

				8月1日(木)	8月2日(金)	8月3日(土)	8月4日(日)
		昼食		ご飯 チキンカツ スパッテ 味噌汁 豆腐・葱 南瓜の煮付 トマトサラダ 590 kcal メロン 塩分 4.0g	かに炒飯 わかめスープ 大学芋 法蓮草とエキの生姜和え ヨーグルト和え 483 kcal 塩分 3.1g	ご飯 すき煮(牛肉) 味噌汁 モヤシ・絹サヤ ツナサラダ 茄子の煮物 555 kcal キウイ・黄桃缶 塩分 4.9g	ご飯 揚出豆腐のキノコあんかけ 味噌汁 焼フ・菜花 酢の物 胡瓜・カニカマ・ワカメ 玉子とじ 529 kcal 杏仁豆腐 塩分 3.8g
昼食	8月5日(月)	8月6日(火)	8月7日(水)	8月8日(木)	8月9日(金)	8月10日(土)	8月11日(日)
	五目ご飯 赤魚の西京焼き とろろ昆布汁 筑前煮 春雨サラダ 558 kcal バナナ 塩分 4.7g	ご飯 焼肉(牛肉) すまし汁 花フ・玉葱 枝豆がんもの含め煮 菜花酢味噌和え 613 kcal オレンジ 塩分 4.3g	夏野菜カレー かに入り焼売 大根サラダ 福神漬・らっきょう漬 すいか 591 kcal 塩分 4.4g	ご飯 鮭のムニエル なめこ汁 里芋のそぼろ煮 オクラの胡麻和え 578 kcal フルーツみつ豆 塩分 4.0g	ご飯 手作りコロッケ 味噌汁 白菜・人参 酢の物 胡瓜・カニカマ・ワカメ 大根の煮付 578 kcal バナナ 塩分 3.6g	ご飯 ロールパン+りんごジャム ミートスパゲティ コーンスープ 青梗菜と玉子ソテー カリフラワーサラダ 670 kcal ぶどうゼリー 塩分 3.6g	照焼チキン丼 味噌汁 豆腐・葱 金平ごぼう ブロッコリーのツナ和え みかん缶 515 kcal 塩分 3.6g
昼食	8月12日(月)	8月13日(火)	8月14日(水)	8月15日(木)	8月16日(金)	8月17日(土)	8月18日(日)
	ご飯 エビフライ 味噌汁 大根・アサツキ 高野豆腐の煮物 オニオンサラダ 599 kcal すいか 塩分 3.4g	枝豆ごはん 鮭の味噌焼き 茶そば汁 厚焼玉子 トマトサラダ 645 kcal ヨーグルト和え 塩分 4.0g	ご飯 ハンバーグ 味噌汁 法蓮草・モヤシ 茄子の香味炒め 春雨サラダ 686 kcal キウイ・黄桃缶 塩分 4.8g	穴子の押し寿司 そうめん あゆの甘露煮 五目巾着煮 夏野菜サラダ 688 kcal すいか 塩分 6.5g	ご飯 天ぷら盛り合わせ 味噌汁 玉葱・葱・焼フ 細切昆布の胡麻炒め ごぼうサラダ 604 kcal メロン 塩分 4.0g	ご飯 豚肉の生姜焼き かき玉汁 焼豆腐の味噌かけ アスパラドレッシング和え 661 kcal オレンジ 塩分 2.9g	ご飯 肉団子の酢豚風 ワンタンスープ 三色金平 さつま芋サラダ 679 kcal バナナ 塩分 2.5g
昼食	8月19日(月)	8月20日(火)	8月21日(水)	8月22日(木)	8月23日(金)	8月24日(土)	8月25日(日)
	焼おにぎり ざるそば 磯辺揚げ (竹輪・さつま芋・しし唐) 野菜サラダ 579 kcal オレンジ 塩分 3.6g	親子丼 けんちん汁 金時豆煮 マカロニサラダ メロン 702 kcal 塩分 2.3g	ご飯 味噌カツ すまし汁 花フ・エキ・三葉 大根と厚揚げのおかか煮 小松菜生姜和え 615 kcal フルーツポンチ 塩分 4.7g	サンドイッチ (玉子・ツナ) コンソメスープ コーンコロッケ オニオンサラダ 606 kcal キウイ・黄桃缶 塩分 3.0g	ご飯 鶏唐揚げ 味噌汁 白菜・葱 菜花としめじのソテー ブロッコリーツナ和え 682 kcal バナナ 塩分 3.8g	ご飯 鯖の味噌煮 沢煮汁 酢の物 春雨・胡瓜・カニカマ 白菜の中華風煮 667 kcal フルーツカクテル 塩分 4.4g	散らし寿司 すまし汁 花フ・白菜 揚げ茄子の煮浸し 大根サラダ オレンジ 469 kcal 塩分 3.3g
昼食	8月26日(月)	8月27日(火)	8月28日(水)	8月29日(木)	8月30日(金)	8月31日(土)	
	三色丼 味噌汁 玉葱・ワカメ ふきと厚揚げの土佐煮 ポテトサラダ ヨーグルト和え 606 kcal 塩分 4.7g	ご飯 チキン南蛮 味噌汁 大根・葱 細切昆布の煮付 カリフラワーサラダ 665 kcal バナナ 塩分 3.1g	ご飯 カラスカレイの照焼 具だくさん味噌汁 青梗菜と玉子のソテー 大根のなます 450 kcal オレンジ 塩分 3.4g	ご飯 冷しゃぶ(豚肉) 味噌汁 茄子・三葉 ブロッコリーとツナの煮付 えび寄せフライ 686 kcal 洋梨缶 塩分 3.6g	おにぎり(ゆかり) 冷やし中華 焼餃子 青梗菜の炒め煮 フルーツカクテル 653 kcal 塩分 4.5g	ご飯 とんかつ すまし汁 玉子豆腐・アサツキ ごぼうの炒り煮 インゲン酢味噌和え 580 kcal バナナ 塩分 4.5g	