



2022年8月朝食メニュー

日	月	火	水	木	金	土	
	1	2	3	4	5	6	
	キャベツと豚肉のカキソース炒め 厚焼玉子 ひじき煮 ツナあっさり煮 春菊のおひたし	納豆 切干大根とベーコンの煮物 キャベツと油揚げの味噌煮 豚肉の柳川煮 若芽の酢の物	豚肉と大根の煮物 れんごんの土佐煮 白菜の梅しほマヨネーズ和え 野菜と昆布の煮物 パンサンスー	温泉玉子 ごぼう大豆 法蓮草と油揚げの煮物 肉じゃが煮 ハムとフロッコリーのマリネ	納豆 さつまいものケチャップ煮 うま塩キャベツ 鶏肉ピーマン炒め 青菜のわさび和え	がんもと白菜の煮物 こんにゃくの中華和え コーンと挽肉の炒め物 豆腐のかに風あんかけ キャベツサラダ	
	7	8	9	10	11	12	
	チーズオムレツ インゲンソテー マッシュピーン 食べるトマトスープ スパゲティサラダ	大根と豚肉の甘辛煮 なめこと若芽のサッと煮 メンマのごま炒め 和風ポトフ れんこんサラダ	納豆 切昆布としめじの煮物 竹輪の辛子炒め 鶏肉と厚揚げの煮物 野菜のおひたし	鶏肉のすき焼煮 五色煮豆 キャベツの土佐煮 中華うま煮 和風マヨネーズ和え	肉団子と白菜の煮物 大根とひじきの煮物 ピーマンソテー ツナの玉子とじ おくらボン酢ジュレ和え	納豆 きのこの佃煮 一夜漬(大根昆布) 牛ごぼうの生姜煮 人参と春雨のサラダ	寄せ豆腐のうすあん コンニャクの辛味炒め 白菜と若芽の煮物 豚肉と里芋の煮物 フロッコリーのツナマヨ和え
	14	15	16	17	18	19	
	野菜とハムの卵炒め 一口ナスのオランダ煮 チンゲン菜とピーマンのソテー パスタのクリーム煮 オクラのさっぱりオリーブ	キャベツと豚肉の味噌炒め きんぴられんこん 若芽とパインの酢の物 大根と小松菜の煮物 フロッコリーのサラダ	納豆 大根とごぼうの甘辛煮 カリフラワーの煮物 麩と豚肉のチャンフルー オクラのごま和え	豚肉とキャベツのごま風味炒め ぜんまい煮 菜の花のおひたし 豆腐の五目煮 さつまいものレモン煮	大根と鶏肉のバター醤油 コーンと挽肉の炒め物 昆布の佃煮 ジャガ芋と椎茸の煮物 キャベツのツナのナムル	納豆 大根と人参のきんぴら 竹輪の辛子炒め 牛肉の芋煮 青菜のわさび和え	豚肉と野菜の生姜炒め 竹輪と玉ねぎの磯辺炒め 人参のレモン煮 五目炒め ハムとフロッコリーのマリネ
	21	22	23	24	25	26	
	ミートインオムレツ ジャガ芋ソテー フロッコリー ふきと大根のスーフ煮 南瓜サラダ	根菜と肉団子の和風生姜スープ きんぴら 四色煮豆 中華うま煮 若芽の塩こうじ和え	納豆 春菊のおひたし コンニャクの辛味炒め 豚すき風煮物 野菜の三杯酢	焼豆腐ときこの生姜あんかけ ふきの含め煮 金時豆煮 カジキとチンゲン菜の酢豚風 オクラとごぼうのピーナツ味噌和え	豚肉と厚揚げの煮物 厚焼玉子 椎茸昆布 ゴロゴロ野菜の塩炒め 一夜漬(白菜人参)	筑前煮 はんぺん煮 インゲンソテー 白菜とミンチの中華炒め キャベツの漬物柚子風味	豚バラのすき焼煮 ひじきの五目煮 白滝とチンゲン菜の煮物 さつまいもの小豆煮 れんこんサラダ
	28	29	30	31			
	鶏肉とじゃが芋のバター醤油 ピーマンソテー キャベツの土佐煮 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	煮合せ(大根・巾着・れんこん) 白菜と若芽のナムル 野菜笹かまぼこ 肉野菜煮込み 青菜のわさび和え	納豆 小松菜の辛子和え カリフラワーとウィンナーのカレー炒め 鶏肉と高野豆腐の玉子とじ 若芽の酢の物	牛肉とふきのしぐれ煮 大豆と椎茸の煮物 キャベツソテー 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			
	28	29	30	31			
	カリories 255 kcal 蛋白質 13.1 g 脂質 13.7 g 炭水化物 18.1 g 塩分 1.9 g	カリories 219 kcal 蛋白質 9.7 g 脂質 12.7 g 炭水化物 17.4 g 塩分 2.2 g	カリories 160 kcal 蛋白質 10.6 g 脂質 8.6 g 炭水化物 11.9 g 塩分 1.6 g	カリories 291 kcal 蛋白質 13.9 g 脂質 15.8 g 炭水化物 23.3 g 塩分 2.1 g			





