - 1537 kcal 蛋白質 47.3 g 脂質 46.3 g 炭水化物 219.9 g 食塩 6.6 g			
3	(木)	トマトオムレツ 茄子の甘辛煮	トマトオムレツ 茄子の甘辛煮	すき焼き 焼きいも風 青菜のお浸し	デミソースdeハンバーグ ブロッコリーの胡麻和え かぼちゃサラダ
		[洋食] I初* - 1515 kcal 蛋白質 43.1 g 脂質 47.3 g 炭水化物 226.7 g 食塩 7.6 g			
		[和食] I初* - 1519 kcal 蛋白質 39.7 g 脂質 38.1 g 炭水化物 249.8 g 食塩 6.7 g			
4	(金)	ほうれん草の玉子炒め 洋梨ダイスカット	ほうれん草の玉子炒め じゃが芋金平鶏そぼろ	肉団子のトマト野菜煮込み 野菜とベーコンの洋風煮 さつま芋サラダ	若鶏と彩野菜の甘酢餡かけ もやしとインゲンの炒め物 春雨サラダ
		[洋食] I初* - 1491 kcal 蛋白質 40.3 g 脂質 44.4 g 炭水化物 225.1 g 食塩 8.2 g			
		[和食] I初* - 1532 kcal 蛋白質 37.8 g 脂質 37.2 g 炭水化物 252.0 g 食塩 7.6 g			
5	(土)	だし巻玉子 白桃ダイスカット	だし巻玉子 里芋含め煮	ごろっと野菜のビーフカレー 福神漬け 小松菜とちくわの煮物	サバ塩焼 ひじき大豆煮 大根なます
		[洋食] I初* - 1444 kcal 蛋白質 43.0 g 脂質 41.0 g 炭水化物 216.3 g 食塩 8.4 g			
		[和食] I初* - 1454 kcal 蛋白質 40.2 g 脂質 31.8 g 炭水化物 240.1 g 食塩 7.9 g			
6	(日)	かにかま炒り卵 フルーツ缶(みかん)	かにかま炒り卵 大根の金平	赤魚の塩糍焼 竹の子土佐煮 ほうれん草の胡麻和え	チキンカツ じゃがいもの土佐煮 さつま揚げと青梗菜の炒め煮
		[洋食] I初* - 1403 kcal 蛋白質 51.4 g 脂質 38.2 g 炭水化物 207.2 g 食塩 7.1 g			
		[和食] I初* - 1410 kcal 蛋白質 48.3 g 脂質 29.6 g 炭水化物 227.6 g 食塩 6.5 g			
7	(月)	キャベツとツナのコンソメ煮 ミートオムレツ	キャベツとツナのコンソメ煮 ミートオムレツ	八宝菜 なすのマーボー風 春雨の中華風酢の物	鶏そぼろの玉子あんかけ丼 春菊と法蓮草の香り浸し ひじきの酢の物
		[洋食] I初* - 1504 kcal 蛋白質 39.3 g 脂質 28.2 g 炭水化物 204.6 g 食塩 8.4 g			
		[和食] I初* - 1508 kcal 蛋白質 35.9 g 脂質 19.0 g 炭水化物 227.7 g 食塩 7.5 g			

