



8月



# 献立表



いこい

		月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5	6
朝食		わかめ雑炊 野菜の オイスターソース炒め ポテトサラダ 黄桃缶 漬物	ミニいちご食パン& 北海道ミルク ウインナーの炒め物 スパゲティサラダ りんご缶 牛乳	御飯 野菜のマヨ醤油炒め マカロニサラダ 味噌汁 味付海苔	抹茶ツイスト 魚肉ソーセージの 塩胡椒炒め ポテトサラダ パイナップル缶 牛乳	ちりめん雑炊 はんぺんと野菜の 炒め物 かぼちゃサラダ フルーツカクテル 漬物	御飯 炒り卵 野菜添え 味噌汁 味付海苔
		エネルギー 308kcal 蛋白質 8.2g 脂質 8g 食塩 2.7g	エネルギー 450kcal 蛋白質 14.2g 脂質 22.4g 食塩 2g	エネルギー 369kcal 蛋白質 8.2g 脂質 9.4g 食塩 2.1g	エネルギー 409kcal 蛋白質 13.4g 脂質 17.5g 食塩 1.8g	エネルギー 300kcal 蛋白質 9g 脂質 7g 食塩 2.7g	エネルギー 342kcal 蛋白質 11.2g 脂質 6.3g 食塩 2g
昼食		♪お祝い膳♪ 赤飯 鯡の彩り南蛮 ゴーヤの卵炒め 焼きなすとみょうがの 味噌汁 漬物 フルーツポンチ	夏野菜カレー コールスローサラダ 福神漬 フルーツ	御飯 鶏肉の山椒焼き かぼちゃの煮物 ほうれん草の湯葉和え 味噌汁	いなり寿司 山菜そば しろなの柚子風味 甘酢生姜	御飯 肉じゃが きやべつとわかめの 酢の物 なすの胡麻油炒め 味噌汁	御飯 豚肉の生姜炒め いんげんの胡麻和え 切干大根の煮物 味噌汁
		エネルギー 618kcal 蛋白質 24.3g 脂質 15.7g 食塩 4.5g	エネルギー 556kcal 蛋白質 14.2g 脂質 16.8g 食塩 2.3g	エネルギー 546kcal 蛋白質 24.1g 脂質 15.8g 食塩 3g	エネルギー 522kcal 蛋白質 20.4g 脂質 12.3g 食塩 4.7g	エネルギー 560kcal 蛋白質 14.2g 脂質 16.5g 食塩 3g	エネルギー 630kcal 蛋白質 17.9g 脂質 24.9g 食塩 2.8g
夕食		御飯 八宝菜 中華風冷奴 ちんげん菜の和え物 中華スープ	御飯 牛肉の柳川風煮 カリフラワーの 甘酢和え こまつ菜のソテー 味噌汁	御飯 豚肉と野菜の味噌煮 ちんげん菜の胡麻和え すまし汁 うぐいす煮豆	御飯 鶏肉の唐揚げ さと芋の煮物 おくらのポン酢和え 味噌汁	御飯 カレイのムニエル とうがんの水晶煮 こまつ菜の わさびマヨ和え 味噌汁	御飯 かにクリームコロッケ ちんげん菜の錦糸和え 大豆の煮物 味噌汁
		エネルギー 557kcal 蛋白質 19.1g 脂質 17.9g 食塩 3.7g	エネルギー 556kcal 蛋白質 19.5g 脂質 17.4g 食塩 3.5g	エネルギー 511kcal 蛋白質 13.4g 脂質 12.2g 食塩 2.7g	エネルギー 656kcal 蛋白質 23.4g 脂質 24.1g 食塩 3.5g	エネルギー 613kcal 蛋白質 22.1g 脂質 19.6g 食塩 3.9g	エネルギー 719kcal 蛋白質 17.6g 脂質 23.3g 食塩 3.4g

