

2013年 8月分

献立表

	8月1日	8月2日	8月3日	8月4日	8月5日	8月6日	8月7日	8月8日
朝食	ご飯 味噌汁 がんもの煮物 納豆 玉子豆腐 梅干し 365	ご飯 味噌汁 丸天煮 ちくわと胡瓜の和え物 とろろいも 煮豆 340	ご飯 味噌汁 高野豆腐の煮物 おひたし しらすおろし和え 佃煮 340	パン コーヒー スクランブルエッグ ブロッコリー、トマト 400	ご飯 味噌汁 玉子焼き なめ茸おろし和え 丸天の煮物 酢の物 375	ご飯 味噌汁 焼魚 納豆 なます 胡瓜の梅肉和え 345	ご飯 味噌汁 野菜炒め とろろいも 玉子豆腐 420	ご飯 味噌汁 高野豆腐の煮物 きんぴらごぼう おひたし しらすおろし和え 380
昼食	中華丼 スープ バナナ 390	焼うどん スープ 410	チキンライス スープ 春雨サラダ 490	そば プリン 400	スパゲティ ミート スープ 500	いなり寿司 お吸い物 400	エビピラフ スープ サラダ 400	パン スープ 桃、ミカン缶 400
おやつ	せんべい 80	ホットケーキ 80	お菓子 80	バナナ饅頭 80	プリン 80	スイカ 80	バナナ饅頭 80	スイカ 80
夕食	ご飯 すり身汁 コロッケ(トマト添え) ささみと胡瓜の和え物 佃煮 冷奴 1395	ご飯 クリームシチュー 切り干し大根 ブロッコリーとゆで卵のサラダ 570	ご飯 スープ餃子 麻婆豆腐 もやしのナムル 胡麻和え 490	ごはん 味噌汁 揚げ出し豆腐 きんぴらごぼう ポテトサラダ 530	ご飯 味噌汁 シュウマイ 切り干し大根 玉子豆腐 浅漬け 460	混ぜご飯 味噌汁 天ぷら 豆腐サラダ(ゴマだれ) 煮豆 565	ご飯 味噌汁 大根と鶏肉の煮物 カニ風味サラダ 丸天の煮物 冷奴 500	わかめご飯 味噌汁 メンチカツ(トマト添え) マカロニサラダ 佃煮 540
	総カロリー数 2230kcal	総カロリー数 1400kcal	総カロリー数 1400kcal	総カロリー数 1410kcal	総カロリー数 1415kcal	総カロリー数 1390kcal	総カロリー数 1400kcal	総カロリー数 1400kcal

	8月9日	8月10日	8月11日	8月12日	8月13日	8月14日	8月15日	8月16日
朝食	ご飯 味噌汁 がんもの煮物 納豆 おひたし 煮豆 360	ご飯 味噌汁 玉子焼き 大根のきんぴら おひたし 梅干し 365	パン コーヒー ハムエッグ 温野菜 420	ご飯 味噌汁 炒り豆腐 丸天の煮 ラディッシュの酢の物 350	ご飯 味噌汁 切り干し大根 とろろ芋 玉子とうふ 煮豆 360	ご飯 味噌汁 野菜炒め なます 佃煮 405	ご飯 味噌汁 焼魚 納豆 おひたし 煮豆 350	ご飯 味噌汁 がんの煮物 おひたし なめ茸おろし和え 佃煮 360
昼食	チャーハン スープ サラダ 400	焼きそば スープ 430	中華丼 スープ バナナ 390	カレーうどん ゼリー 450	親子丼 味噌汁 450	パン スープ サラダ 400	混ぜご飯 すり身汁 なます・大根きんぴら 425	チャーハン スープ バナナ 410
おやつ	お菓子 80	お菓子 80	スイカ 80	スイカ 80	饅頭 80	果物・ヨーグルト 80	カステラ 80	フルーツヨーグルト 80
夕食	ご飯 味噌汁 肉じゃが 春雨サラダ マグロの山掛け 550	ご飯 味噌汁 煮込みハンバーグ (人参、芋添え) 大根サラダ 530	ご飯 豚汁 焼魚 高野豆腐煮 もやしとツナの和え物 (ゴマだれ) 500	ちらし寿司 お吸い物 かぼちゃの煮物 野菜サラダ 大根のきんぴら 530	ご飯 中華風スープ 麻婆豆腐 ポテトサラダ トマト添え 510	ご飯 クリームシチュー きんぴらごぼう 玉子豆腐 510	カレーライス サラダ 福神漬け らっきょう 白桃缶 545	ご飯 スープ マカロニサラダ スペイン風オムレツ ブロッコリーソテー 高野豆腐煮 550
	総カロリー数 1390kcal	総カロリー数 1405kcal	総カロリー数 1390kcal	総カロリー数 1410kcal	総カロリー数 1400kcal	総カロリー数 1395kcal	総カロリー数 1400kcal	総カロリー数 1400kcal

