

月 7/27	火 28	水 29	木 30	金 31
●ご飯 ●豆腐ハンバーグ ●もやし炒め ●菜の花の辛子和え ●こんにやくと竹輪のバタボンソテー ●フルーツ	●ご飯 ●シルバーの酒粕焼き ●冬瓜と人参の煮物 ●春菊の中華和え ●カリフラワーのカレー炒め煮 ●フルーツ	●トマトキンパエリア ●鮭の生姜照り焼き ●がんと大根の煮物 ●ほうれん草の土佐和え ●豆腐のチリソース ●フルーツ	●ご飯 ●鶏と厚揚げの味噌バター炒め ●かぶと人参の煮物 ●春菊のお浸し ●切干煮 ●フルーツ	●海鮮カレーチャーハン ●タラのシークワサーマリネ ●はんぺん梅マヨ焼き ●5種のきのこソテー ●ブロッコリーの中華和え ●フルーツ
[エネルギー] 511kcal [塩分相当量] 1. 5g [たんぱく質] 15. 2g [脂質] 18. 1g [炭水化物] 66. 2g [食物繊維量] 5. 9g	[エネルギー] 504kcal [塩分相当量] 1. 9g [たんぱく質] 16. 5g [脂質] 10. 9g [炭水化物] 79. 4g [食物繊維量] 5. 0g	[エネルギー] 518kcal [塩分相当量] 2. 3g [たんぱく質] 21. 3g [脂質] 17. 3g [炭水化物] 84. 2g [食物繊維量] 5. 3g	[エネルギー] 512kcal [塩分相当量] 1. 9g [たんぱく質] 17. 2g [脂質] 14. 7g [炭水化物] 73. 0g [食物繊維量] 5. 2g	[エネルギー] 510kcal [塩分相当量] 2. 0g [たんぱく質] 19. 1g [脂質] 17. 1g [炭水化物] 86. 3g [食物繊維量] 5. 2g
8/3	4	5	6	7
●ご飯 ●豚肉のスイートチリ炒め ●大根と椎茸の田楽 ●キャベツの生姜和え ●豆腐のきのこあん ●フルーツ	●焼き鳥チャーハン ●煮魚(赤魚) ●もやしのピーナツ和え ●中華風パスタ ●里芋のツナマヨ和え ●フルーツ	●ご飯 ●シルバーの中華ネギあんかけ ●大根の味噌煮 ●スペイン風オムレツ ●菜の花のドレッシング和え ●フルーツ	●ご飯 ●鶏肉とズッキーニの卵炒め ●ガドガド風サラダ ●じゃがいものスープカレー煮 ●小松菜のおろし和え ●フルーツ	●ご飯 ●鶏肉とブロッコリーのマヨ炒め ●トマトと胡瓜の中華和え ●こんにやくきんぴら ●春菊の辛子和え ●フルーツ
[エネルギー] 507kcal [塩分相当量] 2. 0g [たんぱく質] 18. 9g [脂質] 10. 9g [炭水化物] 77. 3g [食物繊維量] 5. 0g	[エネルギー] 511kcal [塩分相当量] 2. 0g [たんぱく質] 18. 7g [脂質] 14. 8g [炭水化物] 71. 0g [食物繊維量] 4. 4g	[エネルギー] 514kcal [塩分相当量] 2. 2g [たんぱく質] 18. 7g [脂質] 12. 1g [炭水化物] 76. 7g [食物繊維量] 7. 0g	[エネルギー] 523kcal [塩分相当量] 2. 2g [たんぱく質] 20. 2g [脂質] 15. 1g [炭水化物] 70. 5g [食物繊維量] 7. 0g	[エネルギー] 513kcal [塩分相当量] 1. 7g [たんぱく質] 17. 2g [脂質] 17. 6g [炭水化物] 67. 2g [食物繊維量] 4. 8g
10	11	12	13	14
厨房機器 メンテナンス	山の日	お盆休み	お盆休み	お盆休み
17	18	19	20	21
