



# 8月の献立表 (常食)



ケアタウン成増

	日	月	火	水	木	金	土
	28	29	30	31	1	2	3
朝  (パン)	ごはん コンソメスープ ほうれん草ベーコンソテー ふりかけ 牛乳	かにかま雑炊 豚肉と青梗菜の炒め マカロニサラダ 牛乳	卵雑炊 グラタン モロヘイヤのお浸し 牛乳	ごはん コンソメスープ トマトオムレツ ふりかけ 牛乳	青菜としいたけの雑炊 海老入り玉子蒸し パンプキンサラダ 牛乳	白菜の雑炊 厚揚げの煮物 豆サラダ 牛乳	ごはん コンソメスープ チキンピカタ ふりかけ 牛乳
	食パン コンソメスープ ほうれん草ベーコンソテー ゼリー ジャム 牛乳	食パン クリームポタージュ 豚肉と青梗菜の炒め マカロニサラダ ジャム 牛乳	食パン クリームポタージュ グラタン モロヘイヤのお浸し ジャム 牛乳	バターロール コンソメスープ トマトオムレツ ゼリー ジャム 牛乳	食パン コーンポタージュ 海老入り玉子蒸し パンプキンサラダ ジャム 牛乳	食パン パンプキンポタージュ 厚揚げの煮物 豆サラダ ジャム 牛乳	食パン コンソメスープ チキンピカタ ゼリー ジャム 牛乳
昼	白身魚の胡麻風味照焼并 蓮根の炒り煮	ごはん 味噌汁 さば竜田揚げ ちくわの甘辛炒め 白菜の柚子和え	★郷土料理～鹿児島県～★ 鶏飯 ～鶏飯のだし がね(さつま芋のかき揚げ) 冬瓜と薩摩揚げの旨煮 甘夏缶	ごはん 春雨スープ 海老入り八宝菜 シュウマイ ぜんまいのナムル	赤飯 味噌汁 赤魚の漬け焼き 枝豆と加ワワワの香味炒め 黄桃缶	ごはん 味噌汁 豚肉の生姜焼 (●リクエストメニュー) 金平ピーマン モロヘイヤの梅ポンおほかか和え	ごはん 夏野菜のトマトスープ たらのカレーソテー もやしのソテー ゴーヤサラダ
3時	★おやつバイキング★	レアチーズムース	ピーチゼリー	いちごババロア	水ようかん(白あん)	メロンフルーチェ	◆喫茶の日◆ コーヒーゼリー
夕	ごはん 味噌汁 肉団子のチリソース ピーマンの金平 りんご缶	ごはん 中華スープ 厚揚げのオイスターソース炒め 青菜の塩炒め マッシュ南瓜	ごはん 味噌汁 サーモンのマヨネーズ焼き ぜんまい煮 とろろ芋	ごはん 味噌汁 鶏肉の胡麻だれかけ 菜の花の煮浸し ゴマダレ冷奴	ごはん 中華スープ 豚肉のキムチ炒め いんげんの生姜醤油炒め ヨーグルト	ごはん 味噌汁 千草焼 かぶの煮物 のり佃煮	ごはん 味噌汁 照焼きチキン レンコンの煮物 とろろ芋
日計	エネルギー 1417kcal 蛋白質 45.5g 脂質 39.9g 食塩 6.3g	エネルギー 1562kcal 蛋白質 56.4g 脂質 57.8g 食塩 7.2g	エネルギー 1469kcal 蛋白質 55.3g 脂質 33.3g 食塩 7.9g	エネルギー 1510kcal 蛋白質 60.6g 脂質 48.8g 食塩 7.6g	エネルギー 1527kcal 蛋白質 59.7g 脂質 44.3g 食塩 6.8g	エネルギー 1442kcal 蛋白質 55.9g 脂質 44.0g 食塩 6.7g	エネルギー 1399kcal 蛋白質 54.1g 脂質 36.1g 食塩 5.6g
日計	エネルギー 1446kcal 蛋白質 46.8g 脂質 41.7g 食塩 6.8g	エネルギー 1604kcal 蛋白質 58.9g 脂質 61.6g 食塩 8.6g	エネルギー 1502kcal 蛋白質 57.0g 脂質 35.6g 食塩 9.3g	エネルギー 1479kcal 蛋白質 60.1g 脂質 51.4g 食塩 7.8g	エネルギー 1576kcal 蛋白質 62.4g 脂質 48.0g 食塩 8.0g	エネルギー 1491kcal 蛋白質 58.4g 脂質 47.2g 食塩 7.7g	エネルギー 1428kcal 蛋白質 55.4g 脂質 37.9g 食塩 6.1g



