

常食(御飯食) 献立だより 2022年8月 ◇①◇



曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付	1	2	3	4	5	6	7
朝A	御飯 たこつみれの煮物 アスパラと油揚げの麩ナムル和え 味噌汁(白菜・しいたけ)いりこ風味 エネルギー:348kcal 蛋白:12.6g 脂質:5.1g 食塩:1.52g	御飯 ポロニアソーセージ かぼちゃのサラダ 味噌汁(絹揚げ・しめじ) エネルギー:387kcal 蛋白:11.1g 脂質:9.4g 食塩:1.44g	御飯 大豆ミートハンバーグ(クリームソース) ブロッコリーとコーンのアイランドレサラダ 味噌汁(もやし・大根葉) エネルギー:437kcal 蛋白:13.4g 脂質:13.8g 食塩:1.45g	御飯 プレーンオムレツ(トマトソース) カリフラワーとちくわの香味ドレサラダ 味噌汁(里芋・えのき) エネルギー:388kcal 蛋白:11.6g 脂質:6.6g 食塩:2.15g	御飯 ホッケの塩麩焼き ひじきと豆のマヨサラダ 味噌汁(ほうれん草・人参) エネルギー:417kcal 蛋白:18.5g 脂質:11.0g 食塩:1.76g	御飯 磯巻き卵 いんげんとかまぼこの白ごま和え 味噌汁(大根・油揚げ) エネルギー:385kcal 蛋白:14.3g 脂質:9.5g 食塩:1.45g	御飯 照り焼き風肉団子 キャベツのピーナツドレサラダ 味噌汁(大根葉・玉ねぎ) エネルギー:382kcal 蛋白:11.0g 脂質:8.1g 食塩:1.38g
	御飯 焼き肉風炒め 一口がんもの煮物 味噌汁(大根・人参) フルーツ(黄桃缶・白桃缶) エネルギー:585kcal 蛋白:19.3g 脂質:24.7g 食塩:2.12g	御飯 さばの塩焼き なすの揚げ浸し 胡瓜とかまぼこの甘酢和え 味噌汁(里芋・わかめ) エネルギー:592kcal 蛋白:19.7g 脂質:26.4g 食塩:2.77g	御飯 豚肉の香味炒め かにシューマイ キャベツとなめこのお浸し 味噌汁(おくら・巻麩)いりこ風味 エネルギー:572kcal 蛋白:20.7g 脂質:21.4g 食塩:2.11g	ぶっかけうどん 絹揚げの鶏そぼろ煮 ほうれん草のパンパントレサラダ エネルギー:460kcal 蛋白:18.0g 脂質:14.4g 食塩:2.49g	サラダ寿司 じゃがいもと鶏肉の煮物 味噌汁(大根葉・あさり) マンゴー缶 エネルギー:480kcal 蛋白:19.4g 脂質:8.5g 食塩:2.85g	御飯 白身魚のソテー(和風バターソース) 高野豆腐と豚肉のサイコロ煮 しろなの真砂和え 味噌汁(じゃがいも・わかめ) エネルギー:506kcal 蛋白:28.2g 脂質:13.3g 食塩:2.62g	御飯 牛皿 白菜と鶏肉の塩だしとろみ炒め やっこ(だし醤油) 味噌汁(ほうれん草・もやし) エネルギー:555kcal 蛋白:24.2g 脂質:19.7g 食塩:2.71g
お	おにぎりせんべい グリーンティー エネルギー:96kcal 蛋白:0.9g 脂質:2.4g 食塩:0.23g	ファンシーケーキ エネルギー:138kcal 蛋白:2.2g 脂質:6.4g 食塩:0.12g	手作りぜんざい(もち麩) エネルギー:165kcal 蛋白:5.2g 脂質:0.5g 食塩:0.00g	手作りココアフォンカップケーキ エネルギー:78kcal 蛋白:1.8g 脂質:4.3g 食塩:0.09g	手作りあんシュー(よもぎあん) エネルギー:100kcal 蛋白:2.3g 脂質:4.1g 食塩:0.10g	手作りみたらし餅(やわらか餅) エネルギー:60kcal 蛋白:0.3g 脂質:1.6g 食塩:0.25g	手作りミルクプリン(いちごソース) エネルギー:87kcal 蛋白:2.8g 脂質:2.0g 食塩:0.10g