※ 仕入れの都合により、献立を変更させていただく場合がございます。ご了承の程、よろしくお願い致します。



いこい



# 献立表



	日	月	火	水	木	金	土
	7	8	9	10	11	12	13
朝食	黒糖食パン オムレツ ブロッコリー添え 白桃缶 牛乳	中華雑炊 野菜のカレーソテー かぼちゃサラダ みかん缶 漬物	カスタードロール& ベジロール 魚肉ソーセージの 塩胡椒炒め マカロニサラダ 洋梨缶 牛乳	御飯 厚焼たまご ちんげん菜の和え物 味噌汁 味付海苔	ストロベリーツイスト ウインナーの炒め物 スパゲティサラダ 黄桃缶 牛乳	菜粥 野菜のソース炒め ポテトサラダ りんご缶 漬物	御飯 スクランブルエッグ 野菜添え 味噌汁 味付海苔
	材料* - 363kcal 蛋白質 14.2g 脂質 12.4g 食塩 1.6g	材料* - 281kcal 蛋白質 7.9g 脂質 6.9g 食塩 1.4g	材料* - 378kcal 蛋白質 11.8g 脂質 15g 食塩 1.3g	材料* - 321kcal 蛋白質 10.1g 脂質 3.9g 食塩 2.3g	材料* - 456kcal 蛋白質 14.7g 脂質 22.7g 食塩 2g	材料* - 318kcal 蛋白質 7.4g 脂質 9.8g 食塩 3.4g	材料* - 385kcal 蛋白質 11.6g 脂質 10.6g 食塩 2.2g
昼食	御飯 鶏肉の照り焼き 高野豆腐の含め煮 はくさいの青じそ和え 味噌汁	他人丼 ちんげん菜の辛子和え ミニそうめん 味噌汁	御飯 鯖の煮付け ほうれん草の湯葉和え さつま芋のバター焼き 味噌汁	御飯 ハンバーグ しろなの胡麻和え なすの煮物 味噌汁	♪山の日♪ 炊き込み御飯 豚肉のスタミナ炒め 野菜の天ぷら 味噌汁 ゼリー	御飯 鶏肉と野菜の甘酢 いんげんの胡麻和え ひじきの煮物 味噌汁	御飯 カレーうどん ブロッコリーの和え物 金時煮豆
	材料* - 571kcal 蛋白質 24g 脂質 19g 食塩 3.2g	材料* - 595kcal 蛋白質 22.1g 脂質 18.2g 食塩 4.8g	材料* - 587kcal 蛋白質 19.8g 脂質 19.3g 食塩 2.8g	材料* - 653kcal 蛋白質 22.4g 脂質 21.4g 食塩 4g	材料* - 628kcal 蛋白質 19.1g 脂質 29.5g 食塩 2.6g	材料* - 555kcal 蛋白質 18.8g 脂質 16.1g 食塩 3.1g	材料* - 551kcal 蛋白質 16.5g 脂質 17g 食塩 2.8g
夕食	御飯 豚肉の冷しゃぶサラダ だいこんのうすくず煮 こまつ菜のお浸し 味噌汁	御飯 エビフライ がんもの煮物 しろなのポン酢和え 味噌汁	御飯 回鍋肉 シューマイ おくらの中華和え 中華スープ	御飯 鶏肉の治部煮 きやべつとかにかまの 酢の物 ブロッコリーの マヨネーズ和え 味噌汁	御飯 たらのムニエル トマトソース カリフラワーの サワークラフト こまつ菜のソテー コンソメスープ	御飯 肉豆腐 しろなの生姜和え れんこんのバター炒め 味噌汁	御飯 赤魚の竜田揚げ ちんげん菜の ピーナツ和え さと芋の煮物 味噌汁
	材料* - 582kcal 蛋白質 16.6g 脂質 22.7g 食塩 3.5g	材料* - 628kcal 蛋白質 28.5g 脂質 19.3g 食塩 3.1g	材料* - 621kcal 蛋白質 17.7g 脂質 26.4g 食塩 3.2g	材料* - 559kcal 蛋白質 23.1g 脂質 15.2g 食塩 4.1g	材料* - 558kcal 蛋白質 19.7g 脂質 14.6g 食塩 2.4g	材料* - 633kcal 蛋白質 24.6g 脂質 22.8g 食塩 3.3g	材料* - 551kcal 蛋白質 21.2g 脂質 14.5g 食塩 2.5g