# 8月の献立表 (常食)



ケアタウン成増

	日	月	火	水	木	金	土
	4	5	6	7	8	9	10
朝	ごはん コンソメスープ グラタン ふりかけ 牛乳	わかめ雑炊 ほうれん草と卵のソテー ごぼうサラダ 牛乳	青菜ときのご粥 ベーコンエッグ コールスローサラダ 牛乳	ごはん コンソメスープ つくね甘辛焼き ふりかけ 牛乳	青菜の雑炊 ミートボール(オニオンソース) ポテトサラダ 牛乳	かにかまの雑炊 チキンピカタ マカロニサラダ 牛乳	ごはん コンソメスープ シーフード卵焼き ふりかけ 牛乳
(パン)	食パン コンソメスープ グラタン ゼリー ジャム 牛乳	食パン クリームポタージュ ほうれん草と卵のソテー ごぼうサラダ ジャム 牛乳	黒糖ロール コーンポタージュ ベーコンエッグ コールスローサラダ ジャム 牛乳	食パン コンソメスープ つくね甘辛焼き ゼリー ジャム 牛乳	食パン パンポキポタージュ ミートボール(オニオンソース) ポテトサラダ ジャム 牛乳	食パン クリームポタージュ チキンピカタ マカロニサラダ ジャム 牛乳	食パン コンソメスープ シーフード卵焼き ゼリー ジャム 牛乳
昼	中華丼 野菜の金平 	★カレーの日★ 彩り夏野菜キーマカレー スープ 冬瓜のコンソメ仕立て 福神漬け 	ごはん 味噌汁 サーモンのチーズ焼き 茄子とオクラのピリ辛煮 胡瓜の酢の物	レタスの炒飯 中華スープ 肉焼売  ナムル	ごはん 味噌汁 たらの照り焼き 里芋のずんだあん 洋梨缶	★ハンバーグの日★ ごはん  味噌汁 和風チーズインハンバーグ 青菜とウイナーの炒め物 キャベツサラダ	ごはん 味噌汁 鶏肉のこってり煮 さつま芋のごま炒め 大根の甘酢漬け
3時	★おやつバイキング★	アイスクリーム	いちごゼリー	バナナムース	さつま芋ようかん	コーヒープリン	★イクトス★ 青りんごゼリー
夕	ごはん 味噌汁 ぎせい豆腐 切干大根の煮物 白桃缶	ごはん 味噌汁 白身魚の野菜あんかけ もやしチャンプルー マッシュ南瓜	ごはん 味噌汁 鶏肉の香味ダレ 五目豆  とろろ芋	ごはん 味噌汁 さばの梅紫蘇焼き 白菜のとろとろ煮 冷奴	ごはん コンソメスープ 厚揚げのスタミナ炒め 野菜ソテー  ヨーグルト	ごはん コンソメスープ ポークソテー オロロス ベーコンポテト りんご缶	ごはん 味噌汁 赤魚の甘辛焼き 冬瓜の含め煮 のり佃煮 
日計	エネルギー 1513kcal 蛋白質 56.1g 脂質 46.3g 食塩 5.3g	エネルギー 1587kcal 蛋白質 53.4g 脂質 57.3g 食塩 7.1g	エネルギー 1510kcal 蛋白質 57.5g 脂質 50.5g 食塩 6.4g	エネルギー 1474kcal 蛋白質 59.7g 脂質 50.3g 食塩 8.8g	エネルギー 1414kcal 蛋白質 55.8g 脂質 30.3g 食塩 5.6g	エネルギー 1568kcal 蛋白質 51.0g 脂質 55.7g 食塩 6.8g	エネルギー 1244kcal 蛋白質 49.8g 脂質 23.7g 食塩 5.7g
日計	エネルギー 1539kcal 蛋白質 57.5g 脂質 48.1g 食塩 5.8g	エネルギー 1635kcal 蛋白質 56.8g 脂質 61.1g 食塩 8.5g	エネルギー 1519kcal 蛋白質 58.0g 脂質 55.0g 食塩 7.2g	エネルギー 1503kcal 蛋白質 61.0g 脂質 52.1g 食塩 9.3g	エネルギー 1461kcal 蛋白質 58.2g 脂質 33.5g 食塩 6.6g	エネルギー 1612kcal 蛋白質 53.5g 脂質 59.5g 食塩 8.2g	エネルギー 1270kcal 蛋白質 51.2g 脂質 25.5g 食塩 6.2g