	御飯 銀ひらすの香草パン粉焼き(コンソメ) 大豆煮 ポテトサラダ 味噌汁(キャベツ・白ねぎ) エネルギー:599kcal 蛋白:25.0g 脂質:22.7g 食塩:2.20g	御飯 チーズメンチカツ(濃厚ソース) ごぼうとちくわの煮物 もやしとちりめんの和え物 コンソメスープ(小松菜・コーン) 味噌汁(白菜・油揚げ) エネルギー:510kcal 蛋白:18.7g 脂質:13.5g 食塩:3.17g	御飯 さわらの山椒煮 小松菜と焼き豚の炒め物 冷やし冬瓜 味噌汁(白菜・油揚げ) エネルギー:460kcal 蛋白:22.2g 脂質:11.0g 食塩:2.49g	御飯 レモンチキン 大根と豚肉の金平 味噌汁(豆腐)白味噌仕立て フルーツ(パイン缶・白桃缶) エネルギー:576kcal 蛋白:20.5g 脂質:19.1g 食塩:1.98g	御飯 回鍋肉 枝豆がんもの煮物 ブロッコリーのミルク和え 味噌汁(ごぼう・しいたけ) エネルギー:603kcal 蛋白:23.2g 脂質:26.6g 食塩:2.13g	御飯 絹揚げの炊き合わせ もやしと焼き豚の炒め物 味噌汁(キャベツ・チンゲン菜) しば漬け エネルギー:552kcal 蛋白:27.0g 脂質:17.8g 食塩:3.12g	御飯 赤魚の焼き浸し 切干大根と豚肉の煮物 カリフラワーとささみのごまドレサラダ 味噌汁(あさり・人参) エネルギー:510kcal 蛋白:30.1g 脂質:13.7g 食塩:2.31g
計	エネルギー:1628kcal 蛋白:57.8g 脂質:54.9g 食塩:6.06g	エネルギー:1628kcal 蛋白:51.6g 脂質:55.8g 食塩:7.50g	エネルギー:1634kcal 蛋白:61.5g 脂質:46.7g 食塩:6.06g	エネルギー:1502kcal 蛋白:52.0g 脂質:44.4g 食塩:6.71g	エネルギー:1601kcal 蛋白:63.4g 脂質:50.2g 食塩:6.85g	エネルギー:1503kcal 蛋白:69.8g 脂質:42.2g 食塩:7.45g	エネルギー:1534kcal 蛋白:68.1g 脂質:43.5g 食塩:6.51g
日付	8	9	10	<p>8月5日(金) 昼食 『サラダ寿司』</p>  <p>毎年ご好評いただいている サラダ寿司がリニューアルし て登場します。ピンク・黄色・ 緑と色鮮やかな彩で楽しませ てくれますが、ピンクのみよう が漬けをハムのカットに変更 しました。</p>			
朝A	御飯 千草焼き 白菜と平天の香味和え 味噌汁(里芋・しいたけ) エネルギー:339kcal 蛋白:10.0g 脂質:4.6g 食塩:1.35g	御飯 野菜ミンチ巻き もやしとしいたけの塩ごま和え 味噌汁(絹揚げ・白ねぎ) エネルギー:357kcal 蛋白:13.2g 脂質:6.8g 食塩:1.59g	御飯 だし巻き卵 うまい菜のおから和え 味噌汁(もやし・平天) エネルギー:370kcal 蛋白:14.3g 脂質:8.0g 食塩:1.59g				