2023年8月

		朝食		昼食	夕食
		洋食	和食		
8	(火)	野菜のトマト煮 カットマンゴー	野菜のトマト煮 オクラおかか和え	冷やし中華 キャベツの柑橘付け 厚揚げとカニカマの煮物	いわし梅しょうゆ煮 青梗菜の生姜和え 大根と竹輪の煮物
		[洋食] I初* - 1555 kcal 蛋白質 53.4 g 脂質 29.9 g 炭水化物 263.7 g 食塩 7.8 g			
		[和食] I初* - 1555 kcal 蛋白質 51.7 g 脂質 20.9 g 炭水化物 283.2 g 食塩 7.6 g			
9	(水)	じゃが芋コンソメ煮 高野豆腐の卵とし	じゃが芋コンソメ煮 高野豆腐の卵とし	ハヤシライス スパゲッティサラダ 若布と玉葱のポン酢和え	メンチカツ 白菜とちくわの煮物 さつま芋甘露煮
		[洋食] I初* - 1552 kcal 蛋白質 42.1 g 脂質 49.2 g 炭水化物 231.3 g 食塩 8.2 g			
		[和食] I初* - 1556 kcal 蛋白質 38.7 g 脂質 40.0 g 炭水化物 254.4 g 食塩 7.3 g			
10	(木)	グリーンピースの卵とし ほうれん草巻き	グリーンピースの卵とし ほうれん草巻き	タラフライ 高野豆腐含め煮 菜の花お浸し	かに玉あんかけ 茄子旨煮 人参のナムル
		[洋食] I初* - 1439 kcal 蛋白質 52.8 g 脂質 43.8 g 炭水化物 202.1 g 食塩 9.0 g			
		[和食] I初* - 1443 kcal 蛋白質 49.4 g 脂質 34.6 g 炭水化物 225.2 g 食塩 8.1 g			
11	(金)	カニカマと玉葱のサラダ 黄桃ダイスカット	カニカマと玉葱のサラダ 若竹煮	ミートソーススパゲティ オムレツ ほうれん草ベーコンソテー	スタミナ焼き ブロッコリーお浸し さつま芋の旨だし煮
		[洋食] I初* - 1423 kcal 蛋白質 41.5 g 脂質 40.0 g 炭水化物 214.3 g 食塩 7.9 g			
		[和食] I初* - 1416 kcal 蛋白質 38.8 g 脂質 30.9 g 炭水化物 233.9 g 食塩 7.3 g			
12	(土)	かぼちゃのトマト煮 リンゴダイスカット	かぼちゃのトマト煮 金平ごぼう	和風ソースdeハンバーグ 中華白菜 カリフラワーとちんげん菜浸し	コロケ 小松菜とちくわの煮物 マカロニサラダ
		[洋食] I初* - 1559 kcal 蛋白質 41.8 g 脂質 50.7 g 炭水化物 230.5 g 食塩 8.2 g			
		[和食] I初* - 1595 kcal 蛋白質 38.9 g 脂質 44.3 g 炭水化物 255.2 g 食塩 7.9 g			
13	(日)	大根の洋風煮 フルーツ缶(みかん)	大根の洋風煮 さつま揚げ	鯖の粕漬焼き 小松菜お浸し 高野炊き寄せ	厚揚げと豚肉の煮物 切干白和え 卵の花
		[洋食] I初* - 1510 kcal 蛋白質 54.4 g 脂質 49.8 g 炭水化物 202.0 g 食塩 8.1 g			
		[和食] I初* - 1529 kcal 蛋白質 54.6 g 脂質 41.5 g 炭水化物 223.4 g 食塩 7.8 g			
14	(月)	キャベツとウインナーのソテー 洋梨ダイスカット	キャベツとウインナーのソテー かぼちゃの鶏もぼろ絡め	やわらかトンカツ 高野五目煮 モロヘイヤお浸し	鶏肉とじゃが芋の炒めもの 菜の花とキャベツのお浸し レンコン油炒め
		[洋食] I初* - 1434 kcal 蛋白質 44.7 g 脂質 41.2 g 炭水化物 215.6 g 食塩 7.3 g			
		[和食] I初* - 1442 kcal 蛋白質 41.8 g 脂質 32.1 g 炭水化物 238.7 g 食塩 6.5 g			