●豚肉とイカの土鍋風ご飯 ●鮭の酒粕煮 ●ほうれん草とコーンのソテー ●野菜コロッケ ●ごぼうの胡麻和え ●フルーツ	●ご飯 ●つくねハンバーグ 生姜あんかけ ●パッタイ風焼うどん ●かぶとトマトのマリネ ●竹輪と胡瓜の梅おかか和え ●フルーツ	●ご飯 ●サバのトマトソース ●石垣豆腐 ●ピーマンのアーモンド和え ●キャベツとハムの炒め物 ●フルーツ	●ご飯 ●赤魚のニラ天ぷら ●インゲンの明太白和え ●タコと枝豆のマリネ ●長芋の土佐煮 ●フルーツ	●肉みそチャーハン ●豚肉のホワイトソース ●こんにやくきんぴら ●かぶのお浸し ●ブロッコリーのドレッシング和え ●フルーツ
[エネルギー] 521kcal [塩分相当量] 2. 2g [たんぱく質] 20. 0g [脂質] 14. 4g [炭水化物] 72. 5g [食物繊維量] 5. 5g	[エネルギー] 514kcal [塩分相当量] 1. 9g [たんぱく質] 20. 5g [脂質] 11. 2g [炭水化物] 78. 2g [食物繊維量] 4. 0g	[エネルギー] 518kcal [塩分相当量] 1. 8g [たんぱく質] 16. 9g [脂質] 18. 7g [炭水化物] 66. 6g [食物繊維量] 2. 7g	[エネルギー] 511kcal [塩分相当量] 1. 5g [たんぱく質] 20. 4g [脂質] 12. 1g [炭水化物] 76. 4g [食物繊維量] 3. 3g	[エネルギー] 527kcal [塩分相当量] 2. 1g [たんぱく質] 16. 0g [脂質] 20. 8g [炭水化物] 64. 4g [食物繊維量] 5. 0g
24	25	26	27	28
●ご飯 ●ジャークチキン ●大豆と胡瓜のツナサラダ ●チンゲン菜と海老の中華炒め ●かぶのそぼろあんかけ ●フルーツ	●ご飯 ●チンジャオロース ●木綿豆腐と冬瓜の煮物 ●小松菜のわさび和え ●きのこのバルサミコンソテー ●フルーツ	●北海道飯 ●シルバーのピリ辛野菜のせ ●かき揚げ ●札幌ラーメンサラダ ●春菊の昆布和え ●フルーツ	●ご飯 ●豚肉と厚揚げの味噌煮 ●茄子入りオムレツ ●ほうれん草の土佐和え ●カリフラワーと絹さやのピーナツ和え ●フルーツ	●ご飯 ●鶏肉のチーズマヨ照り焼き ●もやしのマスタード炒め ●オイキムチ ●茄子と冬瓜の煮物 ●フルーツ
[エネルギー] 527kcal [塩分相当量] 1. 4g [たんぱく質] 22. 6g [脂質] 18. 1g [炭水化物] 63. 8g [食物繊維量] 4. 4g	[エネルギー] 524kcal [塩分相当量] 1. 8g [たんぱく質] 16. 1g [脂質] 18. 7g [炭水化物] 67. 1g [食物繊維量] 5. 7g	[エネルギー] 516kcal [塩分相当量] 2. 0g [たんぱく質] 16. 9g [脂質] 16. 3g [炭水化物] 72. 7g [食物繊維量] 6. 3g	[エネルギー] 514kcal [塩分相当量] 1. 4g [たんぱく質] 19. 6g [脂質] 14. 6g [炭水化物] 71. 7g [食物繊維量] 5. 3g	[エネルギー] 516kcal [塩分相当量] 1. 6g [たんぱく質] 18. 1g [脂質] 15. 8g [炭水化物] 69. 3g [食物繊維量] 5. 7g
31				
●ご飯 ●きんぴら豚生姜焼き ●ジェノベーゼサラダ ●竹輪の南蛮漬け ●たけのこの土佐煮 ●フルーツ				
[エネルギー] 509kcal [塩分相当量] 2. 2g [たんぱく質] 19. 3g [脂質] 11. 5g [炭水化物] 76. 0g [食物繊維量] 5. 7g				