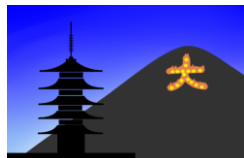
※ 仕入れの都合により、献立を変更させていただく場合もございます。ご了承の程、よろしくお願い致します。



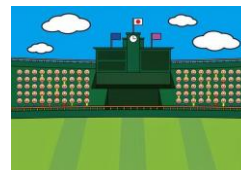
Plan to Create  
heartfull carefood service



いこい



# 献立表



	日	月	火	水	木	金	土
	14	15	16	17	18	19	20
朝食	季節のジャムパン かにかまロール カリフラワー添え パイナップル缶 牛乳	きつね雑炊 野菜の オイスターソース炒め スパゲティサラダ フルーツカクテル 漬物	季節のミニ食パン& 練乳いちご ウインナーの炒め物 かぼちゃサラダ 白桃缶 牛乳	御飯 目玉焼き ブロッコリーの和え物 味噌汁 味付海苔	黒糖食パン 魚肉ソーセージの 塩胡椒炒め ポテトサラダ 洋梨缶 牛乳	わかめ雑炊 はんぺんと野菜の 炒め物 マカロニサラダ 黄桃缶 漬物	御飯 炒り卵 野菜添え 味噌汁 味付海苔
	エネルギー 405kcal 蛋白質 12.6g 脂質 11.1g 食塩 1.1g	エネルギー 342kcal 蛋白質 9.4g 脂質 12.8g 食塩 2.5g	エネルギー 456kcal 蛋白質 14.1g 脂質 23.3g 食塩 2g	エネルギー 355kcal 蛋白質 12.7g 脂質 6.6g 食塩 2.8g	エネルギー 371kcal 蛋白質 12.1g 脂質 12.9g 食塩 1.7g	エネルギー 297kcal 蛋白質 7.7g 脂質 6.9g 食塩 2.8g	エネルギー 341kcal 蛋白質 11.3g 脂質 6.3g 食塩 1.9g
昼食	御飯 豆腐ハンバーグ きのこソース なすの味噌炒め おくらの胡麻和え すまし汁	御飯 鶏肉の塩麴炒め とうがんの 柚子風味あん ちんげん菜のお浸し 味噌汁	ふりかけ御飯 焼きそば しろなとツナの煮物 味噌汁 みかん缶	御飯 カジキマグロのフライ こまつ菜のポン酢和え さと芋の煮物 味噌汁	御飯 牛肉と野菜の オイスターソース炒め ちんげん菜の胡麻和え 切干大根の煮物 味噌汁	御飯 天ぶら盛り合わせ ほうれん草の湯葉和え きんぴらごぼう 味噌汁	散らし寿司 揚げ出し豆腐 いんげんの辛子和え 赤だし 漬物
	エネルギー 608kcal 蛋白質 19.6g 脂質 19.4g 食塩 4g	エネルギー 572kcal 蛋白質 24g 脂質 14.9g 食塩 4.1g	エネルギー 599kcal 蛋白質 18.6g 脂質 20g 食塩 3.5g	エネルギー 534kcal 蛋白質 15.4g 脂質 13.3g 食塩 3g	エネルギー 616kcal 蛋白質 21g 脂質 23.9g 食塩 3.3g	エネルギー 588kcal 蛋白質 20.6g 脂質 15.5g 食塩 3.7g	エネルギー 502kcal 蛋白質 19.6g 脂質 12g 食塩 4.3g
夕食	御飯 牛肉の甘辛炒め だいこんの酢の物 こまつ菜の煮浸し 味噌汁	御飯 カレイの煮付け カリフラワーの マヨネーズ和え きやべつの カレーソテー 味噌汁	御飯 チキンピカタ ジャーマンポテト いんげんの ドレッシング和え コンソメスープ	御飯 厚揚げの五目あんかけ 春雨サラダ もやしの中華炒め 味噌汁	御飯 和風オムレツ はくさいの煮浸し カリフラワーの 甘酢和え 味噌汁	御飯 筑前煮 ブロッコリーの 生姜和え もやしのソテー 味噌汁	御飯 豚肉と野菜の ケチャップ炒め かぼちゃの煮物 しろなのおかか和え 味噌汁
	エネルギー 620kcal 蛋白質 16.9g 脂質 23.1g 食塩 3.5g	エネルギー 486kcal 蛋白質 21.3g 脂質 11.5g 食塩 2.9g	エネルギー 646kcal 蛋白質 25.6g 脂質 24.2g 食塩 1.6g	エネルギー 624kcal 蛋白質 17.3g 脂質 24.7g 食塩 2.7g	エネルギー 608kcal 蛋白質 24g 脂質 16.6g 食塩 3.4g	エネルギー 539kcal 蛋白質 22.4g 脂質 12.9g 食塩 4.2g	エネルギー 652kcal 蛋白質 18.6g 脂質 25.4g 食塩 3.7g