2022年8月昼食メニュー



日	月	火	水	木	金	土
	1 鶏団子の照煮 さつまいもと小松菜の煮物 カリフラワーの甘酢漬汁 春雨のごま炒め ゴボウのピリ辛サラダ	2 夏野菜カレー 菜の花 オクラのペペロンチーノ クリームコロッケ パンバンジーサラダ	3 ハニーマスタードチキン スパソテー チンゲン菜とピーマンのソテー 油揚げの玉子とじ 夏野菜の和え物	4 さわらのごま焼 菜の花と錦糸玉子のおひたし 若竹煮 蕪と鶏肉の煮物 南瓜とツナのサラダ	5 キャベツメンチ ひじきとベーコンの煮物 大根と椎茸の煮物 豚肉と里芋のごま煮 マカロニサラダ	6 豚肉と夏野菜の炒め物 南瓜サラダ ぜんまい煮 五色煮 菜の花のおひたし
	カロリー 234 kcal 蛋白質 7.5 g 脂質 10.2 g 炭水化物 28.8 g 塩分 1.9 g	カロリー 364 kcal 蛋白質 12.6 g 脂質 22.1 g 炭水化物 29.9 g 塩分 2.1 g	カロリー 243 kcal 蛋白質 13.3 g 脂質 11.7 g 炭水化物 20.3 g 塩分 1.6 g	カロリー 234 kcal 蛋白質 17.2 g 脂質 11.9 g 炭水化物 14.1 g 塩分 1.8 g	カロリー 336 kcal 蛋白質 10.6 g 脂質 20.3 g 炭水化物 27.3 g 塩分 1.7 g	カロリー 268 kcal 蛋白質 15.6 g 脂質 12.7 g 炭水化物 24.6 g 塩分 2.3 g
7 和風唐揚げ キャベツの塩昆布和え 三色炒め煮 蕪の野菜あんかけ 切干と法蓮草のおひたし	8 牛焼肉炒め アスパラ 一夜漬(白菜人参) 蒸しシュウマイ 大根と青菜の柚子和え	9 鯖の生姜煮 法蓮草ソテー オクラのペペロンチーノ 高野豆腐と牛肉の煮込み 中華サラダ	10 豚ヒレ肉の酢豚 チンゲン菜ソテー 大根の甘酢漬汁 ジャーマンポテト オーロラマカロニサラダ	11 牛肉と厚揚げの甘辛煮 塩枝豆 竹輪の五色きんぴら キャベツの麻婆あんかけ 小松菜のおひたし	12 ハムカツ ふきの含め煮 小松菜のナムル 野菜と挽肉のカレー炒め なすの中華風南蛮漬汁	13 ほっけ塩焼 オニオンソテー 竹輪と菜の花の煮物 鶏大豆 コールスローサラダ
カロリー 242 kcal 蛋白質 11.8 g 脂質 10.1 g 炭水化物 27.2 g 塩分 2.1 g	カロリー 359 kcal 蛋白質 13.6 g 脂質 23.1 g 炭水化物 21.5 g 塩分 2.2 g	カロリー 311 kcal 蛋白質 14.1 g 脂質 19.7 g 炭水化物 18.4 g 塩分 1.6 g	カロリー 273 kcal 蛋白質 8.8 g 脂質 12.4 g 炭水化物 32.1 g 塩分 2.4 g	カロリー 309 kcal 蛋白質 13.9 g 脂質 18.5 g 炭水化物 20.9 g 塩分 2.8 g	カロリー 256 kcal 蛋白質 8.1 g 脂質 13.8 g 炭水化物 22.9 g 塩分 1.7 g	カロリー 231 kcal 蛋白質 16.6 g 脂質 11.8 g 炭水化物 14.0 g 塩分 1.6 g
14 野菜コロッケ 油揚げと菜の花の煮物 豚挽き肉と切干大根の煮物 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	15 肉じゃが スナッフえんどう メンマのおかか煮 白身魚のしんじょう 春菊のなめこ和え	16 白身魚のみぞれ煮 ふきのかつお煮 はんぺん煮 竹の子と春雨のスーフ煮 大根の梅和え	17 とんかつ なすのおひたし 人参のきんぴら 里芋のおろし煮 蒸し野菜の塩こうじ和え	18 さわらの白麹焼 大豆煮 ひとくちがんも煮 れんこんの五目炒め オクラのさっぱりオリーブ	19 白菜煮込みハンバーグ チンゲン菜ソテー 人参グラッセ 豚肉と大根のピリ辛煮 ミックスマカロニサラダ	20 えびカツ 小松菜のナムル 青じそバスタ ナスの油炒め 鶏とごぼうの酢味噌和え