2023年8月

		朝食		昼食	夕食
		洋食	和食		
15	(火)	ミートオムレツ キャベツの酢の物	ミートオムレツ キャベツの酢の物	豚の角煮 味付け湯菜 ほうれん草白和え	麻婆春雨 三色ナムル 豚肉と玉子の中華炒め
		[洋食] I初* - 1559 kcal 蛋白質 53.1 g 脂質 55.1 g 炭水化物 202.9 g 食塩 8.2 g			
		[和食] I初* - 1563 kcal 蛋白質 49.7 g 脂質 45.9 g 炭水化物 226.0 g 食塩 7.3 g			
16	(水)	野菜とベーコンの洋風煮 白桃ダイスカット	野菜とベーコンの洋風煮 白菜と絹揚げの柚子醤油炊き	鶏肉と根菜の香醋炒め 大根イリチー 野菜ビーフン	さわらハーブ衣焼き かぼちゃサラダ 白菜のツナ和え
		[洋食] I初* - 1469 kcal 蛋白質 44.3 g 脂質 43.7 g 炭水化物 216.6 g 食塩 7.6 g			
		[和食] I初* - 1464 kcal 蛋白質 41.5 g 脂質 35.0 g 炭水化物 235.8 g 食塩 7.1 g			
17	(木)	野菜のトマト煮 リンゴダイスカット	野菜のトマト煮 冬瓜のあんとし	きつねうどん 金時豆 若布と玉葱のポン酢和え	大豆ミートハンバーグ チンゲン菜の煮浸し じゃがバター
		[洋食] I初* - 1466 kcal 蛋白質 47.4 g 脂質 35.0 g 炭水化物 234.9 g 食塩 8.5 g			
		[和食] I初* - 1458 kcal 蛋白質 44.1 g 脂質 25.8 g 炭水化物 254.0 g 食塩 7.7 g			
18	(金)	キャベツとツナのコンソメ煮 国産ごぼうサラダ	キャベツとツナのコンソメ煮 国産ごぼうサラダ	ローストチキンステーキ 茄子の甘辛煮 ほうれん草の玉子炒め	鮭の西京焼き 春菊のお浸し がんもと野菜の煮物
		[洋食] I初* - 1524 kcal 蛋白質 54.5 g 脂質 55.1 g 炭水化物 194.7 g 食塩 7.1 g			
		[和食] I初* - 1528 kcal 蛋白質 51.1 g 脂質 45.9 g 炭水化物 217.8 g 食塩 6.2 g			
19	(土)	高野豆腐の卵とじ カットマンゴー	高野豆腐の卵とじ じゃが芋金平鶏そぼろ	にしん照り煮 青菜のお浸し 切り干し大根煮	鶏と豆腐のハンバーグ 春雨の中華風酢の物 大根の金平
		[洋食] I初* - 1404 kcal 蛋白質 48.3 g 脂質 37.1 g 炭水化物 207.7 g 食塩 7.2 g			
		[和食] I初* - 1441 kcal 蛋白質 45.7 g 脂質 29.9 g 炭水化物 233.5 g 食塩 6.6 g			
20	(日)	じゃが芋ベーコントマト煮 フルーツ缶(みかん)	じゃが芋ベーコントマト煮 手作りきんぴら	厚揚げと野菜の味噌煮 ひじきの酢の物 焼きいも風	ロールキャベツ ほうれん草巻き スパゲッティサラダ
		[洋食] I初* - 1453 kcal 蛋白質 41.2 g 脂質 39.4 g 炭水化物 227.2 g 食塩 7.7 g			
		[和食] I初* - 1468 kcal 蛋白質 38.3 g 脂質 30.8 g 炭水化物 251.6 g 食塩 7.4 g			
21	(月)	グリンピースの卵とじ キャベツのマヨサラダ	グリンピースの卵とじ キャベツのマヨサラダ	ジューシーメンチカツ さつま芋甘露煮 ブロッコリーの胡麻和え	ホッケ塩焼 大根なます 若竹煮
		[洋食] I初* - 1458 kcal 蛋白質 45.8 g 脂質 43.8 g 炭水化物 212.1 g 食塩 7.8 g			
		[和食] I初* - 1462 kcal 蛋白質 42.4 g 脂質 34.6 g 炭水化物 235.2 g 食塩 6.9 g			