	御飯 豚肉の野菜炒め/いかふくさ焼き とう六豆煮 ブロッコリーとちりめんの和え物 味噌汁(かぼちゃ) エネルギー:585kcal 蛋白:24.9g 脂質:18.2g 食塩:2.23g	御飯 ホキのグリル(オーロラソース) れんこんと油揚げの煮物 大根とちくわのピリ辛和え 味噌汁(白菜・しめじ)白味噌仕立て エネルギー:467kcal 蛋白:20.8g 脂質:11.6g 食塩:2.46g	ビーフカレー ブロッコリーのマヨサラダ みかん缶 エネルギー:591kcal 蛋白:15.0g 脂質:24.9g 食塩:2.16g				
お	手作りきなこソフトマフィン エネルギー:98kcal 蛋白:2.4g 脂質:4.6g 食塩:0.11g	ミニたい焼き(あんこ) エネルギー:96kcal 蛋白:2.1g 脂質:0.4g 食塩:0.24g	ペアプチシュー(チョコ・カスタード) エネルギー:77kcal 蛋白:1.3g 脂質:5.6g 食塩:0.07g				
	御飯 白身魚の生姜煮 うまい菜と鶏肉の炒め物 スパゲティーサラダ 味噌汁(油揚げ・わかめ)いりこ風味 エネルギー:533kcal 蛋白:24.8g 脂質:16.3g 食塩:3.16g	御飯 鶏の唐揚げ キャベツとツナの炒め煮 味噌汁(豆腐) フルーツ(黄桃缶・白桃缶) エネルギー:593kcal 蛋白:20.0g 脂質:22.5g 食塩:1.62g	御飯 銀ひらすの塩焼き 大豆煮 胡瓜とかまぼこのごま酢和え 豚汁(豚肉・里芋・しいたけ) エネルギー:519kcal 蛋白:29.4g 脂質:14.1g 食塩:3.34g				
計	エネルギー:1556kcal 蛋白:62.1g 脂質:43.6g 食塩:6.84g	エネルギー:1512kcal 蛋白:56.1g 脂質:41.3g 食塩:5.92g	エネルギー:1556kcal 蛋白:60.0g 脂質:52.7g 食塩:7.15g				





常食(御飯食) 献立だより 2022年8月 ◇②◇

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付				11	12	13	14
朝A	8月11日(木)昼食 『ひやじる』 [山形県郷土料理]	8月14日(日)昼食 『精進の炊き合せ (黒豆がんも)』 お盆	8月15日(月)昼食 『冷やし中華』	御飯 チキンピカタ いんげんのアイランドドレスサラダ 味噌汁(キャベツ・大根葉)白味噌仕立て E:382kcal 蛋白:11.0g 脂質:9.2g 食塩:1.79g	御飯 かにつみれの煮物 キャベツのなめ茸和え 味噌汁(チンゲン菜・あさり) E:320kcal 蛋白:12.1g 脂質:1.9g 食塩:1.83g	白菜雑炊 小松菜とベーコンのソテー 大根と油揚げのごまドレスサラダ 金時豆煮 E:312kcal 蛋白:9.7g 脂質:12.3g 食塩:1.33g	御飯 ほうれん草のオムレツ カリフラワーとパプリカのレモンドレスサラダ 味噌汁(じゃがいも・油揚げ) E:381kcal 蛋白:10.4g 脂質:8.8g 食塩:1.21g