# 8月の献立表 (常食)



ケアタウン成増

	日	月	火	水	木	金	土
	11	12	13	14	15	16	17
朝	ごはん コンソメスープ 豚肉と青梗菜の炒め ふりかけ 牛乳	白菜とねぎの雑炊 オムレツ オクラの湯葉和え 牛乳	キャベツの中華風粥 若鶏のクリーム煮込み 小松菜と人参のお浸し 牛乳	ごはん コンソメスープ グラタン ふりかけ 牛乳	野菜ときのこの雑炊 ミートボール(柚子おろし) タマゴサラダ 牛乳	卵雑炊 チキンピカタ 青梗菜のお浸し 牛乳	ごはん コンソメスープ ほうれん草ベーコンソテー ふりかけ 牛乳
(パン)	食パン コンソメスープ 豚肉と青梗菜の炒め ゼリー ジャム 牛乳	食パン クリームポタージュ オムレツ オクラの湯葉和え ジャム 牛乳	黒糖ロール コーンポタージュ 若鶏のクリーム煮込み 小松菜と人参のお浸し ジャム 牛乳	食パン コンソメスープ グラタン ゼリー ジャム 牛乳	食パン クリームポタージュ ミートボール(柚子おろし) タマゴサラダ ジャム 牛乳	食パン コーンポタージュ チキンピカタ 青梗菜のお浸し ジャム 牛乳	食パン コンソメスープ ほうれん草ベーコンソテー ゼリー ジャム 牛乳
昼	★麺の日★ 冷やしとろろそば 竹輪の塩炒め 	ごはん 味噌汁 ますの塩焼き ひじきの煮付け りんご缶	★旧ぼん★ 菜飯ごはん 味噌汁 キスと野菜の天麩羅 鶏肉と牛蒡の煮物 胡麻豆腐 	ごはん コンソメスープ たらのムニエル ラタトゥイユ さっぱりポテトサラダ	夏野菜おこわ 味噌汁 厚揚げと野菜炒め ぜんまい炒り煮 温野菜サラダ	ごはん 味噌汁 さばの山椒焼き オクラの煮浸し 冬瓜の冷やし鉢 	★夏祭り★ そうめん そうめん汁 厚焼き玉子 茄子の生姜煮 
3時	★おやつバイキング★	抹茶水ようかん	ピーチゼリー	ヨーグルト <sup>ハ</sup> パ <sup>ロ</sup> マンゴ <sup>ー</sup> ソース	いちごフルーチェ	きな粉ムース	おやつ屋台 
夕	ごはん 味噌汁 白身魚のレモン醤油焼 厚揚げと青菜の炒め 黄桃缶	ごはん 味噌汁 肉じゃが 茄子とピーマンの炒め ヨーグルト 	ごはん コンソメスープ 洋風玉子焼き いんげんの炒め物 のり佃煮	ごはん 味噌汁 豚肉の焼肉風炒め かぶのあんかけ さつま芋きんとん 	ごはん 味噌汁 赤魚のみぞれ煮 ピーマンと油揚げの炒め物 冷奴 	ごはん コンソメスープ 鶏肉のパン粉焼き 洋風きんぴら 洋梨缶	ごはん 味噌汁 豚肉のマスタードソース 春雨煮 とろろ芋 
日計	エネルギー 1400kcal 蛋白質 59.8g 脂質 40.7g 食塩 6.2g	エネルギー 1477kcal 蛋白質 55.3g 脂質 43.0g 食塩 4.8g	エネルギー 1487kcal 蛋白質 52.2g 脂質 44.1g 食塩 6.0g	エネルギー 1452kcal 蛋白質 51.0g 脂質 41.1g 食塩 6.1g	エネルギー 1423kcal 蛋白質 60.3g 脂質 43.2g 食塩 7.3g	エネルギー 1441kcal 蛋白質 58.9g 脂質 36.2g 食塩 6.6g	エネルギー 1320kcal 蛋白質 44.7g 脂質 38.3g 食塩 10.1g
日計	エネルギー 1426kcal 蛋白質 61.1g 脂質 42.5g 食塩 6.7g	エネルギー 1527kcal 蛋白質 58.7g 脂質 46.8g 食塩 6.3g	エネルギー 1497kcal 蛋白質 52.9g 脂質 48.6g 食塩 6.8g	エネルギー 1481kcal 蛋白質 52.4g 脂質 42.9g 食塩 6.6g	エネルギー 1474kcal 蛋白質 63.7g 脂質 47.0g 食塩 8.8g	エネルギー 1471kcal 蛋白質 60.1g 脂質 38.4g 食塩 7.7g	エネルギー 1346kcal 蛋白質 46.0g 脂質 40.1g 食塩 10.6g



