

週間献立表

	7月29日(月)	7月30日(火)	7月31日(水)	8月1日(木)	8月2日(金)	8月3日(土)	8月4日(日)
朝	御飯 里芋の煮物 納豆 味噌汁 乳製品	御飯 キャベツの塩炒め 味付けのり 味噌汁 乳製品	御飯 大根のえびあんかけ ふりかけ 味噌汁 乳製品	御飯 白菜の中華炒め たいみぎ 味噌汁 乳製品	御飯 がんもの含め煮 梅ひしお 味噌汁 乳製品	御飯 ピーマンのオイスター炒め のり佃 味噌汁 乳製品	パン(小規模 御飯) じゃが芋の明太マヨ焼き ジャム 味噌汁 乳製品
昼	御飯 麻婆豆腐 ピーマン炒め フルーツ 中華スープ	御飯 鶏肉の甘辛焼 茄子の南蛮酢かけ フルーツ 味噌汁	御飯 メンチカツ ピーマン金平 ひじきの白和え すまし汁	赤飯 鶏肉の南蛮漬 豚肉と厚揚げの炒め フルーツ すまし汁	御飯 鶏肉の塩麹焼き 茄子の揚げ浸し フルーツ すまし汁	ぶっかけそば 竹輪の磯辺揚げ フルーツ いなりずし	御飯 揚魚の中華炒め 青梗菜のかに風味和え フルーツ 中華スープ
夕	御飯 豚肉の生姜焼き 白菜の炒め煮 菜の花のゆず和え 味噌汁	御飯 白身魚のムニエルとオリーブ じゃがいもベーコン マカロニサラダ コンソメスープ	御飯 スパニッシュオムレツ れんこんの味噌バター炒め フルーツ コンソメスープ	御飯 魚の梅かつお焼 かぼちゃの含め煮 漬物 けんちん汁	御飯 つくね焼 キャベツの炒め物 漬物 味噌汁	御飯 魚のタルタル焼 小松菜のソテー 漬物 味噌汁	御飯 鶏肉の山椒焼 大根の煮物 漬物 味噌汁
日計	17種 - :1624kcal タバク :62.3g 脂質 :40.5g 食繊維:13.9g 鉄 :7.5mg 食塩相:6.2g	17種 - :1596kcal タバク :56.6g 脂質 :42.8g 食繊維:10.4g 鉄 :3.8mg 食塩相:7.3g	17種 - :1603kcal タバク :49.1g 脂質 :40.3g 食繊維:13.7g 鉄 :6.1mg 食塩相:8.4g	17種 - :1724kcal タバク :59.3g 脂質 :59.3g 食繊維:12.5g 鉄 :5.2mg 食塩相:5.9g	17種 - :1579kcal タバク :48.6g 脂質 :45.5g 食繊維:9.0g 鉄 :4.5mg 食塩相:7.0g	17種 - :1557kcal タバク :51.9g 脂質 :30.5g 食繊維:8.9g 鉄 :3.4mg 食塩相:6.9g	17種 - :1653kcal タバク :56.0g 脂質 :53.6g 食繊維:13.1g 鉄 :3.4mg 食塩相:6.6g



LEOC

週間献立表

	8月5日(月)	8月6日(火)	8月7日(水)	8月8日(木)	8月9日(金)	8月10日(土)	8月11日(日)
朝	御飯 いんげんと蒟蒻の炒め物 ゆずみそ 味噌汁 乳製品	御飯 高野豆腐の含め煮 ふりかけ 味噌汁 乳製品	御飯 魚の塩焼き 味付けのり 味噌汁 乳製品	御飯 肉団子と野菜の生姜炒め たみみそ 味噌汁 乳製品	御飯 白菜の炒め煮 梅ひしお 味噌汁 乳製品	御飯 大豆の煮物 のり佃 味噌汁 乳製品	パンく小規模 御飯 スクランブルエッグ シム 味噌汁 乳製品
昼	御飯(とくもろこしごはん) 鶏肉のチーズ焼 トマトとツナのサラダ フルーツ コンソメスープ	御飯 魚のくわ焼き ひじきの煮物 フルーツ 味噌汁	御飯 五目卵焼き(小鉢) エビフライ フルーツ コンソメスープ	丸天うどん 野菜の天ぷら フルーツ おにぎり	御飯 豚肉と野菜の炒め物(小鉢) サバの味噌煮 フルーツ すまし汁	牛丼 コロッケ 胡瓜とツナのサラダ 味噌汁	御飯 鶏肉のきのこあんかけ 豆腐田楽 フルーツ すまし汁
夕	御飯 豚肉の生姜焼き じゃが芋の煮物 漬物 すまし汁	御飯 海老と豆腐のうま煮 もやしとささみの塩炒め 漬物 すまし汁	御飯 サバの煮付 小松菜と豚肉の炒め物 漬物 すまし汁	御飯 鶏肉のコーンマヨ焼き ブロッコリーのトマト煮 漬物 コンソメスープ	御飯 鶏のチリソース 焼売 漬物 中華スープ	御飯 魚の天ぷら ごぼう金平 漬物 味噌汁	御飯 肉じゃが エビカツ 漬物 味噌汁
日	I総計 :-1566kcal タバク :55.4g	I総計 :-1503kcal タバク :60.4g	I総計 :-1812kcal タバク :54.2g	I総計 :-1611kcal タバク :50.2g	I総計 :-1568kcal タバク :59.7g	I総計 :-1721kcal タバク :57.5g	I総計 :-1584kcal タバク :62.0g
計	脂質 :44.5g 食繊維:10.8g 鉄 :4.1mg 食塩相:6.2g	脂質 :32.0g 食繊維:12.0g 鉄 :6.1mg 食塩相:7.6g	脂質 :58.9g 食繊維:9.1g 鉄 :6.5mg 食塩相:6.2g	脂質 :42.7g 食繊維:9.8g 鉄 :3.3mg 食塩相:7.4g	脂質 :38.9g 食繊維:9.5g 鉄 :5.6mg 食塩相:7.1g	脂質 :48.1g 食繊維:16.7g 鉄 :5.8mg 食塩相:8.8g	脂質 :38.7g 食繊維:14.7g 鉄 :5.3mg 食塩相:6.4g