				御飯 さばの味噌煮 大根と豚肉のトロみ炒め ひやじる[山形県郷土料理] すまし汁(玉ねぎ・わかめ) E:583kcal 蛋白:23.6g 脂質:24.6g 食塩:2.69g	鶏そぼろと卵の二色丼 もやしと豚肉の炒め物 アスパラと平天の香味ドレスサラダ 味噌汁(白ねぎ・油揚げ) E:568kcal 蛋白:23.1g 脂質:22.6g 食塩:2.43g	御飯 カツとじ ごぼうとふきの煮物 もずく酢 味噌汁(しいたけ・なめこ)白味噌仕立て E:614kcal 蛋白:18.9g 脂質:20.4g 食塩:3.14g	御飯 精進の炊き合せ(黒豆がんも) 大根と人参の金平 手作り味噌付きごま豆腐 味噌汁(白菜・もやし) E:525kcal 蛋白:15.4g 脂質:19.9g 食塩:2.64g
	ひやじると聞くと汁物を想像する方もいらっしゃると思いますが、季節の野菜と冷たいだし汁を合わせて仕上げのお浸し料理です。山形県米沢市の郷土料理で、年間を通して食されており、四季折々の野菜を使っています。昔は贅沢な食べ物でしたが、今は家庭料理として食べ継がれています。	お盆とは古くから日本に伝わっていた祖先の霊に感謝し、霊を供養する日本独特の行事です。田舎では親族が集まって皆で精進料理をいただくのが一般的でした。旬の食材を使ったナリコマの精進煮を食べて皆さんのご先祖様に感謝を示しましょう。	冷やし中華は日本で生まれた料理で、元祖は宮城県仙台市にある中華料理店が発祥と言われていています。昭和12年頃に誕生した冷やし中華ですが、全国的に広がったのは戦後だそうです。今回の冷やし中華は醤油ベースです。程よい酸味で食欲増進間違いなしです。お楽しみに。	手作り水ようかん E:47kcal 蛋白:2.2g 脂質:0.1g 食塩:0.03g	手作りわらび餅(黒蜜) E:34kcal 蛋白:0.1g 脂質:0.0g 食塩:0.02g	手作りオレンジフォンカッケーキ E:74kcal 蛋白:1.6g 脂質:4.0g 食塩:0.09g	手作り酒まんじゅう E:121kcal 蛋白:1.1g 脂質:0.3g 食塩:0.06g
	夕	夕	夕	御飯 豚肉のプルコギ風 えびシューマイ 中華スープ(ザーサイ・ニラ) 杏仁豆腐(マンゴーソース) E:604kcal 蛋白:19.0g 脂質:24.4g 食塩:2.76g	御飯 さけのクリームソースかけ 茎わかめと絹揚げの炒め煮 さつまいものサラダ 味噌汁(おくら・おつゆ麩)いりこ風味 E:582kcal 蛋白:25.8g 脂質:20.2g 食塩:2.52g	御飯 さわらの若狭焼き 卵の花 味噌汁(キャベツ・玉ねぎ) フルーツ(洋なし缶・パイン缶) E:490kcal 蛋白:20.6g 脂質:12.9g 食塩:1.80g	御飯 ハンバーグ(ステーキソース) 高野豆腐のサイコロ煮 胡瓜とささみの酢の物 味噌汁(チンゲン菜・白ねぎ) E:566kcal 蛋白:20.9g 脂質:17.2g 食塩:2.95g
	計	計	計	E:1616kcal 蛋白:55.8g 脂質:58.3g 食塩:7.27g	E:1503kcal 蛋白:61.1g 脂質:44.7g 食塩:6.80g	E:1491kcal 蛋白:50.8g 脂質:49.5g 食塩:6.35g	E:1593kcal 蛋白:47.7g 脂質:46.3g 食塩:6.86g
日付	15	16	17	18	19	20	21