月 7/27	火 28	水 29	木 30	金 31
●うなぎちらし寿司 ●ホキの梅中華焼き ●さつまいもオレンジ煮 ●トマトのイタリアンソテー ●がんもと茄子の煮物 ●三色なます [エネルギー] 521kcal [塩分相当量] 2. 1g [たんぱく質] 17. 5g [脂質] 11. 6g [炭水化物] 80. 7g [食物繊維量] 6. 4g	●ご飯 ●鶏と白菜のクリーム煮 ●ブロッコリーのボン酢和え ●卵の花 ●キャベツと魚肉ソーセージのソテー ●小松菜の海苔和え [エネルギー] 526kcal [塩分相当量] 2. 0g [たんぱく質] 19. 5g [脂質] 17. 0g [炭水化物] 66. 8g [食物繊維量] 9. 0g	●ご飯 ●ビーフストロガノフ ●白菜の胡麻味噌煮 ●里芋サラダ ●ピーマンのピーナツ和え ●ペペロンこんにく [エネルギー] 517kcal [塩分相当量] 1. 5g [たんぱく質] 15. 6g [脂質] 18. 2g [炭水化物] 67. 9g [食物繊維量] 5. 3g	●ご飯 ●シルバーのマヨネーズ焼き ●大根のポトフ ●しぐれ煮 ●海藻と水菜のサラダ ●キャベツのボン酢和え [エネルギー] 502kcal [塩分相当量] 2. 0g [たんぱく質] 18. 2g [脂質] 16. 1g [炭水化物] 66. 2g [食物繊維量] 5. 2g	●ご飯 ●サバのカレー照焼き ●ソーメンチャンプルー ●胡瓜の梅肉和え ●ほうれん草の白和え ●マッシュ焼き [エネルギー] 510kcal [塩分相当量] 1. 7g [たんぱく質] 16. 0g [脂質] 14. 9g [炭水化物] 71. 7g [食物繊維量] 6. 3g
8/3	4	5	6	7
●ご飯 ●鮭のお好み焼き風 ●春雨のドレッシング和え ●小松菜と人参のくるみ和え ●山芋短冊 ●千草焼き [エネルギー] 522kcal [塩分相当量] 1. 7g [たんぱく質] 21. 1g [脂質] 12. 8g [炭水化物] 75. 9g [食物繊維量] 3. 7g	●ご飯 ●鶏肉の根菜マリネ ●カリフラワーとカニカマのサラダ ●チンゲン菜のキムチ和え ●ひじきの炒め煮 ●白菜の土佐和え [エネルギー] 525kcal [塩分相当量] 2. 2g [たんぱく質] 18. 4g [脂質] 17. 0g [炭水化物] 68. 8g [食物繊維量] 6. 3g	●ビビンバ ●八宝菜 ●コーンのかき揚げ ●オクラのナムル ●芋煮 ●春菊のお浸し [エネルギー] 525kcal [塩分相当量] 2. 2g [たんぱく質] 16. 5g [脂質] 16. 4g [炭水化物] 65. 8g [食物繊維量] 16. 2g	●和風しょうがチャーハン ●ブリの野菜オイスターがけ ●冬瓜と茄子の煮物 ●ほうれん草とみょうがのお浸し ●かぶとリンゴのレモン和え ●チンゲン菜と海老の中華炒め [エネルギー] 510kcal [塩分相当量] 2. 2g [たんぱく質] 19. 9g [脂質] 18. 0g [炭水化物] 63. 1g [食物繊維量] 4. 9g	●ご飯 ●タラのわさび照り焼き ●竹輪の南蛮漬け ●辛子レンコンソテー ●南瓜の胡麻味噌がけ ●もやしの胡麻ドレ和え [エネルギー] 524kcal [塩分相当量] 2. 3g [たんぱく質] 17. 1g [脂質] 12. 7g [炭水化物] 80. 7g [食物繊維量] 3. 6g
10	11	12	13	14