※ 仕入れの都合により、献立を変更させていただく場合がございます。ご了承の程、よろしくお願い致します。



PlanDoCreate  
heartfull carefood service



# 献立表



いこい

	日	月	火	水	木	金	土
	21	22	23	24	25	26	27
朝食	あんぱん オムレツ ブロッコリー添え りんご缶 牛乳	菜粥 野菜のカレーソテー かぼちゃサラダ みかん缶 漬物	ベジロール人参& 黒糖ロール 魚肉ソーセージの 塩胡椒炒め ポテトサラダ 白桃缶 牛乳	御飯 野菜のマヨ醤油炒め スパゲティサラダ 味噌汁 味付海苔	はちみつブンブン ウインナーの炒め物 マカロニサラダ パイナップル缶 牛乳	かに雑炊 野菜のソース炒め ポテトサラダ 洋梨缶 漬物	御飯 スクランブルエッグ 野菜添え 味噌汁 味付海苔
	エネルギー 412kcal 蛋白質 14.8g 脂質 13.3g 食塩 1.2g	エネルギー 294kcal 蛋白質 7.3g 脂質 8.8g 食塩 1.8g	エネルギー 387kcal 蛋白質 12.2g 脂質 15g 食塩 1.5g	エネルギー 370kcal 蛋白質 8.3g 脂質 9.4g 食塩 2.1g	エネルギー 466kcal 蛋白質 14.8g 脂質 22.9g 食塩 1.7g	エネルギー 309kcal 蛋白質 8.6g 脂質 8g 食塩 3.1g	エネルギー 376kcal 蛋白質 11.5g 脂質 9.5g 食塩 2.3g
昼食	ふりかけ御飯 きつねうどん きゃべつと豚肉の 炒め物 うぐいす煮豆	とんかつサンド 野菜サラダ さつま芋の 蜂蜜バター焼き ミネストローネ	御飯 麻婆豆腐 春雨の胡麻酢和え はくさいの即席漬 中華スープ	ハヤシライス 野菜サラダ コンソメスープ フルーツヨーグルト	御飯 鶏肉のクリームソース ほうれん草の生姜和え さつま芋の胡麻油炒め 味噌汁	わかめ御飯 冷やし中華 とうがんの そぼろあんかけ 黄桃缶	御飯 赤魚の煮付け かぼちゃの バターソテー きゃべつとわかめの 酢の物 味噌汁
	エネルギー 521kcal 蛋白質 15.4g 脂質 14g 食塩 3.3g	エネルギー 516kcal 蛋白質 17.9g 脂質 19g 食塩 3.6g	エネルギー 525kcal 蛋白質 20.5g 脂質 14.2g 食塩 2.6g	エネルギー 610kcal 蛋白質 13.9g 脂質 21.4g 食塩 2.7g	エネルギー 615kcal 蛋白質 24.3g 脂質 18.7g 食塩 4g	エネルギー 552kcal 蛋白質 17g 脂質 7.7g 食塩 2.8g	エネルギー 455kcal 蛋白質 19.3g 脂質 5.3g 食塩 3g
夕食	御飯 揚げ鶏の香味だれ 高野豆腐の含め煮 ちんげん菜の胡麻和え 味噌汁	御飯 鯖の塩焼き さと芋の煮物 ほうれん草の柚子風味 味噌汁	御飯 カニ玉 なすのそぼろ煮 こまつ菜のわさび和え 味噌汁	御飯 たらの野菜あんかけ しろなのおかか和え れんこんの胡麻味噌煮 すまし汁	御飯 豚肉の五目野菜炒め がんもの煮物 おくらのポン酢和え 味噌汁	御飯 すき焼き煮 いんげんのソテー もやしと昆布の 甘酢和え 味噌汁	御飯 鶏肉の 味噌マヨネーズ焼き なすの煮物 しろなの胡麻和え すまし汁
	エネルギー 615kcal 蛋白質 25.8g 脂質 20g 食塩 4g	エネルギー 563kcal 蛋白質 20.8g 脂質 20.1g 食塩 3.2g	エネルギー 551kcal 蛋白質 21.5g 脂質 15.4g 食塩 3.5g	エネルギー 511kcal 蛋白質 20.3g 脂質 10.3g 食塩 3.3g	エネルギー 555kcal 蛋白質 18g 脂質 21.5g 食塩 2.8g	エネルギー 600kcal 蛋白質 20g 脂質 20.2g 食塩 2.8g	エネルギー 622kcal 蛋白質 23.7g 脂質 25.3g 食塩 3.5g

