

# 飛鳥晴山苑 8月献立表

## 就労常食

※都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承下さい。

	01日(日)	02日(月)	03日(火)	04日(水)	05日(木)	06日(金)	07日(土)
朝	炬こうやの炊き合せ キャベツとわかめの味噌アサゲと和え ふりかけ(ごまひじき) 牛乳(200) 味噌汁(白玉・大豆) ご飯(250g)	さつま揚げとほうれん草の炒め物 茄子のお浸し ふりかけ(のりかつお) 牛乳(200) 味噌汁(玉ねぎ・小松菜) ご飯(250g)	ポイルドウィンナー ミニオムレツ ふりかけ(たらこ) 牛乳(200) 味噌汁(かぶ・あさり) ご飯(250g)	三色いなり 青菜とかまぼこの和え物 ゆずみそ 牛乳(200) 味噌汁(いんげん・人参) ご飯(250g)	イタリアンオムレツ ビーナスサラダ ふりかけ(やさい) 牛乳(200) 味噌汁(いんげん・人参) ご飯(250g)	京合せ 大根なます ふりかけ(のりたまご) 牛乳(200) 味噌汁(油揚げ・菜の花) ご飯(250g)	焼き豆腐の煮取 白菜の柚子香和え ふりかけ(うめしそ) 牛乳(200) 味噌汁(花巻・えのき) ご飯(250g)
昼	赤飯 アカウオの柚産焼き 大根のうまさ アオニオンのおなかか和え 味噌汁(春菊・えのき) ご飯(250g)	豚肉のトマトソースがけ ひじき煮 チンゲン菜とカニカマの和え物 コンナスープ(白菜・貝割れ) ご飯(250g)	マスのムニエル 茄子の生蒸し キャベツときょうりの酢の物 清汁(蒲鉾・絹さや) ご飯(250g)	さばの塩焼き ちくわとごぼうの煮物 ほうれん草のお浸し 味噌汁(椎茸・大根菜) ご飯(250g)	鶏肉の山椒焼き ビーナスとごぼうの炒め物 アスパラとコーンのサラダ 清汁(大根・豆腐) ご飯(250g)	中華丼 サマーサウザン フルーツ(みかん缶) わかめスープ ご飯(250g)	サワラのバジル焼き 切干大根の煮付け 春菊とえのきのお浸し コンナスープ(玉ねぎ・人参) ご飯(250g)
夕	チキンのトマト煮込み かぼちゃコロケ オニオンサラダ コンナスープ(キャベツ・コーン) ご飯(250g)	タチウオの照焼き 大根菜とじゃこの炒り煮 ツナマカロニサラダ 味噌汁(水菜・しめじ) ご飯(250g)	鶏のさつぱり煮 里芋としめじの煮物 菜の花のくるみみね和え 味噌汁(豆腐・わかめ) ご飯(250g)	豚肉と茄子の味噌炒め 豚と油揚げの煮物 おくらのごま和え 清汁(長ねぎ・なめこ) ご飯(250g)	冬瓜のかがコロケ れんこんきんぴら 人参とひじきの白和え 味噌汁(ごぼう・にら) ご飯(250g)	メバルの煮付け れんこんきんぴら 人参とひじきの白和え 味噌汁(ごぼう・にら) ご飯(250g)	牛肉と鶏のオイスターソース炒め じゃが芋のうま煮 キャベツの甘酢和え 中華スープ(もやし・きくらげ) ご飯(250g)
合計	エネルギー 2084 たんぱく質 99.8 脂質 40.3 糖質 352.2 塩分 8.6	エネルギー 2079 たんぱく質 99 脂質 42.5 糖質 339.1 塩分 8.1	エネルギー 2125 たんぱく質 96 脂質 48.2 糖質 347.1 塩分 8.5	エネルギー 2144 たんぱく質 71.7 脂質 48.2 糖質 347.1 塩分 8.5	エネルギー 2081 たんぱく質 62 脂質 40.7 糖質 355.5 塩分 10.1	エネルギー 2072 たんぱく質 60.4 脂質 39.9 糖質 342.6 塩分 9.3	エネルギー 2150 たんぱく質 62.5 脂質 41.4 糖質 362.1 塩分 8.3