厨房機器メンテナンス	山の日	お盆休み	お盆休み	お盆休み
17	18	19	20	21
●ご飯 ●チキンスカロピーネ ●がんもと冬瓜の煮物 ●里芋のツナ和え ●じゃがいものスープカレー煮 ●ピーマンの昆布和え [エネルギー] 515kcal [塩分相当量] 1. 7g [たんぱく質] 19. 3g [脂質] 14. 7g [炭水化物] 70. 0g [食物繊維量] 7. 9g	●豆ご飯 ●シルバーのキムチ味噌焼き ●かぶのポトフ ●マカロニサラダ ●イカフライ ●チンゲン菜の中華和え [エネルギー] 505kcal [塩分相当量] 2. 1g [たんぱく質] 20. 7g [脂質] 12. 2g [炭水化物] 71. 7g [食物繊維量] 6. 9g	●ご飯 ●すき焼き ●蓮根きんぴら ●春雨の生姜和え ●シーフードゼリール寄せ ●マッシュポテト [エネルギー] 513kcal [塩分相当量] 2. 1g [たんぱく質] 18. 2g [脂質] 14. 2g [炭水化物] 72. 1g [食物繊維量] 6. 1g	●梅菜飯 ●鶏肉のトマト煮 ●大根のなめこおろし和え ●春菊のゆかり和え ●ネギ塩パスタ ●かき揚げ [エネルギー] 508kcal [塩分相当量] 1. 8g [たんぱく質] 17. 9g [脂質] 15. 4g [炭水化物] 68. 8g [食物繊維量] 4. 5g	●ご飯 ●シルバーのチーズ照り焼き ●茄子の海老あんかけ ●トマトのイタリアンソテー ●大根と人参の煮物 ●小松菜のしらす和え [エネルギー] 518kcal [塩分相当量] 2. 2g [たんぱく質] 18. 3g [脂質] 13. 9g [炭水化物] 74. 0g [食物繊維量] 6. 1g
24	25	26	27	28
●さつま芋ご飯 ●タラのすだち麴焼き ●コーンのかき揚げ ●茄子と車麴・インゲンの煮物 ●ニラ玉 ●キャベツの胡麻酢和え [エネルギー] 511kcal [塩分相当量] 1. 9g [たんぱく質] 17. 4g [脂質] 14. 3g [炭水化物] 73. 6g [食物繊維量] 4. 5g	●ご飯 ●サバのカレー照焼き ●さつまいものオレンジ煮 ●ピーマンとツナのソテー ●ズッキーニの中華炒め ●菜の花のドレッシング和え [エネルギー] 527kcal [塩分相当量] 0. 9g [たんぱく質] 16. 2g [脂質] 14. 9g [炭水化物] 75. 5g [食物繊維量] 7. 2g	●ご飯 ●豚肉の胡麻バジルソース ●マカロニのコンソメ煮 ●オクラの土佐和え ●卵の花 ●白菜の中華和え [エネルギー] 514kcal [塩分相当量] 1. 9g [たんぱく質] 16. 0g [脂質] 17. 0g [炭水化物] 67. 9g [食物繊維量] 8. 1g	●韓国風チャーハン ●鮭の博多焼き ●かぶと椎茸・人参の煮物 ●紅白なます ●小松菜の中華炒め ●アスパラのガーリックソテー [エネルギー] 516kcal [塩分相当量] 2. 2g [たんぱく質] 19. 9g [脂質] 16. 8g [炭水化物] 64. 0g [食物繊維量] 7. 6g	●ご飯 ●赤魚のドレッシングソース ●ごぼうの胡麻和え ●大根と厚揚げの煮物 ●インゲンのソテー ●さつまいもきんとん [エネルギー] 507kcal [塩分相当量] 1. 9g [たんぱく質] 16. 3g [脂質] 11. 3g [炭水化物] 79. 0g [食物繊維量] 6. 4g
31				
