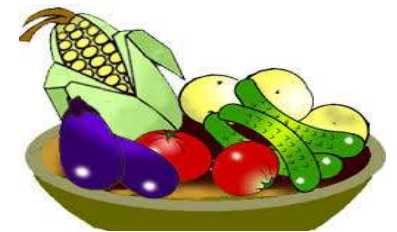




2022年8月朝食メニュー

日	月	火	水	木	金	土
	1 キャベツと豚肉のカキソース炒め ツナあっさり煮 春菊のおひたし	2 納豆 豚肉の柳川煮 若芽の酢の物	3 豚肉と大根の煮物 野菜と昆布の煮物 パンサンスー	4 温泉玉子 肉じゃが煮 ハムとフロッコリーのマリネ	5 納豆 鶏肉ピーマン炒め 青菜のわさび和え	6 がんも和白菜の煮物 豆腐のかに風あんかけ キャベツサラダ
7 チーズオムレツ 食べるトマトスープ スパゲティサラダ	カリリー 151 kcal 蛋白質 6.5 g 脂質 9.0 g 炭水化物 10.9 g 塩分 1.6 g	カリリー 149 kcal 蛋白質 8.9 g 脂質 8.4 g 炭水化物 10.4 g 塩分 1.1 g	カリリー 173 kcal 蛋白質 9.0 g 脂質 7.2 g 炭水化物 18.4 g 塩分 1.3 g	カリリー 150 kcal 蛋白質 8.8 g 脂質 7.9 g 炭水化物 9.8 g 塩分 1.2 g	カリリー 159 kcal 蛋白質 9.6 g 脂質 9.7 g 炭水化物 10.0 g 塩分 1.2 g	カリリー 176 kcal 蛋白質 8.2 g 脂質 10.5 g 炭水化物 11.7 g 塩分 1.7 g
8 大根と豚肉の甘辛煮 和風ポトフ れんこんサラダ	9 納豆 鶏肉と厚揚げの煮物 野菜のおひたし	10 鶏肉のすき焼煮 中華うま煮 和風マヨネーズ和え	11 肉団子と白菜の煮物 ツナの玉子とじ おくらのおんずりジュレ和え	12 納豆 牛ごぼうの生姜煮 人参と春雨のサラダ	13 寄せ豆腐のうすあん 豚肉と里芋の煮物 フロッコリーのツナマヨ和え	
カリリー 175 kcal 蛋白質 6.1 g 脂質 10.7 g 炭水化物 13.2 g 塩分 1.4 g	カリリー 218 kcal 蛋白質 6.2 g 脂質 14.5 g 炭水化物 15.2 g 塩分 1.2 g	カリリー 137 kcal 蛋白質 9.2 g 脂質 7.2 g 炭水化物 9.0 g 塩分 0.9 g	カリリー 196 kcal 蛋白質 8.1 g 脂質 11.2 g 炭水化物 14.2 g 塩分 1.4 g	カリリー 145 kcal 蛋白質 7.3 g 脂質 7.5 g 炭水化物 12.0 g 塩分 1.5 g	カリリー 176 kcal 蛋白質 7.6 g 脂質 9.5 g 炭水化物 15.4 g 塩分 1.1 g	カリリー 213 kcal 蛋白質 8.1 g 脂質 14.0 g 炭水化物 13.7 g 塩分 1.5 g
14 野菜とハムの卵炒め パスタのクリーム煮 オクラのさっぱりオリーブ	15 キャベツと豚肉の味噌炒め 大根と小松菜の煮物 フロッコリーのサラダ	16 納豆 麺と豚肉のチャンフルー オクラのごま和え	17 豚肉とキャベツのごま風味炒め 豆腐の五目煮 さつま芋のレモン煮	18 大根と鶏肉のバター醤油 ジャガ芋と椎茸の煮物 キャベツのツナのナムル	19 納豆 牛肉の芋煮 青菜のわさび和え	20 豚肉と野菜の生姜炒め 五目炒め ハムとフロッコリーのマリネ
カリリー 176 kcal 蛋白質 5.1 g 脂質 10.8 g 炭水化物 16.2 g 塩分 1.7 g	カリリー 140 kcal 蛋白質 9.1 g 脂質 6.4 g 炭水化物 12.7 g 塩分 1.5 g	カリリー 135 kcal 蛋白質 8.9 g 脂質 6.9 g 炭水化物 10.4 g 塩分 1.1 g	カリリー 184 kcal 蛋白質 6.0 g 脂質 9.6 g 炭水化物 19.2 g 塩分 1.7 g	カリリー 135 kcal 蛋白質 8.0 g 脂質 6.0 g 炭水化物 13.5 g 塩分 1.1 g	カリリー 176 kcal 蛋白質 8.2 g 脂質 11.5 g 炭水化物 10.9 g 塩分 1.1 g	カリリー 190 kcal 蛋白質 10.3 g 脂質 9.2 g 炭水化物 16.5 g 塩分 1.7 g
