

| 日  | 曜 | 献立名                                                                  | 主として血・肉となるもの               | 主として体の調子を整えるもの                                   | 主として働く力となるもの                              | エネルギー<br>(kcal) | たんぱく質<br>(g) |
|----|---|----------------------------------------------------------------------|----------------------------|--------------------------------------------------|-------------------------------------------|-----------------|--------------|
| 1  | 火 | おかゆ・松風焼き(軟)・スパゲティサラダ(軟)・すまし汁(大根 ワカメ)・もものヨーグルトかけ・牛乳                   | 鶏ひき肉・豆腐・かに風味かまぼこ・ヨーグルト・牛乳  | 白ねぎ・にんじん・玉ねぎ・きゅうり・大根・わかめ・もも缶                     | おかゆ・マッシュポテト・砂糖・すりごま(白)・マカロニ・マヨネーズ風        | 395             | 17.3         |
| 2  | 水 | おかゆ・豚肉のカレー焼き(軟)・ほうれん草のナムル(軟)・コンソメスープ(キャベツ ハム)(軟)・サイコロチース・蒸しパン(軟)・牛乳  | 豚ひき肉・豆腐・サイコロチース・牛乳         | ピーマン・玉ねぎ・ほうれん草・もやし・刻みのり・キャベツ                     | おかゆ・マッシュポテト・片栗粉・すりごま(白)・砂糖・ごま油・ホットケーキミックス | 407             | 18.7         |
| 3  | 木 | おかゆ・魚の照り焼き風・付合せ(インゲンソテー)・ひじきの煮付け・味噌汁(玉葱 えのき ネギ)・さつま芋の水ようかん・牛乳        | さわら・油揚げ・鶏ひき肉・牛乳            | いんげん・長ひじき・にんじん・グリーンピース・玉ねぎ・えのき茸・ねぎ・寒天            | おかゆ・砂糖・ゼリー粥・片栗粉・油・三温糖・さつまいも               | 386             | 21.8         |
| 4  | 金 | レトルトおかゆ・ふりかけ・豆腐ハンバーグ・付合せ(ブロッコリー)・薩摩汁(軟)・飲む野菜と果実・牛乳                   | 豆腐ハンバーグ・鶏ひき肉・牛乳            | ブロッコリー・にんじん・大根・ごぼう・ねぎ・しょうが・飲む野菜と果実               | ふつくら白がゆ・さつま芋                              | 341             | 15.0         |
| 7  | 月 | おかゆ・とんかつ風(軟)・付合せ(キャベツ)・春雨の酢の物(軟)・すまし汁(法蓮草 えのき)・人参ゼリー(寒天)・牛乳          | 鶏もも肉・牛乳                    | キャベツ・きゅうり・ほうれん草・えのき茸・にんじん・うらごし・寒天・オレンジジュース       | おかゆ・パン粉・油・ゼリー粥・春雨・砂糖・ごま油                  | 387             | 19.1         |
| 8  | 火 | 小豆ご飯(軟)・魚の塩焼き(軟)・付合せ(さつま芋)・胡瓜の小町和え(軟)・味噌汁(ナメコ ネギ)・りんごゼリー(寒天)・牛乳      | さけ・卵・牛乳                    | きゅうり・にんじん・なめこ・ねぎ・リンゴジュース・寒天                      | おかゆ・小豆・ゼリー粥・片栗粉・さつまいも・油・砂糖・すりごま(白)        | 343             | 21.3         |
| 9  | 水 | おかゆ・照り焼きチキン(軟)・付合せ(ブロッコリー)・ジャーマンポテト(軟)・コンソメスープ(白菜コーン)・バナナ(軟)・牛乳      | 鶏もも肉・ハム・チース・牛乳             | ブロッコリー・にんじん・玉ねぎ・白菜・トウモロコシ・レーク・バナナ                | おかゆ・砂糖・ゼリー粥・じゃが芋                          | 385             | 18.4         |
| 10 | 木 | おかゆ・かに玉(軟)・キャベツとハムのサラダ(軟)・中華スープ(青梗菜 豆腐)・バナナコッタ(寒天)・牛乳                | 卵・かに風味かまぼこ・豆腐・牛乳           | 生しいたけ・たけのこ・ねぎ・しょうが・キャベツ・きゅうり・にんじん・チンゲン菜・寒天       | おかゆ・砂糖・片栗粉・ごま油                            | 366             | 16.1         |
| 11 | 金 | パン粥(ミルク)・ミートボール野菜ソース(軟)・ミモザサラダ(軟)・コンソメスープ(モヤシ・舞茸)・ブルーベリーヨーグルト・牛乳     | 鶏だんご・卵・ヨーグルト・牛乳            | 玉ねぎ・にんじん・セロリ・きゅうり・ブロッコリー・トマト・もやし・まいたけ            | 食パン・バター・三温糖・フレンチ白ドレッシング・砂糖・ブルーベリーソース      | 415             | 17.9         |
