

2026/8/5 12:54
1 / 1

【常食1800】

	8月9日(日)	8月10日(月)	8月11日(火)	8月12日(水)	8月13日(木)	8月14日(金)	8月15日(土)
朝	御飯(180g) 味噌汁(大根・ほうれん草) 目玉焼 人参のトレ和え 鯛味噌 牛乳200	御飯(180g) 味噌汁(ナス) 魚の梅煮(イワシ) 冬瓜の煮物 味付けのり 牛乳200	御飯(180g) 味噌汁(カブ・ミツハ) 豆腐シューマイ ブロックトレ和え のりの佃煮 牛乳200	御飯(180g) 味噌汁(白菜) 納豆 付 ねぎ 玉ネギのソテー 昆布佃煮 牛乳200	御飯(180g) 味噌汁(玉葱・ミツハ) オムレツ 青菜のお浸し ふりかけ 牛乳200	御飯(180g) 味噌汁(小松菜) 冷奴 野菜炒め 味付けのり 牛乳200	御飯(180g) 味噌汁(玉葱・大根) 肉詰めいなりの煮物 ほうれん草のゴマドレ和え しば漬 牛乳200
昼	御飯(180g) 魚の蒲焼(サバ) 野菜のコンソメ煮 フルーツ・パインアップル	御飯(180g) 豚肉とピーマンの中華炒め モヤシサラダ ゼリー(ピーチ)	御飯(180g) 鶏肉のスタミナ焼 お浸し フルーツ・バナナ	御飯(180g) えび玉あんかけ カリフラワーのサラダ フルーツ・パインアップル	御飯(180g) 鶏肉のケチャップ焼き モヤシのサラダ レモンゼリー	赤飯 天ぷら盛り合わせ 付 天つゆ オクラ和え フルーツ・スイカ	御飯(180g) 魚のカレーチーズ焼(メルルーサ) ブロックリーサラダ フルーツ・オレンジ
夕	御飯(180g) 味噌汁(長葱・大葉) 鶏肉の梅焼 小松菜の炒め煮 マカロニサラダ	御飯(180g) 味噌汁(キャベツ) スパニッシュオムレツ 里芋の炒め煮 白菜の中華和え	御飯(180g) すまし汁(卵・長葱) 魚のみりん焼(サバ) じゃが芋の甘辛炒め 大根のサラダ	御飯(180g) 味噌汁(小松菜・高野) チキンのクリーム煮 キャベツのエビ炒め さつま芋のマッシュ	御飯(180g) 味噌汁(キャベツ) 魚のハーブマヨネーズ焼(カレイ) 茄子の和風ソテー ほうれん草のポン酢和え	御飯(180g) すまし汁(ハンペン・長ねぎ) 豚肉の生姜炒め きんぴらレンコン レタスサラダ	御飯(180g) 味噌汁(キャベツ・万葱) チキンソテー・マスタードソース クリーム煮 キュウリの酢の物
1 日 合 計	kcal 1744.99 kcal 水分 1139.07 g 蛋白質 68.51 g 脂質 46.66 g 食塩相当 6.84 g	kcal 1756.51 kcal 水分 1190.36 g 蛋白質 68.14 g 脂質 45.27 g 食塩相当 6.96 g	kcal 1767.96 kcal 水分 1136.15 g 蛋白質 69.2 g 脂質 49.98 g 食塩相当 7.06 g	kcal 1819.05 kcal 水分 1209.44 g 蛋白質 71.61 g 脂質 47.32 g 食塩相当 6.99 g	kcal 1779.4 kcal 水分 1134.52 g 蛋白質 68.73 g 脂質 50.85 g 食塩相当 6.9 g	kcal 1808.37 kcal 水分 1250.58 g 蛋白質 67.86 g 脂質 48.54 g 食塩相当 6.88 g	kcal 1756.05 kcal 水分 1158.02 g 蛋白質 70.01 g 脂質 46.78 g 食塩相当 7.09 g
備 考	都合により、献立内容や食材の一部に変更が生じる場合がございます。 特別メニューはA食とB食から選ぶことができ、B食は別途100円頂きます。 なお、食種によっては選択できない場合がございます。 安全のため、グレープフルーツはお出していません。予めご了承ください。						