●ご飯 ●鮭のパン粉味噌焼き ●南瓜と人参の煮物 ●ブロッコリーのドレッシング和え ●かき揚げ ●菜の花の昆布和え [エネルギー] 518kcal [塩分相当量] 1. 9g [たんぱく質] 17. 8g [脂質] 11. 7g [炭水化物] 79. 3g [食物繊維量] 6. 9g				

月 7/27	火 28	水 29	木 30	金 31
●ご飯 ●豆腐ハンバーグ ●もやし炒め ●菜の花の辛子和え ●野菜コロッケ ●フルーツコンポート [エネルギー] 585kcal [塩分相当量] 1. 3g [たんぱく質] 14. 2g [脂質] 18. 9g [カリウム] 731g [リン] 236g	●ご飯 ●シルバーの酒粕焼き ●冬瓜と麩の煮物 ●春雨の中華和え ●カリフラワーのカレー炒め煮 ●フルーツコンポート [エネルギー] 597kcal [塩分相当量] 1. 6g [たんぱく質] 12. 8g [脂質] 16. 8g [カリウム] 662g [リン] 224g	●トマトチキンパエリア ●カレイのあけぼの揚げ ●さつまいもと人参の煮物 ●ほうれん草の土佐和え ●ギリシャポテト ●フルーツ寒天 [エネルギー] 620kcal [塩分相当量] 2. 0g [たんぱく質] 14. 6g [脂質] 20. 1g [カリウム] 898g [リン] 240g	●ご飯 ●鶏と厚揚げの味噌バター炒め ●かぶと人参の煮物 ●春菊のお浸し ●切干煮 ●フルーツコンポート [エネルギー] 607kcal [塩分相当量] 1. 5g [たんぱく質] 14. 3g [脂質] 17. 6g [カリウム] 1, 110g [リン] 247g	●海鮮カレーチャーハン ●タラのシークワサーマリネ ●アスパラのかき揚げ ●蓮根きんぴら ●長芋明太マヨ和え ●フルーツコンポート [エネルギー] 602kcal [塩分相当量] 1. 8g [たんぱく質] 14. 9g [脂質] 21. 4g [カリウム] 856g [リン] 233g
8/3	4	5	6	7
●ご飯 ●豚肉のスイートチリ炒め ●野菜コロッケ ●キャベツの生姜和え ●豆腐のラザニア風 ●フルーツ寒天 [エネルギー] 614kcal [塩分相当量] 1. 2g [たんぱく質] 13. 9g [脂質] 23. 5g [カリウム] 569g [リン] 234g	●焼き鳥チャーハン ●煮魚(鮭) ●里芋のツナマヨ和え ●中華風パスタ ●インゲンとコーンのソテー ●フルーツ寒天 [エネルギー] 618kcal [塩分相当量] 1. 6g [たんぱく質] 14. 9g [脂質] 23. 8g [カリウム] 788g [リン] 248g	●ご飯 ●シルバーの中華ネギあんかけ ●大根と人参の煮物 ●スペイン風オムレツ ●菜の花のドレッシング和え ●フルーツ寒天 [エネルギー] 623kcal [塩分相当量] 2. 0g [たんぱく質] 15. 3g [脂質] 20. 9g [カリウム] 856g [リン] 293g	●ご飯 ●鶏肉とズッキーニの卵炒め ●ガドガド風サラダ ●じゃがいも担々ソテー ●小松菜のおろし和え ●フルーツコンポート [エネルギー] 600kcal [塩分相当量] 1. 6g [たんぱく質] 14. 9g [脂質] 20. 5g [カリウム] 723g [リン] 252g	●ご飯 ●鶏肉とブロッコリーのマヨ炒め ●茄子の南蛮漬け ●大根きんぴら ●春菊の辛子和え ●フルーツ寒天 [エネルギー] 604kcal [塩分相当量] 1. 4g [たんぱく質] 13. 8g [脂質] 22. 2g [カリウム] 787g [リン] 231g
10	11	12	13	14
厨房機器 メンテナンス	山の日	お盆休み	お盆休み	お盆休み