21 ミートインオムレツ ふきと大根のスーフ煮 南瓜サラダ	22 根菜と肉団子の和風生姜スープ 中華うま煮 若布の塩こうじ和え	23 納豆 豚すき風煮物 野菜の三杯酢	24 焼豆腐ときのこの生姜あんかけ カジキとチンゲン菜の酢豚風 オクラととぼろのピーナツ味噌和え	25 豚肉と厚揚げの煮物 ゴロゴロ野菜の塩炒め 一夜漬(白菜人参)	26 筑前煮 白菜とミンチの中華炒め キャベツの漬物柚子風味	27 豚バラのすき焼煮 さつま芋の小豆煮 れんこんサラダ
カリリー 121 kcal 蛋白質 4.9 g 脂質 6.3 g 炭水化物 11.3 g 塩分 1.2 g	カリリー 121 kcal 蛋白質 6.0 g 脂質 3.7 g 炭水化物 15.8 g 塩分 2.2 g	カリリー 113 kcal 蛋白質 7.7 g 脂質 4.9 g 炭水化物 10.1 g 塩分 1.2 g	カリリー 118 kcal 蛋白質 8.0 g 脂質 3.0 g 炭水化物 15.6 g 塩分 1.9 g	カリリー 159 kcal 蛋白質 6.9 g 脂質 9.1 g 炭水化物 12.1 g 塩分 1.5 g	カリリー 155 kcal 蛋白質 9.5 g 脂質 6.3 g 炭水化物 14.8 g 塩分 1.5 g	カリリー 266 kcal 蛋白質 6.5 g 脂質 12.8 g 炭水化物 20.2 g 塩分 0.8 g
28 鶏肉とじゃが芋のバター醤油 ナスとひき肉のトマト煮込み フロッコリーのカニカママヨネーズ	29 煮合せ(大根・巾着・れんこん) 肉野菜煮込み 青菜のわさび和え	30 納豆 鶏肉と高野豆腐の玉子とじ 若芽の酢の物	31 牛肉とふきのしぐれ煮 豚肉とじゃがいもの味噌煮 菜の花と錦糸玉子のおひたし			
カリリー 235 kcal 蛋白質 12.0 g 脂質 13.4 g 炭水化物 14.5 g 塩分 1.5 g	カリリー 171 kcal 蛋白質 7.8 g 脂質 9.9 g 炭水化物 13.4 g 塩分 1.7 g	カリリー 139 kcal 蛋白質 9.3 g 脂質 8.0 g 炭水化物 8.9 g 塩分 1.1 g	カリリー 254 kcal 蛋白質 11.3 g 脂質 14.5 g 炭水化物 19.0 g 塩分 1.8 g			





2022年8月昼食メニュー



日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
	鶏団子の照煮 春雨のごま炒め ゴボウのピリ辛サラダ	夏野菜カレー クリームコロッケ パンバンジーサラダ	ハニーマスタードチキン 油揚げの玉子とじ 夏野菜の和え物	さわらのごま焼 蕪と鶏肉の煮物 南瓜とツナのサラダ	キャベツメンチ 豚肉と里芋のごま煮 マカロニサラダ	豚肉と夏野菜の炒め物 五色煮 菜の花のおひたし
	カロリー 204 kcal 蛋白質 6.3 g 脂質 10.1 g 炭水化物 21.8 g 塩分 1.7 g	カロリー 337 kcal 蛋白質 10.9 g 脂質 20.9 g 炭水化物 26.5 g 塩分 1.9 g	カロリー 189 kcal 蛋白質 11.9 g 脂質 9.5 g 炭水化物 13.1 g 塩分 1.4 g	カロリー 214 kcal 蛋白質 15.4 g 脂質 11.6 g 炭水化物 10.7 g 塩分 1.4 g	カロリー 313 kcal 蛋白質 9.4 g 脂質 19.3 g 炭水化物 24.7 g 塩分 1.2 g	カロリー 219 kcal 蛋白質 14.9 g 脂質 10.3 g 炭水化物 18.1 g 塩分 1.9 g
7	8	9	10	11	12	13