カロリー 289 kcal 蛋白質 9.2 g 脂質 17.2 g 炭水化物 25.5 g 塩分 1.6 g	カロリー 243 kcal 蛋白質 12.2 g 脂質 12.0 g 炭水化物 21.3 g 塩分 2.4 g	カロリー 150 kcal 蛋白質 15.8 g 脂質 1.7 g 炭水化物 17.1 g 塩分 2.8 g	カロリー 294 kcal 蛋白質 8.6 g 脂質 16.3 g 炭水化物 28.7 g 塩分 1.8 g	カロリー 253 kcal 蛋白質 19.5 g 脂質 12.9 g 炭水化物 13.7 g 塩分 1.7 g	カロリー 279 kcal 蛋白質 10.3 g 脂質 15.9 g 炭水化物 20.7 g 塩分 2.2 g	カロリー 252 kcal 蛋白質 9.5 g 脂質 12.6 g 炭水化物 23.3 g 塩分 1.6 g
21 麻婆豆腐 おくらのボン酢ジュレ和え キャベツソテー 豚肉と里芋のごま煮 パンサンズー	22 ポークチャップ キャベツとインゲンのソテー 竹の子と人参のおかか煮 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	23 あぶらかれい味噌煮 スナッフえんどう れんこんと人参の甘露煮 鶏ごぼう さつまいもとツナの青じそサラダ	24 鶏の酒蒸し香味ソース スパソテー インゲンと人参のグラッセ 蕪の玉子とじ さっぱりポテトサラダ	25 メンチカツ オクラのペペロンチーノ 法蓮草ソテー 里芋のかに風あんかけ なすの中華風南蛮漬汁	26 ハヤシライス 塩枝豆 竹の子と春雨の煮物 フレーンオムレツ カリフラワーのピクルス	27 さば塩焼 ふきと人参の甘露煮 きくらげとこんにゃくの佃煮 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 274 kcal 蛋白質 11.7 g 脂質 14.3 g 炭水化物 24.1 g 塩分 2.1 g	カロリー 255 kcal 蛋白質 14.5 g 脂質 10.2 g 炭水化物 25.8 g 塩分 2.3 g	カロリー 252 kcal 蛋白質 20.4 g 脂質 8.4 g 炭水化物 23.3 g 塩分 2.1 g	カロリー 339 kcal 蛋白質 14.5 g 脂質 19.9 g 炭水化物 20.5 g 塩分 2.4 g	カロリー 252 kcal 蛋白質 8.2 g 脂質 14.1 g 炭水化物 21.8 g 塩分 1.7 g	カロリー 317 kcal 蛋白質 15.0 g 脂質 15.0 g 炭水化物 30.7 g 塩分 3.5 g	カロリー 245 kcal 蛋白質 11.9 g 脂質 16.0 g 炭水化物 13.6 g 塩分 2.5 g
28 豆腐ハンバーグ(かけだれ) 竹輪煮 ツナと大豆の炒め物 牛肉の甘酢炒め 春雨の中華和え	29 肉団子の甘酢煮 法蓮草と油揚げの煮物 メンマのごま炒め 大根とツナの炒め物 スパゲティサラダ	30 赤魚の幽庵焼 チンゲン菜ソテー きのこソテー ひじきと挽肉の炒め煮 四色なます	31 お魚ザンギ 金時豆煮 三色炒め煮 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 277 kcal 蛋白質 10.1 g 脂質 15.5 g 炭水化物 23.2 g 塩分 2.1 g	カロリー 283 kcal 蛋白質 11.7 g 脂質 14.2 g 炭水化物 28.3 g 塩分 3.1 g	カロリー 195 kcal 蛋白質 14.5 g 脂質 6.9 g 炭水化物 17.3 g 塩分 2.5 g	カロリー 249 kcal 蛋白質 11.2 g 脂質 11.5 g 炭水化物 25.5 g 塩分 2.2 g			





2022年8月夕食メニュー



日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
	7	8	9	10	11	12
	14	15	16	17	18	19
	21	22	23	24	25	26
	28	29	30	31		