17	18	19	20	21
●豚肉とイカの土鍋風ご飯 ●鮭の酒粕煮 ●ズッキーニの中華炒め ●ごぼうの胡麻和え ●野菜コロッケ ●フルーツコンポート [エネルギー] 606kcal [塩分相当量] 2. 0g [たんぱく質] 15. 3g [脂質] 17. 2g [カリウム] 842g [リン] 285g	●ご飯 ●つくねハンバーグ 生姜あんかけ ●パッタイ風焼うどん ●かぶとトマトのマリネ ●里芋のピーナツ味噌和え ●フルーツ寒天 [エネルギー] 593kcal [塩分相当量] 1. 8g [たんぱく質] 14. 1g [脂質] 15. 7g [カリウム] 587g [リン] 217g	●ご飯 ●サバのトマトソース ●さつまいもドーナツ ●ピーマンのアーモンド和え ●キャベツとハムの炒め物 ●フルーツ寒天 [エネルギー] 619kcal [塩分相当量] 1. 2g [たんぱく質] 12. 8g [脂質] 18. 7g [カリウム] 538g [リン] 214g	●ご飯 ●鮭のニラ天ぷら ●インゲンの明太白和え ●ぜんまいのくるみ和え ●長芋の土佐煮 ●フルーツ寒天 [エネルギー] 591kcal [塩分相当量] 1. 2g [たんぱく質] 14. 6g [脂質] 16. 8g [カリウム] 700g [リン] 277g	●肉みそチャーハン ●豚肉のホワイトソース ●さつまいものラクレット ●かぶのお浸し ●胡瓜とイカの酢物 ●フルーツコンポート [エネルギー] 591kcal [塩分相当量] 1. 9g [たんぱく質] 14. 9g [脂質] 20. 1g [カリウム] 867g [リン] 270g
24	25	26	27	28
●ご飯 ●ジャークチキン ●大豆と胡瓜のツナサラダ ●チンゲン菜の中華和え ●かぶのそぼろあんかけ ●フルーツ寒天 [エネルギー] 585kcal [塩分相当量] 1. 2g [たんぱく質] 14. 4g [脂質] 18. 9g [カリウム] 763g [リン] 227g	●ご飯 ●チンジャオロース ●木綿豆腐と冬瓜の煮物 ●小松菜のわさび和え ●きのこのパルサミソソテー ●フルーツコンポート [エネルギー] 596kcal [塩分相当量] 1. 8g [たんぱく質] 15. 2g [脂質] 20. 0g [カリウム] 695g [リン] 250g	●北海道飯 ●シルバーのネギキムチソース ●椎茸と南瓜の天ぷら ●さつまいものオレンジ煮 ●札幌ラーメンサラダ ●フルーツ寒天 [エネルギー] 600kcal [塩分相当量] 1. 5g [たんぱく質] 14. 1g [脂質] 17. 6g [カリウム] 899g [リン] 245g	●ご飯 ●豚肉と厚揚げの味噌煮 ●里芋のバターソテー ●ほうれん草の土佐和え ●カリフラワーと絹さやのピーナツ和え ●フルーツコンポート [エネルギー] 591kcal [塩分相当量] 1. 3g [たんぱく質] 12. 7g [脂質] 19. 9g [カリウム] 791g [リン] 236g	●ご飯 ●鶏肉のチーズマヨ照り焼き ●もやしのマスタード炒め ●ブロッコリーとめじのマリネ ●茄子と麩の煮物 ●フルーツコンポート [エネルギー] 592kcal [塩分相当量] 1. 2g [たんぱく質] 14. 7g [脂質] 18. 3g [カリウム] 652g [リン] 260g
31				
●ご飯 ●きんぴら豚生姜焼き ●胡瓜のソムタム ●ジェノベーゼサラダ ●オクラのソテー ●フルーツコンポート [エネルギー] 621kcal [塩分相当量] 1. 6g [たんぱく質] 14. 2g [脂質] 26. 8g [カリウム] 726g [リン] 255g				

