



# 献立表

慶和会 花いちもんめ  
2023/8/1~2023/8/31

|                                                                                | 日                                                                                         | 月                                                                                                      | 火<br>1                                                                                       | 水<br>2                                                                             | 木<br>3                                                                                     | 金<br>4                                                                                   | 土<br>5                                                                                     |
|--------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|
| 屋<br>食                                                                         |                                                                                           |                                                                                                        | 行事食<br>赤飯<br>魚の照り焼き (カマス)<br>酢の物<br>漬物<br>おくずかけ<br>エネルギー 55kcal 蛋白質 22.4g<br>脂質 8.9g 食塩 3.7g | そうめん<br>揚げ出し豆腐の蟹あんかけ<br>メロン<br>エネルギー 51kcal 蛋白質 20.3g<br>脂質 12.4g 食塩 7g            | 御飯<br>肉豆腐<br>ツナの和え物<br>しそ昆布<br>みそ汁<br>エネルギー 518kcal 蛋白質 24.7g<br>脂質 8.9g 食塩 3.1g           | 御飯<br>八宝菜<br>パンプキンサラダ<br>漬物<br>みそ汁<br>エネルギー 557kcal 蛋白質 21.6g<br>脂質 13.2g 食塩 4.4g        | 御飯<br>白身魚の和風ムニエル<br>きゅうりとカニカマの和え物<br>煮豆<br>みそ汁<br>エネルギー 509kcal 蛋白質 21.9g<br>脂質 7.9g 食塩 3g |
|                                                                                |                                                                                           |                                                                                                        | 6                                                                                            | 7                                                                                  | 8                                                                                          | 9                                                                                        | 10                                                                                         |
| 屋<br>食                                                                         | 御飯<br>豚肉の生姜焼き<br>なめこ大根おろし<br>しそ昆布<br>みそ汁<br>エネルギー 532kcal 蛋白質 18.5g<br>脂質 14.6g 食塩 2.9g   | シーフードカレー<br>キャベツとハインのサラダ<br>春雨スープ<br>エネルギー 623kcal 蛋白質 18.6g<br>脂質 15.4g 食塩 4.7g                       | 冷やし山菜とろろそば<br>ちくわ磯辺天ぷら<br>すいか<br>エネルギー 455kcal 蛋白質 16.7g<br>脂質 12.4g 食塩 3.3g                 | 御飯<br>魚の揚げ煮 (鯖)<br>からし和え<br>漬物<br>みそ汁<br>エネルギー 612kcal 蛋白質 22.9g<br>脂質 20g 食塩 3.8g | ちらしずし<br>ぜんまいとじゃが芋の炒め煮<br>すまし汁<br>エネルギー 488kcal 蛋白質 16.9g<br>脂質 8.7g 食塩 3.8g               | 御飯<br>焼魚 (ほっけ)<br>うの花炒り<br>きゅうりの即席漬け<br>みそ汁<br>エネルギー 471kcal 蛋白質 21.3g<br>脂質 8g 食塩 3.1g  | 御飯<br>炒り鶏<br>卵豆腐のかにあんかけ<br>漬物<br>みそ汁<br>エネルギー 533kcal 蛋白質 24g<br>脂質 10.8g 食塩 4g            |
|                                                                                | 13                                                                                        | 14                                                                                                     | 15                                                                                           | 16                                                                                 | 17                                                                                         | 18                                                                                       | 19                                                                                         |