週間献立表

	8月12日(月)	8月13日(火)	8月14日(水)	8月15日(木)	8月16日(金)	8月17日(土)	8月18日(日)
朝	御飯 なすの炒め煮 ゆずみそ 味噌汁 乳製品	御飯 じゃが芋の青海苔バター 味付けのり 味噌汁 乳製品	御飯 里芋のそぼろ煮 ふりかけ 味噌汁 乳製品	御飯 白菜と厚揚げの煮物 たいみそ 味噌汁 乳製品	御飯 ハムといんげんのソテー 梅びしお 味噌汁 乳製品	御飯 南瓜の含め煮 のり佃 味噌汁 乳製品	パン<小規模ごはん> オムレツ風 ジャム 味噌汁 乳製品
昼	御飯 鶏肉の韓国風焼き 里芋の煮物 さっぱり和え かき玉スープ	御飯 八宝菜 春雨サラダ フルーツ すまし汁	冷し中華 焼売 フルーツ おにぎり	御飯 魚の味噌焼 大豆の煮物 フルーツ 豚汁	御飯 魚のムニエル なすのトマト煮 フルーツ カボチャスープ	御飯 メンチカツ 大根金平 ブロッコリーの和え すまし汁	葱豚丼 春雨炒め セブリー わかめスープ
夕	御飯 ハンバーグ ほうれん草のソテー フルーツ コンソメスープ	御飯 魚の柚子焼き かみなり豆腐 漬物 味噌汁	御飯 酢鶏 ツナとキャベツの炒め煮 漬物 中華スープ	御飯 蒸し鶏 ゴマだれかけ チンゲン菜のソテー 漬物 味噌汁	御飯 豆腐ステーキ ピーマンのオイスター炒め 漬物 味噌汁	御飯 鶏肉のハチミツ照り焼き ちくぜん煮 漬物 味噌汁	御飯 魚のおろしがけ いんげんのバター醤油焼き 漬物 味噌汁
日計	1764kcal タバク:50.5g 脂質:43.1g 食繊維:14.1g 鉄:4.8mg 食塩相:7.4g	1475kcal タバク:57.8g 脂質:31.6g 食繊維:12.0g 鉄:4.8mg 食塩相:7.2g	1558kcal タバク:51.5g 脂質:33.3g 食繊維:8.8g 鉄:4.1mg 食塩相:5.5g	1688kcal タバク:63.1g 脂質:52.9g 食繊維:12.6g 鉄:5.4mg 食塩相:7.4g	1607kcal タバク:53.6g 脂質:45.8g 食繊維:12.8g 鉄:5.9mg 食塩相:6.3g	1578kcal タバク:55.6g 脂質:34.5g 食繊維:12.6g 鉄:5.7mg 食塩相:7.1g	1549kcal タバク:55.8g 脂質:48.8g 食繊維:8.5g 鉄:3.9mg 食塩相:7.3g



