

〇〇 博 寿 苑 8 月 献 立 表 〇〇

*都合により献立を変更することがあります。

1日あたりの平均栄養値 エネルギー：1645kcal たんぱく質：65g 脂質：43.2g 食塩相当量：7.6g

	1日(日)	2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)	7日(土)
朝食	梅粥 ピーマンの炒め物 ひじき煮 牛乳	北海道ミルクパン オムレツ サラダ 牛乳	ごはん 根菜の煮物 チンゲン菜のおかか和え みそ汁 牛乳	食パン ポークビーンズ フルーツ(黄桃缶) 牛乳	きのこ粥 大根の煮物 しらす和え 牛乳	ごはん ほうれん草に煮びたし 卵豆腐 みそ汁 牛乳	イエローロール キャベツソテー フルーツ(白桃缶) 牛乳
昼食	◎◎ ごはん タンドリーチキン かぼちゃサラダ コンソメスープ	◎◎ あんかけ焼きそば えびしゅうまい 冬瓜スープ 杏仁豆腐	◎◎ ごはん かわいいの山椒焼き 厚揚げ煮 みそ汁	◎◎ コーンごはん 鶏肉の西京焼き 夏野菜の焼き浸し すまし汁	◎◎ ごはん ハンバーグ アスパラサラダ コンソメスープ	◎◎ ごはん 酢豚 ナムル 中華スープ	◎◎ ごはん メンチカツ・エビフライ 花野菜と海藻のサラダ コーンスープ
おやつ	いちごロール 紅茶	◎季節のねりきり 朝顔 煎茶	ペアチョコワッフル 紅茶	牛乳ケーキ レモンティー	さとうきびまんじゅう ほうじ茶	おはぎ 煎茶	枝豆とチーズのスコーン 紅茶
夕食	◎ソフト食 ごはん 白身魚の煮つけ 青菜とコーンのソテー みそ汁	◎ソフト食 ごはん 豚肉のねぎ焼き いんげんのごま油炒め みそ汁	◎ソフト食 ごはん 和風オムレツ じゃこサラダ みそ汁	◎ソフト食 ごはん さわらの黄味焼き ひじきのツナ和え みそ汁	◎ソフト食 ごはん 豆腐とえびの塩炒め 小松菜のピーナツ和え みそ汁	◎ソフト食 ごはん 鶏肉の沢煮 ごぼうサラダ すまし汁	◎ソフト食 ごはん めばるの鳴門煮 れんこんの金平 みそ汁
	8日(日)	9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)	14日(土)
朝食	山菜粥 がんもの煮物 切り干し大根煮 牛乳	食パン(りんごジャム) クリーム煮 フルーツ(みかん缶) 牛乳	ごはん 厚揚げの煮物 いんげんのごま和え みそ汁 牛乳	ミニ抹茶食パン カリフラワーのソテー フルーツ(パイン缶) 牛乳	葉粥 とうがんの煮物 かぼちゃサラダ 牛乳	ごはん 大根のツナ煮 春菊のお浸し みそ汁 牛乳	食パン(マーマレード) ベーコンソテー フルーツ(白桃缶) 牛乳
昼食	◎◎ 梅ごままぜご飯 肉じゃが ブロッコリーの酢味噌がけ みそ汁	◎◎ ごはん タラのカレームニエル コールスロー ポタージュスープ	◎◎ ごはん 鶏肉のトマトソースがけ さつま芋のサラダ コンソメスープ	◎◎ 冷やし中華 春巻き ツナマヨ和え	◎◎ ごはん ホキのきのこソテー 卵サラダ みそ汁	◎◎ 三色丼 ひじきの煮物 赤だし	◎◎ ごはん 揚げ魚の甘酢あん コーンサラダ 春雨スープ
おやつ	ところてん(黒みつ) ほうじ茶	もみじまんじゅう 煎茶	プリン レモンティー	りんごケーキ 紅茶	ミニチョコマフィン ほうじ茶	カステラ 紅茶	あずき牛乳かん 煎茶
夕食	◎ソフト食 ごはん 豚キムチ風煮込み さつま芋のごま炒め 中華スープ	◎ソフト食 ごはん 肉団子のオイスター煮 オクラの梅マヨ和え みそ汁	◎ソフト食 ごはん 赤魚の生姜煮 冷奴 みそ汁	◎ソフト食 ごはん 牛肉の甘辛煮 小松菜のおかか和え みそ汁	◎ソフト食 ごはん 和風ミートローフ あっさり和え すまし汁	◎ソフト食 ごはん さわらの照り焼き 酢の物 みそ汁	◎ソフト食 ごはん 肉豆腐 ほうれん草の錦糸和え みそ汁
	15日(日)	16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)	21日(土)