和風唐揚げ 蕪の野菜あんかけ 切干と法蓮草のおひたし	牛焼肉炒め 蒸しシューマイ 大根と青菜の柚子和え	鯖の生姜煮 高野豆腐と牛肉の煮込み 中華サラダ	豚ヒレ肉の酢豚 ジャーマンポテト オーロラマカロニサラダ	牛肉と厚揚げの甘辛煮 キャベツの麻婆あんかけ 小松菜のおひたし	ハムカツ 野菜と挽肉のカレー炒め なすの中華風南蛮漬け	ほっけ塩焼 鶏大豆 コールスローサラダ
カロリー 210 kcal 蛋白質 10.0 g 脂質 9.4 g 炭水化物 21.9 g 塩分 1.7 g	カロリー 350 kcal 蛋白質 12.8 g 脂質 23.1 g 炭水化物 19.4 g 塩分 1.8 g	カロリー 284 kcal 蛋白質 12.6 g 脂質 18.3 g 炭水化物 15.5 g 塩分 1.3 g	カロリー 255 kcal 蛋白質 8.3 g 脂質 12.1 g 炭水化物 28.7 g 塩分 2.0 g	カロリー 240 kcal 蛋白質 9.3 g 脂質 15.2 g 炭水化物 15.9 g 塩分 2.1 g	カロリー 236 kcal 蛋白質 6.9 g 脂質 13.2 g 炭水化物 20.0 g 塩分 1.2 g	カロリー 189 kcal 蛋白質 15.1 g 脂質 9.8 g 炭水化物 9.2 g 塩分 1.2 g
14	15	16	17	18	19	20
野菜コロッケ 鶏肉と野菜の中華炒め カリフラワーのピーナッツ味噌和え	肉じゃが 白身魚のしんじょう 春菊のなめこ和え	白身魚のみぞれ煮 竹の子と春雨のスーフ煮 大根の梅和え	とんかつ 里芋のおろし煮 蒸し野菜の塩こうじ和え	さわらの白麹焼 れんごんの五目炒め オクラのさっぱりオリーブ	白菜煮込みハンバーグ 豚肉と大根のピリ辛煮 ミックスマカロニサラダ	えびカツ ナスの油炒め 鶏とごぼうの酢味噌和え
カロリー 249 kcal 蛋白質 7.1 g 脂質 15.2 g 炭水化物 22.2 g 塩分 1.2 g	カロリー 223 kcal 蛋白質 10.9 g 脂質 11.8 g 炭水化物 17.6 g 塩分 1.9 g	カロリー 129 kcal 蛋白質 13.8 g 脂質 1.7 g 炭水化物 13.9 g 塩分 2.0 g	カロリー 271 kcal 蛋白質 8.0 g 脂質 15.5 g 炭水化物 24.8 g 塩分 1.4 g	カロリー 181 kcal 蛋白質 14.9 g 脂質 9.0 g 炭水化物 9.3 g 塩分 1.3 g	カロリー 261 kcal 蛋白質 9.7 g 脂質 15.6 g 炭水化物 17.3 g 塩分 1.8 g	カロリー 193 kcal 蛋白質 7.8 g 脂質 10.0 g 炭水化物 15.8 g 塩分 1.1 g
21	22	23	24	25	26	27
麻婆豆腐 豚肉と里芋のごま煮 パンサンスー	ポークチャップ さつまいもと小松菜の煮浸し カリフラワーの柚子味噌和え	あぶらかれい味噌煮 鶏ごぼう さつまいもとツナの青じそサラダ	鶏の酒蒸し香味ソース 蕪の玉子とじ さっぱりポテトサラダ	メンチカツ 里芋のかに風あんかけ なすの中華風南蛮漬け	ハヤシライス フレーンオムレツ カリフラワーのピクルス	さば塩焼 キャベツの麻婆あんかけ 切干と法蓮草のおひたし
カロリー 262 kcal 蛋白質 11.1 g 脂質 14.3 g 炭水化物 21.5 g 塩分 1.8 g	カロリー 236 kcal 蛋白質 13.4 g 脂質 9.7 g 炭水化物 23.0 g 塩分 1.8 g	カロリー 227 kcal 蛋白質 19.5 g 脂質 8.4 g 炭水化物 17.5 g 塩分 1.7 g	カロリー 285 kcal 蛋白質 13.1 g 脂質 18.1 g 炭水化物 12.4 g 塩分 2.2 g	カロリー 225 kcal 蛋白質 6.7 g 脂質 12.7 g 炭水化物 18.9 g 塩分 1.4 g	カロリー 273 kcal 蛋白質 11.8 g 脂質 13.4 g 炭水化物 26.4 g 塩分 3.0 g	カロリー 220 kcal 蛋白質 11.3 g 脂質 16.0 g 炭水化物 6.9 g 塩分 1.9 g