| 14 | 月 | おかゆ・白身魚のチースピカタ(軟)・付合せ(粉ふき芋)・マカロニサラダ(軟)・コンソメスープ(ほうれん草 コーン)軟・りんご缶・牛乳   | ホキ・チース・卵・シーチキン・牛乳          | キャベツ・にんじん・きゅうり・ほうれん草・トウモロコシ・レーク・りんご缶             | おかゆ・ゼリー粥・三温糖・片栗粉・じゃが芋・マカロニ・マヨネーズ風         | 382             | 19.8         |
| 15 | 火 | おかゆ・豆腐の肉野菜あんかけ(軟)・ハムとブロッコリーのサラダ(軟)・味噌汁(玉葱 ネギ)・カップヨーグルト・牛乳            | 豆腐・鶏ひき肉・ヨーグルト・牛乳           | にんじん・もやし・玉ねぎ・ピーマン・生しいたけ・ブロッコリー・トウモロコシ・レーク・ねぎ     | おかゆ・片栗粉・砂糖・油・玉麩                           | 358             | 20.1         |
| 16 | 水 | おかゆ・豚肉の生姜焼き(軟)・付合せ(人参)・春雨とカニカマのサラダ(軟)・味噌汁(南瓜 インゲン)・いちごミルクゼリー(寒天)・牛乳  | 豚もも肉・かに風味かまぼこ・錦糸卵・牛乳       | しょうが・にんじん・きゅうり・わかめ・南瓜・いんげん・寒天                    | おかゆ・砂糖・ゼリー粥・春雨・マヨネーズ風・すりごま(白)             | 360             | 17.6         |
| 17 | 木 | チキンカレーライス(軟)・じゃこサラダ(軟)・枝豆蒸しパン(軟)・牛乳                                  | 鶏ひき肉・しらす干し・牛乳              | 玉ねぎ・にんじん・グリーンピース・キャベツ・きゅうり・えだまめ                  | じゃが芋・油・おかゆ・砂糖・ごま油・ホットケーキミックス              | 419             | 15.8         |
| 18 | 金 | おかゆ・魚のごま味噌煮・付合せ(法蓮草)(軟)・薩摩芋と昆布の煮物・すまし汁(冬瓜 みつば)・オレンジゼリー(寒天)・牛乳        | さば・牛乳                      | ほうれん草・とろろ昆布・とうがん・みつば・オレンジジュース・寒天                 | おかゆ・砂糖・すりごま(白)・ゼリー粥・片栗粉・さつま芋              | 430             | 20.5         |
| 24 | 木 | パン粥(ミルク)・ジャム(いちご)・ポークチャップ(軟)・大根と胡瓜のサラダ(軟)・コンソメスープ(ワカメ コーン)・パイン(軟)・牛乳 | 豚ひき肉・豆腐・かに風味かまぼこ・牛乳        | 玉ねぎ・エリンギ・大根・きゅうり・わかめ・トウモロコシ・レーク・パイン缶             | 食パン・いちごジャム・マッシュポテト・三温糖・バター・砂糖・マヨネーズ風・すりご  | 445             | 18.6         |
| 25 | 金 | おかゆ・親子煮(軟)・サラダで元気(軟)・味噌汁(モヤシトウモロコシ)・お月見ゼリー・牛乳                        | 鶏ひき肉・白はんぺん・卵・かつお節・豆腐・牛乳    | 玉ねぎ・にんじん・グリーンピース・キャベツ・きゅうり・トウモロコシ・レーク・塩昆布・もやし・ねぎ | おかゆ・じゃが芋・砂糖・片栗粉・油                         | 372             | 20.1         |
| 28 | 月 | ころうどん(軟)・南瓜挽肉フライ(軟)・付合せ(ブロッコリー カリフラワー)・カッテージチーズ和え・牛乳                 | 油揚げ・シーチキン・鶏ひき肉・カッテージチーズ・牛乳 | にんじん・わかめ・玉ねぎ・南瓜・ブロッコリー・カリフラワー・みかん缶・もも缶・ハイン缶      | うどん・三温糖・砂糖                                | 403             | 17.9         |
| 29 | 火 | おかゆ・蒸し鶏中華風(軟)・付合せ(トマト)・もやしの中華サラダ(軟)・ニラ卵スープ・バナナ(軟)・牛乳                 | 鶏ひき肉・豆腐・卵・牛乳               | ねぎ・トマト・もやし・きゅうり・トウモロコシ・レーク・にら・バナナ                | おかゆ・マッシュポテト・胡麻ドレッシング・砂糖・ごま油・片栗粉           | 387             | 17.3         |
| 30 | 水 | おかゆ・魚の味噌マヨ焼き・付合せ(キュウリ)・じゃが芋と薩摩揚げの煮物・すまし汁(豆腐 エノキ ネギ)・カルピスゼリー(寒天)・牛乳   | メルルーサ・白はんぺん・豆腐・牛乳          | きゅうり・にんじん・玉ねぎ・グリーンピース・えのき茸・ねぎ・寒天                 | おかゆ・砂糖・マヨネーズ風・ゼリー粥・片栗粉・じゃが芋               | 408             | 20.3         |

\* 材料の都合により、献立を変更する場合があります。  
 \* 献立作成システムの都合により、使用しているすべての食材を表示できない日があります。  
 \* 季節の献立  
 3日 さつま芋の水ようかん 8日 小豆ご飯 17日 枝豆蒸しパン  
 18日 さつま芋と切り昆布の煮物 25日 お月見ゼリー  
 \* お知らせ  
 4日 災害用の備蓄食品を提供します。(9月1日は防災の日)