朝	厚揚げとおかか和え 小松菜のおかか和え 牛乳(200) 味噌汁(なめこ・玉ねぎ) ご飯(250g)	炒り豆腐 ほうれん草のピーナツ和え ふりかけ(のりかつお) 牛乳(200) 味噌汁(ごぼう・青ねぎ) ご飯(250g)	スクランブルエッグ プロコリーとコーンのサラダ たいみそ 牛乳(200) 味噌汁(豆腐・わかめ) ご飯(250g)	がんもの含め煮 白菜のおおりに和え ふりかけ(たらこ) 牛乳(200) 味噌汁(春菊・かぶ) ご飯(250g)	プレーンオムレツ オニオンサラダ ふりかけ(やさい) 牛乳(200) 味噌汁(はんぺん・人参) ご飯(250g)	豆腐の野菜あんかけ 春菊のごま和え ふりかけ(うめしそ) 牛乳(200) 味噌汁(もやし・蒲鉾) ご飯(250g)	焼豚ソーテー フロッキーのおかか和え ふりかけ(のりたまご) 牛乳(200) 味噌汁(チンゲン菜・白菜) ご飯(250g)
昼	鶏の唐揚げ さつま芋の煮しめ わかめの酢の物 味噌汁(なす・絹さや) ご飯(250g)	マスの味噌マヨ焼き 白菜の厚田 アスパラと人参のサラダ 清汁(わかめ・玉ねぎ) ご飯(250g)	豚肉のケチヤツ炒め きのこの炒め 小松菜の柚子風味和え 清汁(エリンギ・蒲鉾) ご飯(250g)	ゴーヤチヤップル 大根と里芋の煮物 オクラの梅和え 清汁(花巻・大根) ご飯(250g)	たらこの酒蒸し 鶏肉と里芋の煮物 オクラの梅和え 清汁(花巻・大根) ご飯(250g)	鶏肉のクリム煮 大豆のコンソメ煮 ミニオムレツ コンナスープ(キャベツ・しめじ) ご飯(250g)	夏野菜カレー ポルチーノ(白梅缶) コンナスープ(セロリ・えのき) ご飯(250g)
夕	たらのかんづきソースがけ 田舎煮 春菊といかのめた 清汁(えのき・いんげん) ご飯(250g)	豚肉の味噌マヨ焼き 白菜の厚田 アスパラと人参のサラダ 清汁(わかめ・玉ねぎ) ご飯(250g)	豚肉のケチヤツ炒め きのこの炒め 小松菜の柚子風味和え 清汁(エリンギ・蒲鉾) ご飯(250g)	カレーの生煮煮 ほうれん草のごまだし和え 清汁(あさり・油揚げ) ご飯(250g)	鶏肉のクリム煮 大豆のコンソメ煮 ミニオムレツ コンナスープ(キャベツ・しめじ) ご飯(250g)	アジの唐揚げ黒酢あん れんこんきんぴら チンゲン菜のしらす和え 清汁(さつま芋・なめこ) ご飯(250g)	アカウオの煮付け 卵の花 小松菜のピーナツ和え 味噌汁(かぶ・水菜) ご飯(250g)
合計	エネルギー 2167 たんぱく質 74.9 脂質 39.2 糖質 365.3 塩分 9.8	エネルギー 2068 たんぱく質 70.4 脂質 43.9 糖質 336.7 塩分 7.7	エネルギー 2284 たんぱく質 66.2 脂質 59 糖質 340.1 塩分 7.5	エネルギー 1888 たんぱく質 59.3 脂質 27 糖質 340.1 塩分 8	エネルギー 1996 たんぱく質 73.9 脂質 29.6 糖質 344.1 塩分 6.8	エネルギー 2219 たんぱく質 66.1 脂質 41.2 糖質 358 塩分 9.5	エネルギー 2025 たんぱく質 60.3 脂質 37.7 糖質 356.1 塩分 8.6