月 7/27	火 28	水 29	木 30	金 31
●うなぎちらし寿司 ●ホキの柚子胡椒揚げ ●三色なます ●トマトとブロッコリーのアヒージョ ●かぶの煮物 ●南瓜サラダ [エネルギー] 597kcal [塩分相当量] 1. 8g [たんぱく質] 17. 7g [脂質] 21. 0g [カリウム] 862g [リン] 328g	●ご飯 ●鶏肉と白菜のクリーム煮 ●じゃがいもの揚げ浸し ●さつまいもコロッケ ●ブロッコリーのソテー ●小松菜の海苔和え [エネルギー] 589kcal [塩分相当量] 1. 8g [たんぱく質] 15. 1g [脂質] 21. 1g [カリウム] 960g [リン] 249g	●ご飯 ●ビーフストロガノフ ●白菜の胡麻味噌煮 ●里芋サラダ ●インゲンのピーナツ和え ●ペペロンこんにやく [エネルギー] 591kcal [塩分相当量] 1. 4g [たんぱく質] 12. 9g [脂質] 26. 6g [カリウム] 554g [リン] 238g	●ご飯 ●シルバーのマヨネーズ焼き ●大根のポトフ ●しぐれ煮 ●春雨の中華和え ●ブロッコリーのお浸し [エネルギー] 615kcal [塩分相当量] 1. 7g [たんぱく質] 12. 3g [脂質] 22. 5g [カリウム] 691g [リン] 262g	●ご飯 ●サバのカレー照焼き ●ソーメンチャンプルー ●胡瓜の梅肉和え ●ほうれん草の白和え ●マッシュ焼き [エネルギー] 588kcal [塩分相当量] 1. 7g [たんぱく質] 14. 8g [脂質] 23. 4g [カリウム] 728g [リン] 269g
8/3	4	5	6	7
●ご飯 ●鮭のお好み焼き風 ●春雨のドレッシング和え ●小松菜と人参のくるみ和え ●長芋の南蛮漬け ●千草焼き [エネルギー] 606kcal [塩分相当量] 1. 7g [たんぱく質] 15. 3g [脂質] 21. 0g [カリウム] 783g [リン] 272g	●ご飯 ●鶏肉の根菜マリネ ●たけのこのかき揚げ ●もやしのキムチ和え ●山菜炒め ●白菜の土佐和え [エネルギー] 587kcal [塩分相当量] 2. 0g [たんぱく質] 14. 8g [脂質] 21. 7g [カリウム] 664g [リン] 233g	●ご飯 ●八宝菜 ●はんぺんフライ ●厚揚げのデミグラス煮 ●芋煮 ●チンゲン菜のドレッシング和え [エネルギー] 618kcal [塩分相当量] 1. 8g [たんぱく質] 14. 8g [脂質] 24. 1g [カリウム] 692g [リン] 244g	●和風しょうがチャーハン ●サスの野菜オイスターがけ ●茄子と人参の煮物 ●コーンコロッケ ●ほうれん草とみょうがのお浸し ●セロリのマヨポン和え [エネルギー] 599kcal [塩分相当量] 1. 7g [たんぱく質] 15. 0g [脂質] 23. 5g [カリウム] 1, 004g [リン] 284g	●ご飯 ●フィッシュアンドチップス ●冬瓜と厚揚げの煮物 ●辛子レンコンソテー ●南瓜の胡麻味噌かけ ●もやしの胡麻ドレ和え [エネルギー] 620kcal [塩分相当量] 1. 7g [たんぱく質] 12. 9g [脂質] 20. 2g [カリウム] 908g [リン] 242g
10	11	12	13	14
厨房機器 メンテナンス	山の日	お盆休み	お盆休み	お盆休み
17	18	19	20	21