朝A	御飯 チキンナゲット(野菜ソース) アスパラとかまぼこのおからサラダ 味噌汁(ほうれん草・えのき)白味噌仕立て E:390kcal 蛋白:13.5g 脂質:7.7g 食塩:1.67g	御飯 ホッケのグリル 大根と平天のバジルドレスサラダ 味噌汁(白菜・玉ねぎ) E:421kcal 蛋白:16.7g 脂質:13.7g 食塩:1.21g	御飯 ハムチーズピカタ ひじきと豆のマヨサラダ 味噌汁(大根葉・里芋) E:431kcal 蛋白:11.0g 脂質:13.9g 食塩:1.90g	御飯 ポテトミンチ巻き うまい菜となめこの白ごま和え 味噌汁(キャベツ・あさり) E:365kcal 蛋白:12.5g 脂質:6.8g 食塩:1.52g	御飯 プレーンオムレツ(コンソメソース) キャベツとかまぼこのミルク和え 味噌汁(チンゲン菜・もやし) E:336kcal 蛋白:11.1g 脂質:3.4g 食塩:2.08g	御飯 つみれ揚げの煮物(白身魚) アスパラとコーンの大葉ドレスサラダ 味噌汁(白ねぎ・しめじ) E:370kcal 蛋白:9.8g 脂質:4.6g 食塩:1.50g	御飯 磯巻き卵 もやしのバンバンドレスサラダ 味噌汁(小松菜・人参) E:375kcal 蛋白:13.8g 脂質:9.6g 食塩:1.35g
	冷やし中華 チンゲン菜と絹揚げの炒め煮 黄桃缶のピーチジュレ E:478kcal 蛋白:17.4g 脂質:17.9g 食塩:3.94g	ちらし寿司 里芋と豚肉の味噌煮 キャベツとピーマンの和え物 すまし汁(うまい菜・白ねぎ) E:503kcal 蛋白:18.1g 脂質:12.9g 食塩:3.21g	御飯 豚肉のごま醤油炒め かぼちゃのミルク煮 おくらのおろし和え 味噌汁(人参・わかめ)いりこ風味 E:521kcal 蛋白:15.9g 脂質:18.2g 食塩:1.95g	御飯 干草蒸し もやしと鶏肉の炒め物 味噌汁(玉ねぎ・油揚げ) ちりめん山椒 E:482kcal 蛋白:24.7g 脂質:11.7g 食塩:2.51g	枝豆御飯 メバルの焼き浸し ごぼうと豚肉の煮物 味噌汁(大根・しいたけ) フルーツ(洋なし缶・パイン缶) E:496kcal 蛋白:23.0g 脂質:8.2g 食塩:2.16g	御飯 鶏肉のさっぱり煮 キャベツのじゃこ炒め 大根と大根葉の香味ドレス和え 味噌かきたま汁 E:521kcal 蛋白:24.3g 脂質:16.9g 食塩:2.45g	御飯 ホキの揚げ浸し 卵の花 胡瓜とちくわの酢の物 味噌汁(もずく・花麩) E:463kcal 蛋白:19.8g 脂質:11.3g 食塩:1.95g
	シヨコラブッセ E:85kcal 蛋白:1.4g 脂質:4.8g 食塩:0.03g	手作りミルクまんじゅう(クリーム) E:128kcal 蛋白:1.6g 脂質:5.5g 食塩:0.06g	手作りずんだ餅(やわらか餅) E:84kcal 蛋白:1.5g 脂質:2.3g 食塩:0.02g	手作りベリーハウンドケーキ(ブルーベリー) E:150kcal 蛋白:2.0g 脂質:9.9g 食塩:0.18g	フルーツムース(みかん) E:58kcal 蛋白:0.9g 脂質:2.4g 食塩:0.04g	マロンクリームワッフル E:74kcal 蛋白:1.6g 脂質:3.4g 食塩:0.08g	手作り冷やししろこ(あられ) E:163kcal 蛋白:3.6g 脂質:0.2g 食塩:0.03g
	御飯 肉じゃが(豚肉) 松風焼き ブロッコリーと油揚げのピーナツ和え 味噌汁(あさり・わかめ) E:601kcal 蛋白:26.2g 脂質:19.0g 食塩:2.74g	御飯 タンドリーチキン 小松菜とツナの炒め物 冷やし冬瓜 味噌汁(ごぼう・油揚げ) E:475kcal 蛋白:19.9g 脂質:13.6g 食塩:1.80g	御飯 白身魚の香草パン粉焼き(トマトソース) 一口がんもの煮物 いんげんの洋風お浸し 味噌汁(筍・しいたけ) E:509kcal 