# 8月の献立表 (常食)



ケアタウン成増

	日	月	火	水	木	金	土
	18	19	20	21	22	23	24
朝	ごはん コンソメスープ スペイン風オムレツ ふりかけ 牛乳	青菜の雑炊 ベーコンエッグ 豆サラダ 牛乳	白菜の中華風粥 あんかけ五目卵焼き 菜の花の湯葉和え 牛乳	ごはん コンソメスープ 豚肉と青梗菜の炒め ふりかけ 牛乳	野菜雑炊 スクランブルエッグ ポテトサラダ 牛乳	わかめ雑炊 つくね甘辛焼き ごぼうサラダ 牛乳	ごはん コンソメスープ ミートボール(黒酢) ふりかけ 牛乳
(パン)	食パン コンソメスープ スペイン風オムレツ ゼリー ジャム 牛乳	バターロール パンツキポタージュ ベーコンエッグ 豆サラダ ジャム 牛乳	食パン クリームポタージュ あんかけ五目卵焼き 菜の花の湯葉和え ジャム 牛乳	食パン コンソメスープ 豚肉と青梗菜の炒め ゼリー ジャム 牛乳	食パン コーンポタージュ スクランブルエッグ ポテトサラダ ジャム 牛乳	食パン パンツキポタージュ つくね甘辛焼き ごぼうサラダ ジャム 牛乳	食パン コンソメスープ ミートボール(黒酢) ゼリー ジャム 牛乳
昼	<b>鶏肉のスタミナ丼</b> 野菜の金平 	<b>★駅弁 山形県★</b> <b>牛肉弁当</b> 厚焼き卵 かまぼこ 炊き合わせ 桜だいこん漬 味噌汁 	<b>●セレクトメニュー●</b> ごはん 味噌汁 A: 赤魚の利休焼き B: 海老と豆腐の塩炒め ブロッコリーのバター醤油炒め ひじきのサラダ	ごはん 味噌汁 チキン南蛮 いわしつみれと南瓜の煮物 はりはり漬け 	ごはん すまし汁 豚肉とズッキーニの青紫蘇炒め 里芋の煮物 オクラの梅おかかか和え 	<b>●セレクトメニュー●</b> <b>高菜御飯</b> 味噌汁 A: 白身魚の生姜醤油焼き B: ハンバーグ 茸あんかけ さつま芋の煮付け チンゲン菜の辛子和え	ごはん コンソメスープ 豚肉のデミソース煮 枝豆とウインナーのソテー りんご缶
3時	<b>★おやつバイキング★</b>	パインゼリー	りんごフルーチェ	水ようかん	杏仁豆腐 白桃のせ	ミカンフルーチェ 	<b>◆喫茶の日◆</b> マスカットゼリー
夕	ごはん 味噌汁 サーモンのタルタル焼き 野菜の土佐煮 マンゴー缶	ごはん すまし汁 さばの味噌煮 かぶのくず煮 マッシュ南瓜	ごはん 中華スープ 肉団子の中華煮 彩りピーマン炒め とろろ芋 	ごはん すまし汁 たらの蒲焼き もやしチャンプルー 洋梨缶	ごはん 味噌汁 メバルの漬け焼き 茄子の炒り煮 のり佃煮	ごはん 味噌汁 鶏肉のカレーソース 金平大根 卵豆腐	ごはん 味噌汁 ほっけのみりん焼き 人参しりしり ヨーグルト 
エネルギー	1504kcal 蛋白質 62.3g 脂質 42.2g 食塩 6.1g	1702kcal 蛋白質 61.7g 脂質 64.3g 食塩 8.7g	1413kcal 蛋白質 50.5g 脂質 47.3g 食塩 6.8g	1456kcal 蛋白質 56.4g 脂質 34.6g 食塩 6.6g	1407kcal 蛋白質 51.7g 脂質 41.3g 食塩 5.8g	1488kcal 蛋白質 56.5g 脂質 41.6g 食塩 7.9g	1494kcal 蛋白質 60.5g 脂質 40.2g 食塩 5.4g
エネルギー			1421kcal 蛋白質 51.5g 脂質 45.6g 食塩 7.7g			1548kcal 蛋白質 53.0g 脂質 45.7g 食塩 8.0g	
エネルギー	1531kcal 蛋白質 63.7g 脂質 44.0g 食塩 6.6g	1692kcal 蛋白質 62.1g 脂質 68.3g 食塩 9.4g	1463kcal 蛋白質 53.5g 脂質 51.1g 食塩 8.3g	1485kcal 蛋白質 57.7g 脂質 36.4g 食塩 7.1g	1455kcal 蛋白質 54.5g 脂質 45.0g 食塩 7.0g	1537kcal 蛋白質 59.0g 脂質 44.8g 食塩 8.8g	1520kcal 蛋白質 61.9g 脂質 42.0g 食塩 5.9g
エネルギー			1471kcal 蛋白質 54.5g 脂質 49.4g 食塩 9.2g			1597kcal 蛋白質 55.5g 脂質 48.9g 食塩 8.9g	