●ご飯 ●チキンスカロビーネ ●マーボー茄子 ●ほうれん草の大徳寺和え ●じゃがいものスープカレー煮 ●ピーマンの昆布和え [エネルギー] 606kcal [塩分相当量] 1. 7g [たんぱく質] 15. 1g [脂質] 24. 6g [カリウム] 894g [リン] 261g	●豆ご飯 ●シルバーのキムチ味噌焼き ●里芋のポトフ ●マカロニサラダ ●ミートコロッケ ●チンゲン菜の中華和え [エネルギー] 587kcal [塩分相当量] 2. 0g [たんぱく質] 15. 0g [脂質] 23. 3g [カリウム] 746g [リン] 264g	●ご飯 ●すき焼き ●オクラとコーンのソテー ●春雨の生姜和え ●ベーコンと野菜のゼリイ寄せ ●チーズ粉吹き芋 [エネルギー] 587kcal [塩分相当量] 1. 6g [たんぱく質] 15. 2g [脂質] 24. 3g [カリウム] 588g [リン] 244g	●ご飯 ●鶏肉のトマト煮 ●キャベツのソテー ●春菊のドレッシング和え ●大学芋 ●かき揚げ [エネルギー] 595kcal [塩分相当量] 0. 8g [たんぱく質] 11. 6g [脂質] 20. 6g [カリウム] 794g [リン] 218g	●ご飯 ●シルバーのチーズ照り焼き ●茄子の野菜あんかけ ●さつまいものケチャップソテー ●里芋と人参の煮物 ●小松菜のドレッシング和え [エネルギー] 585kcal [塩分相当量] 1. 6g [たんぱく質] 14. 8g [脂質] 20. 9g [カリウム] 949g [リン] 304g
24	25	26	27	28
●ご飯 ●鮭のすだち麴焼き ●春菊の土佐和え ●茄子とインゲンの煮物 ●さつまいもコロッケ ●キャベツの胡麻酢和え [エネルギー] 592kcal [塩分相当量] 1. 5g [たんぱく質] 15. 0g [脂質] 13. 5g [カリウム] 1, 128g [リン] 290g	●ご飯 ●サバのカレー照焼き ●スイートポテト ●ピーマンとツナのソテー ●ズッキーニの中華炒め ●菜の花のドレッシング和え [エネルギー] 602kcal [塩分相当量] 0. 9g [たんぱく質] 14. 3g [脂質] 17. 0g [カリウム] 1, 014g [リン] 252g	●ご飯 ●豚肉の胡麻バジルソース ●マカロニのコンソメ煮 ●チンゲン菜のお浸し ●春巻き ●白菜の中華和え [エネルギー] 603kcal [塩分相当量] 1. 6g [たんぱく質] 13. 4g [脂質] 26. 5g [カリウム] 480g [リン] 194g	●韓国風チャーハン ●鮭の博多焼き ●かぶと椎茸の煮物 ●紅白なます ●さつまいもオレンジ煮 ●小松菜の中華炒め [エネルギー] 586kcal [塩分相当量] 2. 0g [たんぱく質] 14. 3g [脂質] 20. 1g [カリウム] 1, 028g [リン] 296g	●ご飯 ●赤魚のドレッシングソース ●南瓜のトマトソース焼き ●大根と木綿豆腐の煮物 ●インゲンのソテー ●さつまいもきんとん [エネルギー] 623kcal [塩分相当量] 1. 3g [たんぱく質] 14. 8g [脂質] 22. 6g [カリウム] 931g [リン] 280g
31				
●ご飯 ●鮭のパン粉味噌焼き ●大根の炒め煮 ●菜の花の辛子和え ●たけのこのかき揚げ ●ブロッコリーのドレッシング和え [エネルギー] 590kcal [塩分相当量] 1. 2g [たんぱく質] 14. 6g [脂質] 20. 5g [カリウム] 902g [リン] 298g				