蛋白:22.8g 脂質:17.5g 食塩:2.05g	御飯 いわしの生姜煮 豆腐の味噌ダレかけ ブロッコリーと玉ねぎのスローサラダ とろろ汁 E:525kcal 蛋白:20.5g 脂質:16.7g 食塩:1.72g	御飯 麻婆なす たこふくさ焼き マカロニサラダ 味噌汁(絹揚げ・人参) E:597kcal 蛋白:19.4g 脂質:26.5g 食塩:2.05g	御飯 さばの南部焼き 大豆と小えびの煮物 味噌汁(玉ねぎ・わかめ)白味噌仕立て 白菜のあっさり漬け E:570kcal 蛋白:23.9g 脂質:24.0g 食塩:2.41g	御飯 ポークチャップ 高野豆腐の煮物 味噌汁(キャベツ・大根葉) 抹茶ゼリー(黄桃缶添え) E:577kcal 蛋白:20.5g 脂質:22.5g 食塩:1.61g
	計	計	計	計	計	計	計
	E:1555kcal 蛋白:58.6g 脂質:49.4g 食塩:8.38g	E:1527kcal 蛋白:56.3g 脂質:45.7g 食塩:6.27g	E:1546kcal 蛋白:51.2g 脂質:51.9g 食塩:5.91g	E:1522kcal 蛋白:59.7g 脂質:45.2g 食塩:5.93g	E:1487kcal 蛋白:54.5g 脂質:40.5g 食塩:6.33g	E:1534kcal 蛋白:59.5g 脂質:48.9g 食塩:6.44g	E:1578kcal 蛋白:57.6g 脂質:43.6g 食塩:4.94g



常食(御飯食) 献立日より 2022年8月 ◇③◇

曜日	月	火	水	木	金	土	日	
日付	22	23	24	25	26	27	28	
朝A	御飯 メヌケの煮付け うまい菜と絹揚げの塩ごま和え 味噌汁(白ねぎ・わかめ) E:353kcal 蛋白:18.2g 脂質:5.1g 食塩:1.67g	御飯 えびそぼろ入りだし巻き卵 ブロッコリーとかまぼこのピーナツ和え 味噌汁(じゃがいも・しいたけ) E:379kcal 蛋白:15.5g 脂質:6.8g 食塩:1.66g	御飯 豚肉の筑前煮風 白菜とニラの豆乳和え 味噌汁(玉ねぎ・ほうれん草) E:392kcal 蛋白:11.4g 脂質:8.8g 食塩:1.58g	御飯 スクランブルエッグ(ケチャップソース) コールスローサラダ 味噌汁(大根・油揚げ) E:463kcal 蛋白:11.9g 脂質:18.3g 食塩:1.86g	御飯 おさかなと野菜のステーキ ほうれん草とちくわの白ごま和え 味噌汁(じゃがいも・人参) E:413kcal 蛋白:11.1g 脂質:10.0g 食塩:1.86g	キャベツ雑炊 でんぶ入りだし巻き卵 スパゲティーサラダ 昆布佃煮 E:346kcal 蛋白:10.3g 脂質:15.0g 食塩:2.32g	御飯 白身魚の厚揚げの煮物 カリフラワーとアスパラのアイランドレサラダ 味噌汁(チンゲン菜・あさり) E:400kcal 蛋白:12.0g 脂質:9.9g 食塩:1.83g	