※ 仕入れの都合により、献立を変更させていただく場合もございます。ご了承の程、よろしくお願ひ致します。



Plan to Create  
heartfull carefood service



# 献立表



いこい

	日	月	火	水
	28	29	30	31
朝食	黒糖食パン かにかまロール カリフラワー添え フルーツカクテル 牛乳	味噌雑炊 野菜の オイスターソース炒め ポテトサラダ りんご缶 漬物	ミルク食パン& シヨコラロール ウインナーの炒め物 スパゲティサラダ みかん缶 牛乳	御飯 厚焼たまご ちんげん菜の和え物 味噌汁 味付海苔
	エネルギー 332kcal 蛋白質 13.2g 脂質 10g 食塩 1.5g	エネルギー 315kcal 蛋白質 8g 脂質 9.2g 食塩 2.2g	エネルギー 444kcal 蛋白質 12.6g 脂質 24.9g 食塩 1.3g	エネルギー 321kcal 蛋白質 10.1g 脂質 3.9g 食塩 2.3g
昼食	御飯 焼き肉風 ブロッコリーの あんかけ カレー風味 マカロニサラダ 味噌汁	御飯 煮込みハンバーグ いんげんのソテー なすの和え物 味噌汁	御飯 豆腐チャンプルー さと芋の煮物 おくらの柚子風味 味噌汁	ゆかり御飯 冷やしぶっかけ おろしそば 大豆の煮物 きやべつのおかか和え
	エネルギー 660kcal 蛋白質 19.3g 脂質 26.1g 食塩 2.4g	エネルギー 634kcal 蛋白質 21g 脂質 20.7g 食塩 4.4g	エネルギー 607kcal 蛋白質 23.5g 脂質 20.5g 食塩 3.9g	エネルギー 530kcal 蛋白質 19.6g 脂質 8.6g 食塩 3.7g
夕食	御飯 鯡のフライ ちんげん菜の辛子和え 切干大根の煮物 味噌汁	御飯 親子煮 ほうれん草の湯葉和え 春雨の酢の物 味噌汁	御飯 チキンカツ こまつ菜の煮浸し カリフラワーの 甘酢和え 味噌汁	御飯 豚肉の生姜炒め ブロッコリーの 胡麻和え とうがんの中華煮 味噌汁
	エネルギー 630kcal 蛋白質 20.7g 脂質 25.7g 食塩 2.6g	エネルギー 559kcal 蛋白質 22.5g 脂質 12.4g 食塩 3.6g	エネルギー 638kcal 蛋白質 22.4g 脂質 25g 食塩 3.6g	エネルギー 587kcal 蛋白質 17.6g 脂質 23.4g 食塩 3.2g



※ 仕入れの都合により、献立を変更させていただく場合もございます。ご了承の程、よろしくお願い致します。



PlanDoCreate  
heartfull carefood service