28	29	30	31			
豆腐ハンバーグ(かけだれ) 牛肉の甘酢炒め 春雨の中華和え	肉団子の甘酢煮 大根とツナの炒め物 スパゲティサラダ	赤魚の幽庵焼 ひじきと挽肉の炒め煮 四色なます	お魚ザンギ 豚肉と白菜のトマト煮込み オクラのさっぱりオリーブ			
カロリー 230 kcal 蛋白質 6.7 g 脂質 13.8 g 炭水化物 18.4 g 塩分 1.6 g	カロリー 252 kcal 蛋白質 10.0 g 脂質 12.8 g 炭水化物 24.6 g 塩分 2.6 g	カロリー 172 kcal 蛋白質 13.4 g 脂質 5.6 g 炭水化物 14.8 g 塩分 1.9 g	カロリー 187 kcal 蛋白質 8.3 g 脂質 10.7 g 炭水化物 14.6 g 塩分 1.8 g			





2022年8月夕食メニュー



日	月	火	水	木	金	土	
	1	2	3	4	5	6	
	八宝菜 鶏大豆 和風スパゲティー	あぶらかれいみぞれ煮 野菜炒め 法蓮草のおひたし	カジキのトマト炒め 豚バラと白菜のクリーム煮 じゃが芋の中華風サラダ	ロールキャベツの味噌煮込み さつま揚げと小松菜の煮浸し 根菜の柚子マリネ	ホッケの幽庵焼 牛肉と春雨の炒め物 白菜のおかかポン酢和え	照焼ハンバーグ 竹輪と玉ねぎの卵とじ ベーコンと白菜のマリネ	
	7	8	9	10	11	12	
	赤魚の磯辺焼 鶏肉とじゃが芋の揚煮 オクラとツナの胡麻マヨネース	揚げ豆腐の南蛮づけ 豚肉とさくらげの卵炒め キャベツのピーナッツ和え	チキンピカタ さつま揚げの味噌炒め マリネサラダ	フリの照焼 麩と大根の煮物 一夜漬(白菜昆布)	鶏肉の韓国風炒め フロッコリーの煮物 コーンサラダ	天津飯の具 鶏肉と蓮根の黒酢あん 白菜の辛子柚子和え	鶏肉のレモン風味焼 蕪のどろろ煮 インゲンのごま和え
	14	15	16	17	18	19	
	ます白糍焼 ひじきの具だくさん煮 法蓮草のおひたし	鶏団子のケチャップ煮 ぜんまいとコンニャク炒め煮 大根とカニカマの柚子胡椒マヨ	照焼チキン じゃが芋のカレーそぼろ煮 五目野菜の甘酢和え	ロールキャベツのトマト煮込み マカロニと白菜のツナクリーム煮 フロッコリーのカニカママヨネース	カルビ丼の具 白菜のスーフ煮 ハムと春雨のサラダ	鶏のちゃんちゃん焼 竹輪と玉ねぎの卵とじ じゃが芋と枝豆のおかかマヨ	アジのみりん焼 蕪のそぼろ煮 野菜のピーナッツ和え
	21	22	23	24	25	26	
	ハーフチキンソテー とうふのかに玉あんかけ 菜の花とツナの辛子和え	赤魚のみぞれ煮 鶏肉と厚揚げの煮物 じゃがベーコンサラダ	牛肉と根菜の煮物 蒸しシュウマイ 青菜のおかかマヨネース和え	フリの西京焼 鶏肉のすき焼き キャベツとベーコンの和え物	牛肉とキャベツの炒め物 れんこんとさつま揚げの煮物 ひじきとごぼうのナムル	サワラのバジルオリーブ焼 豚肉としめじの生巻バター風味 フロッコリーの煮物	鶏肉と野菜の洋風南蛮漬け 炒り豆腐 インゲンとツナのマスタード和え
	28	29	30	31			
	白身魚の生差煮 豚肉と大根の煮物 春菊のおかか和え	焼肉塩炒め 白菜と厚揚げの中華そぼろ煮 蒸し鶏のヘルシー和え	鶏肉のごま醤油焼き 食べるトマトスーフ ゴボウのピリ辛サラダ	フロッコリーのホイコーロー しめじの中華玉子とじ マセドニアンサラダ			
	1	2	3	4	5	6	
	155 kcal 蛋白質 17.1 g 脂質 4.3 g 炭水化物 11.5 g 塩分 1.4 g	298 kcal 蛋白質 14.5 g 脂質 19.4 g 炭水化物 13.9 g 塩分 1.4 g	247 kcal 蛋白質 11.8 g 脂質 17.4 g 炭水化物 9.9 g 塩分 1.6 g	240 kcal 蛋白質 11.9 g 脂質 15.5 g 炭水化物 14.6 g 塩分 2.1 g			