朝	大豆と竹輪の甘煮 ほうれん草のわさび和え ふりかけ(ごまひじき) 牛乳(200) 味噌汁(油揚げ・もやし) ご飯(250g)	厚焼き玉子 菜の花のおかか和え ふりかけ(のりかつお) 牛乳(200) 味噌汁(豆腐・青ねぎ) ご飯(250g)	プロコリーとハムのソーテー ごぼうサラダ ふりかけ(たらこ) 牛乳(200) 味噌汁(蒲鉾・大根菜) ご飯(250g)	鶏こらやの炊き合わせ 青菜とサケの焼き浸し ふりかけ(やさい) 牛乳(200) 味噌汁(ごぼう・水菜) ご飯(250g)	大豆とソーセージのトマト煮込み シーザーサラダ 梅びしお 味噌汁(大根・ほうれん草) ご飯(250g)	炒り鶏 小松菜とえのきの和え物 ふりかけ(のりたまご) 牛乳(200) 味噌汁(玉ねぎ・貝割れ) ご飯(250g)	豆腐の柚子あんかけ 菜の花のごまよこし ふりかけ(うめしそ) 牛乳(200) 味噌汁(白菜・大根菜) ご飯(250g)
昼	鶏の生煮煮 がんとカニカマの煮物 ひじきサラダ 味噌汁(小松菜・人参) ご飯(250g)	さげのレモン煮し 豚肉と里芋の煮物 青菜とかまぼこの和え物 清汁(白玉・絹さや) ご飯(250g)	ミックスフライ マカロニトマトソース わかめの青じしサラダ コンナスープ(玉ねぎ・人参) ご飯(250g)	アジの塩焼き 茄子のそぼろ煮 小松菜とじゃこの和え物 清汁(にら・もやし) ご飯(250g)	鶏ハラムミのボン酢煮 かぼちゃコロケ ほうれん草とマヨドレの和え物 味噌汁(はんぺん・水菜) ご飯(250g)	鶏ハラムミのボン酢煮 かぼちゃコロケ ほうれん草とマヨドレの和え物 味噌汁(はんぺん・水菜) ご飯(250g)	鶏肉のおろし煮 サバの韓国風漬け焼き 長芋の煮物 トマトとちんげん菜のサラダ 中華スープ(大根菜) ご飯(250g)
夕	鶏肉の中華風炒め かに風味焼売 春菊のナムル わかめスープ ご飯(250g)	かぼちゃのそぼろ煮 胡瓜の酢の物 いりこみそ 牛乳(200) 味噌汁(しいたけ・大根) ご飯(250g)	カレーコロッケ ほうれん草のソーテー プロコリーとえびのサラダ コンナスープ ご飯(250g)	アジの塩焼き 茄子のそぼろ煮 小松菜とじゃこの和え物 清汁(にら・もやし) ご飯(250g)	鶏ハラムミのボン酢煮 かぼちゃコロケ ほうれん草とマヨドレの和え物 味噌汁(はんぺん・水菜) ご飯(250g)	鶏ハラムミのボン酢煮 かぼちゃコロケ ほうれん草とマヨドレの和え物 味噌汁(はんぺん・水菜) ご飯(250g)	鶏肉のおろし煮 サバの韓国風漬け焼き 長芋の煮物 トマトとちんげん菜のサラダ 中華スープ(大根菜) ご飯(250g)
合計	エネルギー 2131 たんぱく質 89.5 脂質 45.8 糖質 353.1 塩分 8.2	エネルギー 2136 たんぱく質 82.6 脂質 48.6 糖質 354.4 塩分 6.6	エネルギー 2245 たんぱく質 64.4 脂質 47.7 糖質 331.9 塩分 7.9	エネルギー 1976 たんぱく質 71.1 脂質 33.9 糖質 302 塩分 8.1	エネルギー 2145 たんぱく質 64.4 脂質 47.7 糖質 331.9 塩分 9.2	エネルギー 2083 たんぱく質 67.8 脂質 41.8 糖質 345.1 塩分 7.2	エネルギー 2083 たんぱく質 67.8 脂質 41.8 糖質 345.1 塩分 7.2