朝食	わかめ粥 白菜の煮びたし しらす和え 牛乳	食パン(マーガリン) かぼちゃのソテー カリフラワーのサラダ 牛乳	ごはん 鳥団子の煮物 煮豆(うぐいす豆) みそ汁 牛乳	ロールパン スクランブルエッグ フルーツ(黄桃缶) 牛乳	たまご粥 じゃが芋の含め煮 いんげんのピーナツ和え 牛乳	ごはん 里芋の煮物 オクラのピーナツ和え みそ汁 牛乳	カスタードロール オニオンソテー フルーツ(パイン缶) 牛乳
昼食	◎◎ ごはん 豚肉の生姜焼き ひじきのさっぱり和え みそ汁	◎◎ ごはん めばるのみぞれ煮 ごぼうのピリ辛炒め みそ汁	◎◎ とろろそば ピーマンの味噌炒め さつま芋のマーマレード煮 みそ汁	◎◎ ごはん ミックスフライ 小松菜の辛子和え みそ汁	◎◎ ごはん 豚肉のみそ炒め 大根の梅し和え すまし汁	◎無農薬野菜の日 ごはん あじの南蛮漬け つるむらさきのお浸し 空心菜とじゃが芋の味噌汁	◎◎ ごはん 照り焼きハンバーグ ビーンズサラダ トマトスープ
おやつ	ゆずまんじゅう 煎茶	はちみつケーキ レモンティー	たい焼き(クリーム) ほうじ茶	バウムクーヘン 紅茶	田舎まんじゅう 煎茶	バナナカステラ レモンティー	フルーツグラタン 紅茶
夕食	◎ソフト食 ごはん スパニッシュオムレツ キャベツのカレー炒め ミルクスープ	◎ソフト食 ごはん 鶏肉の五目炒め チンゲン菜のナムル わかめスープ	◎ソフト食 ごはん 牛肉と大根の煮込み 白菜の甘酢和え みそ汁	◎ソフト食 ごはん タラの野菜あんかけ ブロッコリーの味噌マヨ和え すまし汁	◎ソフト食 ごはん 揚げだし豆腐 わかめサラダ みそ汁	◎ソフト食 ごはん 筑前煮 白菜のごま酢和え かきたま汁	◎ソフト食 ごはん めばるのネギダレ 田舎煮 みそ汁
	22日(日)	23日(月)	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)	28日(土)
朝食	かに粥 厚焼き卵 白菜のお浸し 牛乳	食パン(マーマレード) ジャーマンポテト フルーツ(黄桃缶) 牛乳	ごはん 冬瓜の含め煮 春菊のごま和え みそ汁 牛乳	ミニいちご食パン オムレツ フルーツ(パイン缶) 牛乳	鮭粥 里芋の土佐煮 アスパラのツナ和え 牛乳	ごはん 炒り豆腐 ほうれん草のお浸し みそ汁 牛乳	食パン(リンゴジャム) 野菜炒め ポテトサラダ 牛乳
昼食	◎◎ ごはん 麻婆豆腐 春雨サラダ 中華スープ	◎◎ ごはん 鶏肉のレモン風味煮 ほうれん草の煮びたし けんちん汁	◎◎ スタミナ丼 白菜のカニ和え すまし汁	◎◎ かぼちゃカレー 野菜コロッケ コールスローサラダ	◎味めぐり(三重県) わかめごはん 伊勢うどん あいまぜ オレンジゼリー	◎◎ ごはん さわらの黄味焼き じゃが芋の金平 すまし汁	◎◎ チャーハン いんげんのピーナツ和え 中華スープ フルーチェ
おやつ	シューアイス 紅茶	栗あんパイ 煎茶	レモンケーキ ほうじ茶	ミニマフィン 紅茶	フルーツカステラ レモンティー	きんつば 煎茶	カフェモカケーキ 紅茶
夕食	◎ソフト食 ごはん ぶりの焼き浸し 茄子のそぼろ炒め みそ汁	◎ソフト食 ごはん 鮭フライ ツナサラダ コンソメスープ	◎ソフト食 ごはん エビ入り揚げ豆腐 れんこんの煮物 みそ汁	◎ソフト食 ごはん 大豆入りつくね焼き 大根サラダ みそ汁	◎ソフト食 ごはん 豚肉のゆず風味炒め えびとブロッコリーのサラダ みそ汁	◎ソフト食 ごはん 鶏肉のオイスター煮 もずくの酢の物 中華スープ	◎ソフト食 ごはん 豚肉の利休煮 あっさり和え すまし汁
	29日(日)	30日(月)	31日(火)				
朝食	しらす粥 れんこんの炒め煮 ブロッコリーのおかか和え 牛乳	ショコラロール トマト炒め フルーツ(パイン缶) 牛乳	ごはん 信田巻煮 春菊のお浸し みそ汁 牛乳				
昼食	◎◎ ごはん 鶏肉の竜田揚げ チンゲン菜の煮びたし みそ汁	◎◎ ごはん 豚肉の塩麴焼き 大根と厚揚げの煮物 みそ汁	夏祭り				
おやつ	カスタードプリン 煎茶	◎お誕生日ケーキ チーズケーキ 紅茶	◎お誕生日ケーキ				
夕食	◎ソフト食 ごはん たら梅香焼き がんもの煮物 かきたま汁	◎ソフト食 ごはん 中華オムレツ 豚肉の挽肉炒め もやしのスープ	◎ソフト食 ごはん 中華オムレツ 青菜の挽肉炒め もやしスープ				