2023年8月

		朝食		昼食	夕食
		洋食	和食		
22	(火)	ほうれん草ベーコンソテー いもたき風	ほうれん草ベーコンソテー いもたき風	にしんごま味噌煮 茄子旨煮 炒り豆腐	青椒肉絲 もやしとインゲンの炒め物 豚ひき肉と春雨の中華風
		[洋食] I初* - 1400 kcal 蛋白質 43.6 g 脂質 41.4 g 炭水化物 200.3 g 食塩 7.7 g			
		[和食] I初* - 1404 kcal 蛋白質 40.2 g 脂質 32.2 g 炭水化物 223.4 g 食塩 6.8 g			
23	(水)	さつまいも揚げと青梗菜の炒め煮 洋梨ダイスカット	さつまいも揚げと青梗菜の炒め煮 里芋含め煮	鶏ももから揚げ 大根あおさあんとし 菜の花とキャベツのお浸し	カレー肉じゃが 小松菜お浸し ひじき大豆煮
		[洋食] I初* - 1463 kcal 蛋白質 47.0 g 脂質 37.8 g 炭水化物 223.5 g 食塩 7.5 g			
		[和食] I初* - 1473 kcal 蛋白質 44.3 g 脂質 28.5 g 炭水化物 247.3 g 食塩 7.0 g			
24	(木)	トマトオムレツ 黄桃ダイスカット	トマトオムレツ オクラおかか和え	肉団子の中華煮 野菜ビーフン 人参のナムル	サバ塩麹焼 春菊と法蓮草の香り浸し 竹の子土佐煮
		[洋食] I初* - 1418 kcal 蛋白質 46.9 g 脂質 67.2 g 炭水化物 240.6 g 食塩 7.7 g			
		[和食] I初* - 1473 kcal 蛋白質 44.3 g 脂質 28.5 g 炭水化物 247.3 g 食塩 7.0 g			
25	(金)	かぼちゃのトマト煮 リンゴダイスカット	かぼちゃのトマト煮 青梗菜の生姜和え	助宗タラ塩麹焼 じゃがいもの土佐煮 ブロッコリーお浸し	焼きそば 金時豆 切干白和え
		[洋食] I初* - 1475 kcal 蛋白質 51.2 g 脂質 29.3 g 炭水化物 248.9 g 食塩 8.1 g			
		[和食] I初* - 1466 kcal 蛋白質 48.1 g 脂質 20.7 g 炭水化物 267.4 g 食塩 7.6 g			
26	(土)	だし巻玉子 白桃ダイスカット	だし巻玉子 さつまいもの旨だし煮	肉豆腐 ほうれん草の胡麻和え 卵の花	ひき肉とキャベツの味噌炒め 春雨サラダ 厚揚げとカニカマの煮物
		[洋食] I初* - 1383 kcal 蛋白質 41.0 g 脂質 36.9 g 炭水化物 215.9 g 食塩 7.6 g			
		[和食] I初* - 1416 kcal 蛋白質 38.0 g 脂質 28.4 g 炭水化物 244.7 g 食塩 7.0 g			
27	(日)	カニカマと玉葱のサラダ 金平ごぼう	カニカマと玉葱のサラダ 金平ごぼう	鶏すき焼き チンゲン菜の煮浸し 大根と竹輪の煮物	エビ入り五目旨煮 なすのマーボー風 ナムル
		[洋食] I初* - 1389 kcal 蛋白質 38.8 g 脂質 37.2 g 炭水化物 212.5 g 食塩 9.1 g			
		[和食] I初* - 1393 kcal 蛋白質 35.4 g 脂質 28.0 g 炭水化物 235.6 g 食塩 8.2 g			
28	(月)	キャベツとウインナーのソテー 洋梨ダイスカット	キャベツとウインナーのソテー モロヘイヤお浸し	かき揚げそば 味付け湯葉 キャベツの酢の物	ブリ生姜煮 白菜とちくわの煮物 高野五目煮
		[洋食] I初* - 1477 kcal 蛋白質 50.0 g 脂質 42.2 g 炭水化物 216.2 g 食塩 5.6 g			
		[和食] I初* - 1476 kcal 蛋白質 47.3 g 脂質 33.0 g 炭水化物 237.2 g 食塩 5.3 g			

2023年8月

		朝食		昼食	夕食
		洋食	和食		
29	(火)	国産ごぼうサラダ カットマンゴー	国産ごぼうサラダ 冬瓜のあんとし	麻婆豆腐 レンコン油炒め キャベツの中華ドレ和え	鶏の南蛮漬け 切り干し大根煮 菜の花お浸し
		[洋食] I初# - 1453 kcal 蛋白質 42.0 g 脂質 38.8 g 炭水化物 225.3 g 食塩 8.3 g			
		[和食] I初# - 1441 kcal 蛋白質 38.6 g 脂質 29.5 g 炭水化物 243.3 g 食塩 7.5 g			
30	(水)	オムレツ 白菜のツナ和え	オムレツ 白菜のツナ和え	アジトマト煮 さつま芋サラダ じゃが芋コンソメ煮	親子丼 春菊のお浸し 高野豆腐含め煮
		[洋食] I初# - 1407 kcal 蛋白質 51.9 g 脂質 39.7 g 炭水化物 206.6 g 食塩 7.3 g			
		[和食] I初# - 1411 kcal 蛋白質 48.5 g 脂質 30.5 g 炭水化物 229.7 g 食塩 6.4 g			
31	(木)	大根の洋風煮 リンゴダイスカット	大根の洋風煮 白菜と絹揚げの柚子醤油炊き	クリームシチュー マカロニサラダ かにかま炒り卵	肉じゃが キャベツの柑橘付け 炒り豆腐
		[洋食] I初# - 1467 kcal 蛋白質 42.2 g 脂質 41.7 g 炭水化物 222.6 g 食塩 7.0 g			
		[和食] I初# - 1462 kcal 蛋白質 39.5 g 脂質 33.0 g 炭水化物 241.8 g 食塩 6.5 g			