LEOC

週間献立表



	8月19日(月)	8月20日(火)	8月21日(水)	8月22日(木)	8月23日(金)	8月24日(土)	8月25日(日)
朝	御飯 野菜とハムの炒め物 ゆずみそ 味噌汁 乳製品	御飯 がんもの煮物 ふりかけ 味噌汁 乳製品	御飯 魚の塩焼き 味付けのり 味噌汁 乳製品	御飯 白菜とさつま揚げの煮物 たいみそ 味噌汁 乳製品	御飯 もやしの肉そぼろ炒め 梅ひしお 味噌汁 乳製品	御飯 高野豆腐の含め煮 のり佃 味噌汁 乳製品	パン<小規模 御飯> ピーマンのケチャップソテー ジャム 味噌汁 乳製品
昼	御飯 タンドリーチキン 南瓜のクリーム煮 フルーツ コンソメスープ	御飯 魚の南蛮漬 茶碗蒸し 白菜の塩昆布和え そうめん汁	とろろそば(冷) 天ぷら盛り合わせ フルーツ たきこみごはん	御飯 チキン南蛮 ストップエンドリとハムの炒め物 フルーツ すまし汁	御飯 魚の煮付け じゃが芋の青のり炒め オクラ和え物 すまし汁	御飯 チキンカツ キャベツの味噌炒め 漬物 味噌汁	シーフードカレー 薬味 マカロニサラダ コンソメスープ ヨーグルト
夕	御飯 魚の西京焼 漬物 カリフラワーのごまサラダ かきたま汁	御飯 チーズコロッケ ブロッコリーのソテー 漬物 コンソメスープ	御飯 鶏肉の竜田焼き ゴーヤーチャンプル 漬物 すまし汁	御飯 豚肉の塩ダレ炒め 春雨の炒め煮 漬物 味噌汁	御飯 かに玉風 なすのオイスター炒め 漬物 中華スープ	御飯 魚の磯辺焼 大豆五目煮 フルーツ すまし汁	御飯 鶏肉の韓国風焼き 里芋の煮ころがし 漬物 味噌汁
日計	1784kcal 1635kcal 炭水化物:55.8g 脂質:50.0g 食繊維:8.8g 鉄:4.0mg 食塩相:5.9g	1784kcal 1593kcal 炭水化物:56.7g 脂質:41.2g 食繊維:10.4g 鉄:5.0mg 食塩相:7.3g	1784kcal 1444kcal 炭水化物:58.0g 脂質:27.3g 食繊維:7.2g 鉄:3.6mg 食塩相:6.2g	1784kcal 1794kcal 炭水化物:57.2g 脂質:56.8g 食繊維:9.7g 鉄:5.6mg 食塩相:7.0g	1784kcal 1525kcal 炭水化物:54.2g 脂質:38.8g 食繊維:13.2g 鉄:5.0mg 食塩相:7.1g	1784kcal 1711kcal 炭水化物:62.8g 脂質:56.4g 食繊維:10.3g 鉄:6.1mg 食塩相:6.7g	1784kcal 1601kcal 炭水化物:47.7g 脂質:50.0g 食繊維:12.5g 鉄:3.7mg 食塩相:8.0g



LEOC

週間献立表

	8月26日(月)	8月27日(火)	8月28日(水)	8月29日(木)	8月30日(金)	8月31日(土)	
朝	御飯 にらの卵とし ゆずみそ 味噌汁 乳製品	御飯 いんげんの炒め物 味付けのり 味噌汁 乳製品	御飯 金平ごぼう たみみそ 味噌汁 乳製品	御飯 ブロッコリーのえびあんかけ 梅ひしお 味噌汁 乳製品	御飯 切干大根の煮物 ふりかけ 味噌汁 乳製品	御飯 ピーマンのカレー炒め のり佃 味噌汁 乳製品	
昼	オムライス スパゲティサラダ フルーツ ユースープ	ソース焼きそば 春巻き 中華スープ おにぎり	御飯 豚肉とキャベツの炒め物 魚の野菜あんかけ フルーツ すまし汁	パン スパゲティミートソース エロック ゼリー スープ	御飯 中華風炒り玉子 揚げ茄子煮 ナムル 中華スープ	みそかつ ブロッコリーとえびの炒め物 フルーツ すまし汁 御飯	
夕	御飯 エビカツ ブロッコリーのバター醤油炒め 漬物 すまし汁	御飯 鶏肉の照り焼き じゃがいもとさつま揚げの煮物 フルーツ 味噌汁	御飯 肉団子のクリーム煮 ツナマヨフライ 漬物 味噌汁	御飯 鶏肉の香味焼 里芋の煮物 漬物 茶そば汁	御飯 魚のムニエル ツナソテー 漬物 味噌汁	御飯 鶏肉の治部煮 蓮根のピリ辛炒め 漬物 味噌汁	
日計	1人分:1662kcal タバク:52.8g 脂質:48.3g 食繊維:9.9g 鉄:4.1mg 食塩相:7.7g	1人分:1589kcal タバク:56.8g 脂質:38.3g 食繊維:13.5g 鉄:4.6mg 食塩相:6.7g	1人分:1589kcal タバク:60.2g 脂質:35.6g 食繊維:12.6g 鉄:5.0mg 食塩相:5.5g	1人分:1450kcal タバク:55.0g 脂質:26.7g 食繊維:12.9g 鉄:5.7mg 食塩相:6.5g	1人分:1596kcal タバク:55.8g 脂質:44.8g 食繊維:11.5g 鉄:5.2mg 食塩相:7.4g	1人分:1576kcal タバク:54.3g 脂質:31.4g 食繊維:11.7g 鉄:5.5mg 食塩相:7.6g	