	御飯 チンジャオロース かにシューマイ 味噌汁(もやし・しめじ) ぶどう E:525kcal 蛋白:18.2g 脂質:16.9g 食塩:2.28g	ミートソーススパゲティー キャベツとツナの炒め物 切干大根と豆のマヨサラダ ミルクスープ(鶏肉・セロリ) E:551kcal 蛋白:22.9g 脂質:25.4g 食塩:2.64g	御飯 白身魚の唐揚げ(マスタードタルタルソース) 枝豆とベーコンの塩バターソテー 大根の和風ドレサラダ 味噌汁(キャベツ・わかめ) E:583kcal 蛋白:22.8g 脂質:22.2g 食塩:2.15g	シーフードカレー もやしとハムのりんごドレサラダ 白桃缶のピーチジュレ E:455kcal 蛋白:17.5g 脂質:9.1g 食塩:2.70g	御飯 酢鶏 やっこ(醤油) 中華スープ(かまぼこ・ザーサイ) 胡瓜の浅漬け風 E:605kcal 蛋白:21.6g 脂質:23.3g 食塩:3.08g	かてめし[埼玉県郷土料理] ホッケの塩麴焼き 白菜と豚肉のとろみ炒め しろなとかまぼこの洋風お浸し 味噌汁(里芋・わかめ) E:472kcal 蛋白:24.5g 脂質:11.1g 食塩:2.87g	御飯 赤魚のあんかけ 大豆煮 揚げなすの甘酢和え 味噌汁(白菜・ちくわ) E:489kcal 蛋白:23.9g 脂質:12.9g 食塩:2.11g	
お	手作りマドレーヌ E:145kcal 蛋白:1.9g 脂質:7.8g 食塩:0.22g	手作り黒ごま水ようかん E:72kcal 蛋白:1.9g 脂質:1.8g 食塩:0.03g	手作りミルクまんじゅう(抹茶あん) E:134kcal 蛋白:3.2g 脂質:2.2g 食塩:0.04g	パウムクーヘン E:108kcal 蛋白:1.5g 脂質:4.6g 食塩:0.15g	手作り黒糖まんじゅう(こしあん) E:127kcal 蛋白:0.8g 脂質:0.3g 食塩:0.09g	手作りきなこシフォンケーキ E:75kcal 蛋白:2.0g 脂質:4.4g 食塩:0.09g	手作りプリン(カラメルソース) E:116kcal 蛋白:3.2g 脂質:5.3g 食塩:0.10g	
	木の葉丼 切干大根とちりめんの煮物 カリフラワーといんげんのバジルレサラダ 豚汁(豚肉・白菜・ごぼう) E:546kcal 蛋白:18.3g 脂質:16.2g 食塩:3.48g	御飯 さわらの照り焼き ひじきと豚肉の炒め煮 ほうれん草のおからサラダ 味噌汁(なす) E:513kcal 蛋白:23.8g 脂質:16.6g 食塩:2.17g	御飯 鶏肉の柚子風味グリル れんこんと昆布の煮物 チンゲン菜とえのきの和え物 味噌汁(豆腐)いりこ風味 E:466kcal 蛋白:18.5g 脂質:12.5g 食塩:2.25g	御飯 豚肉の塩ダレ炒め 冬瓜の煮物 とろろの梅かつお和え 味噌汁(白菜・しいたけ)白味噌仕立て E:538kcal 蛋白:19.0g 脂質:18.8g 食塩:2.42g	御飯 かれいの生姜煮 大根と焼き豚の炒め物 ブロッコリーのレモンドレ和え 味噌汁(かぼちゃ) E:463kcal 蛋白:26.1g 脂質:7.4g 食塩:2.31g	御飯 ハンバーグ(ドミソース) もやしとウインナーのソテー 味噌汁(絹揚げ・えのき) ヨーグルト(はちみつソース) E:622kcal 蛋白:22.1g 脂質:23.6g 食塩:2.37g	御飯 鶏肉と里芋の煮込み えび風味焼き キャベツとコーンのピーナツレサラダ 味噌汁(大根・人参)麦白味噌仕立て E:529kcal 蛋白:25.2g 脂質:13.2g 食塩:2.57g	
計	E:1568kcal 蛋白:56.6g 脂質:46.0g 食塩:7.65g	E:1515kcal 蛋白:64.1g 脂質:50.5g 食塩:6.50g	E:1574kcal 蛋白:56.0g 脂質:45.7g 食塩:6.02g	E:1564kcal 蛋白:49.8g 脂質:50.7g 食塩:7.12g	E:1608kcal 蛋白:59.5g 脂質:41.0g 食塩:7.33g	E:1515kcal 蛋白:58.9g 脂質:54.2g 食塩:7.65g	E:1534kcal 蛋白:64.3g 脂質:41.3g 食塩:6.61g	