| 屋<br>食                                                                         | 御飯<br>麻婆豆腐<br>きゅうりとわかめの酢の物<br>ふりかけ<br>かき玉汁<br>エネルギー 534kcal 蛋白質 21.8g<br>脂質 15.4g 食塩 3.9g | 行事食<br>かやく御飯<br>魚の味噌照り焼き (クロムツ)<br>くるみ豆腐<br>漬物<br>おくずかけ<br>エネルギー 591kcal 蛋白質 20.8g<br>脂質 14.2g 食塩 5.8g | 御飯<br>チキンのトマト煮<br>大根サラダ<br>しそ昆布<br>みそ汁<br>エネルギー 584kcal 蛋白質 22.5g<br>脂質 14.3g 食塩 3.1g        | 三色丼<br>里芋のごま煮<br>みそ汁<br>エネルギー 522kcal 蛋白質 23.6g<br>脂質 13.5g 食塩 3.9g                | 御飯<br>白身魚の唐揚げ 薬味ソース<br>マカロニサラダ<br>漬物<br>みそ汁<br>エネルギー 564kcal 蛋白質 20.9g<br>脂質 12.1g 食塩 3.4g | 冷しかり揚げうどん<br>かぼちゃのそぼろあんかけ<br>キウイフルーツ<br>エネルギー 564kcal 蛋白質 17.2g<br>脂質 19.2g 食塩 4.4g      | 御飯<br>鶏もも肉の甘辛煮<br>ピーナッツ和え<br>漬物<br>みそ汁<br>エネルギー 508kcal 蛋白質 24.7g<br>脂質 10.6g 食塩 4g        |
|                                                                                | 20                                                                                        | 21                                                                                                     | 22                                                                                           | 23                                                                                 | 24                                                                                         | 25                                                                                       | 26                                                                                         |
| 屋<br>食                                                                         | 御飯<br>かわいいの煮付け<br>白和え<br>梅干し<br>みそ汁<br>エネルギー 491kcal 蛋白質 26.4g<br>脂質 7.8g 食塩 4.1g         | ソース焼きそば<br>フルーツヨーグルト<br>かき卵わかめスープ<br>エネルギー 536kcal 蛋白質 18.9g<br>脂質 11.1g 食塩 3.3g                       | 御飯<br>赤魚の黄金漬焼き<br>がんもの生姜煮<br>漬物<br>みそ汁<br>エネルギー 484kcal 蛋白質 21.8g<br>脂質 9.2g 食塩 2.6g         | ポークカレー<br>キャベツとツナのサラダ<br>五目スープ<br>エネルギー 667kcal 蛋白質 18g<br>脂質 21.5g 食塩 4.7g        | 御飯<br>煮込みハンバーグ<br>コールスローサラダ<br>ふりかけ<br>みそ汁<br>エネルギー 576kcal 蛋白質 19.7g<br>脂質 18.5g 食塩 3.7g  | 麦ご飯<br>鶏肉のみそ焼き<br>とろろ<br>きゅうりの即席漬け<br>けんちん汁<br>エネルギー 530kcal 蛋白質 21.6g<br>脂質 12g 食塩 3.1g | 五目あんかけチャーハン<br>杏仁フルーツ<br>わかめスープ<br>エネルギー 419kcal 蛋白質 15.7g<br>脂質 7.8g 食塩 3.8g              |
|                                                                                | 27                                                                                        | 28                                                                                                     | 29                                                                                           | 30                                                                                 | 31                                                                                         |                                                                                          |                                                                                            |
| 御飯<br>肉じゃが<br>ごま和え<br>梅干し<br>みそ汁<br>エネルギー 523kcal 蛋白質 17.1g<br>脂質 7.9g 食塩 3.6g | おにぎり (みそ・わかめ)<br>盛り合わせ<br>お浸し<br>漬物<br>豚汁<br>エネルギー 505kcal 蛋白質 18.2g<br>脂質 7.8g 食塩 5g     | えび天とし井<br>菜果なます<br>みそ汁<br>エネルギー 526kcal 蛋白質 19.4g<br>脂質 12.2g 食塩 3.3g                                  | 御飯<br>粕漬焼き (カマス)<br>ひじき煮<br>三色煮豆<br>みそ汁<br>エネルギー 558kcal 蛋白質 22.7g<br>脂質 10.8g 食塩 2.8g       | 冷し中華<br>なす なべしぎ<br>果物<br>エネルギー 577kcal 蛋白質 16.6g<br>脂質 18.9g 食塩 4g                 |                                                                                            |                                                                                          |                                                                                            |

※仕入れの状況により、メニューが変更になる場合があります。