2013年 8月分

献立表

	8月17日	8月18日	8月19日	8月20日	8月21日	8月22日	8月23日	8月24日
朝食	ご飯 味噌汁 キャベツと 魚肉ソーセージ炒め 切り干し大根 ラディッシュの酢の物 355	パン 野菜スープ ウインナー スクランブルエッグ 400	ご飯 味噌汁 玉子焼き しらすおろし和え がんも煮 380	ご飯 味噌汁 焼魚 とろろ芋 胡瓜の梅肉和え 煮豆 340	ご飯 味噌汁 炒り豆腐 青菜のなめ茸和え ラディッシュの酢の物 335	ご飯 味噌汁 切り干し大根 納豆 おひたし 煮豆 350	ご飯 味噌汁 がんも煮 とろろいも ラディッシュの酢の物 玉子豆腐 365	ご飯 味噌汁 野菜炒め 丸天煮 なます 435
昼食	スパゲティ ミート スープ 500	煮込みうどん ゼリー 400	お好み焼 スープ 450	ちらし寿司 すり身汁 白桃缶 450	パン コーンスープ バナナ 440	中華丼 スープ 杏仁豆腐 450	エビピラフ スープ みかん缶 400	焼きそば スープ 430
おやつ	梨 80	バナナ 梨 80	スイカ 80	ヨーグルト みかん 80	梨 80	最中 80	スイカ 80	梨 80
夕食	ご飯 味噌汁 シュウマイ 丸天煮 もやしとピーマン炒め 冷奴 460	ご飯 味噌汁 天ぷら 高野豆腐煮 もやしとツナの和え物 なます 535	混ぜご飯 スープ餃子 かぼちゃ煮 玉子豆腐 胡瓜の酢の物 495	ご飯 味噌汁 コロッケ キャベツ、トマト添え 春雨サラダ 丸天煮 530	ご飯 味噌汁 豚肉の生姜焼き ポテトサラダ ピーマンきんぴら 550	ご飯 味噌汁 肉じゃが 焼魚 もやしとツナの和え物 冷奴 510	カレーライス サラダ 福神漬け らっきょう バナナ 560	ご飯 味噌汁 サンマ煮 マカロニサラダ 煮豆 450
	総カロリー数 1395kcal	総カロリー数 1415kcal	総カロリー数 1405kcal	総カロリー数 1400kcal	総カロリー数 1405kcal	総カロリー数 1390kcal	総カロリー数 1405kcal	総カロリー数 1395kcal

	8月25日	8月26日	8月27日	8月28日	8月29日	8月30日	8月31日
朝食	パン コーヒー ハムエッグ ブロッコリー、トマト 410	ご飯 味噌汁 玉子焼き なめ茸おろし和え 煮豆 梅干し 345	ご飯 味噌汁 焼魚 きんぴらごぼう 玉子豆腐 なます 395	ご飯 味噌汁 切り干し大根 とろろ芋 おひたし 佃煮 340	ご飯 味噌汁 丸天煮 納豆 ほうれん草ツナ和え なます 350	ご飯 味噌汁 野菜炒め 玉子豆腐 しらすおろし和え 420	ご飯 味噌汁 がんも煮 なめ茸おろし和え 胡瓜とちくわ和え 梅干し 375
昼食	チャーハン スープ ゼリー 410	混ぜご飯 すり身汁 高野豆腐煮 410	焼うどん スープ 410	パン スープ サラダ 白桃缶 440	<お誕生日会メニュー> 440	中華丼 スープ 杏仁豆腐 390	野菜ラーメン バナナ 440
おやつ	饅頭 80	お菓子 80	パン 80	ホットケーキ 80	せんべい 80	お菓子 80	ブドウ 80
夕食	ご飯 味噌汁 マーボー豆腐 切り干し大根 ささみと胡瓜の和え物 なます 505	ご飯 味噌汁 煮込みハンバーグ 豆腐サラダ(ゴマだれ) 佃煮 555	ご飯 豚汁 マカロニサラダ がんも煮 長いも千切り (なめ茸和え) 520	ご飯 味噌汁 シュウマイ もやしピーマン炒め 高野豆腐煮 春雨サラダ 540	ご飯 スープ餃子 大根サラダ ピーマンきんぴら 煮豆 400	ご飯 クリームシチュー きんぴらごぼう 冷奴 510	ご飯 味噌汁 揚げ出し豆腐 丸天煮 なます ささみと胡瓜の和え物 495
	総カロリー数 1405kcal	総カロリー数 1390kcal	総カロリー数 1405kcal	総カロリー数 1400kcal	総カロリー数 830kcal	総カロリー数 1400kcal	総カロリー数 1390kcal