日付	29	30	31					
朝A	御飯 洋風だし巻き卵 しろなとなめこの和え物 味噌汁(玉ねぎ・油揚げ)白味噌仕立て E:356kcal 蛋白:13.0g 脂質:7.0g 食塩:1.44g	御飯 海鮮豆腐ステーキ アスパラとちくわのバジルレサラダ 味噌汁(人参・わかめ) E:412kcal 蛋白:9.0g 脂質:12.9g 食塩:1.68g	御飯 いわしつみれの煮物 大根とコーンの香味ドレサラダ 味噌汁(玉ねぎ・小松菜) E:365kcal 蛋白:10.5g 脂質:7.0g 食塩:1.87g	<p>8月19日(金)夕食 『麻婆なす』</p> 			<p>8月27日(土)昼食 『かてめし』 [埼玉県郷土料理]</p> 	
	御飯 肉団子の野菜あんかけ 切干大根と鶏肉の煮物 ブロッコリーと人参の香味ダレ和え 味噌汁(もやし・しいたけ) E:547kcal 蛋白:19.2g 脂質:17.8g 食塩:2.67g	御飯 鶏肉の豆鼓蒸し 玉子豆腐 胡瓜の酢の物 味噌汁(大根・白ねぎ)いりこ風味 E:479kcal 蛋白:21.5g 脂質:14.5g 食塩:2.88g	御飯 白身魚のグリル(きのこソース) 絹揚げとふきの煮物 味噌汁(じゃがいも・キャベツ) フルーツ(黄桃缶・白桃缶) E:541kcal 蛋白:24.6g 脂質:16.7g 食塩:2.11g					
お	レモンかすてら E:91kcal 蛋白:1.2g 脂質:0.9g 食塩:0.08g	手作りあんシュー(栗あん) E:92kcal 蛋白:1.8g 脂質:4.0g 食塩:0.10g	クリームコンフェ E:80kcal 蛋白:1.8g 脂質:2.5g 食塩:0.07g	<p>麻婆なすは料理の1つである魚香茄子(なすとひき肉の魚香風味炒め煮)を日本でアレンジした料理なので中国には麻婆なすが存在しないそうです。馴染み深いメニューなので驚きですね。ナリコマの特製麻婆なすは夏に食べたい食欲増進メニューです。御飯と合わせてお召し上がり下さい。</p>			<p>かてめしは、埼玉県の郷土料理で、御飯(糧=かて)の量を増やすために具材を入れて炊き込んだ御飯です。地域ごとに特徴があり、埼玉県北部では酢飯に具材を混ぜたり、南部地方ではずいきを混ぜ込むなど様々なようです。ナリコマオリジナルのかてめしをお召し上がり下さい。</p>	
	御飯 いわしの山椒煮 れんこんと豚肉の金平 かぼちゃのサラダ 味噌汁(キャベツ・大根葉) E:480kcal 蛋白:17.6g 脂質:12.9g 食塩:1.70g	御飯 三色稲荷の炊き合わせ 豚肉とパプリカの炒め物 味噌汁(白菜・ごぼう) マンゴー缶 E:523kcal 蛋白:19.2g 脂質:14.1g 食塩:2.62g	御飯 豚肉の和風炒め 手作り味噌付きごま豆腐 もやしといんげんのピリ辛和え 味噌汁(なす)麦白味噌仕立て E:578kcal 蛋白:22.5g 脂質:24.1g 食塩:2.44g					
計	E:1474kcal 蛋白:51.0g 脂質:38.7g 食塩:5.87g	E:1506kcal 蛋白:51.5g 脂質:45.4g 食塩:7.27g	E:1564kcal 蛋白:59.5g 脂質:50.3g 食塩:6.49g					