## 8月の献立表 (常食)



ケアタウン成増

	日	月	火	水	木	金	土
	25	26	27	28	29	30	31
朝	ごはん コンソメスープ 豚肉と青梗菜の炒め ふりかけ 牛乳	かにかま雑炊 ほうれん草ベーコンソテー マカロニサラダ 牛乳	卵雑炊 グラタン モロヘイヤのお浸し 牛乳	ごはん コンソメスープ トマトオムレツ ふりかけ 牛乳	青菜としいたけの雑炊 海老入り玉子蒸し パンプキンサラダ 牛乳	白菜の雑炊 厚揚げの煮物 豆サラダ 牛乳	ごはん コンソメスープ チキンピカタ ふりかけ 牛乳
	食パン コンソメスープ 豚肉と青梗菜の炒め ゼリー ジャム 牛乳	食パン クリームポタージュ ほうれん草ベーコンソテー マカロニサラダ ジャム 牛乳	食パン クリームポタージュ グラタン モロヘイヤのお浸し ジャム 牛乳	バターロール コンソメスープ トマトオムレツ ゼリー ジャム 牛乳	食パン コーンポタージュ 海老入り玉子蒸し パンプキンサラダ ジャム 牛乳	食パン パンプキンポタージュ 厚揚げの煮物 豆サラダ ジャム 牛乳	食パン コンソメスープ チキンピカタ ゼリー ジャム 牛乳
昼	★カレーの日★ ほうれん草チキンカレー 茄子のガーリックソテー 	ごはん  味噌汁 肉じゃがコロッケ (●リクエストメニュー) 冬瓜の煮物 オクラともずくの和え物	冷やし中華 焼き餃子 (●リクエストメニュー) 大根の海苔和え 	ごはん 味噌汁 さばの中華風焼き ズッキーニと赤ピーマンのボン酢炒め 冷奴 夏の香味野菜のせ	ごはん  中華スープ 肉団子のオムレツ炒め ブロッコリーの中華あん かぶのゆず風味和え	★ご当地メニュー～沖縄県～★ ジュシー もずくスープ ゴーヤチャンプルー シブイの味噌煮 パイゼリー 	ごはん 味噌汁 白身魚の蒲焼風 夏野菜の揚げ浸し ブロッコリーの胡麻和え
	3時	★おやつバイキング★	コーヒーゼリー	チョコレートムース	★イクトス★ オレンジゼリー	栗ようかん	バニラババロア 
夕	ごはん 味噌汁 カレイの酒蒸し もやし炒め 白桃缶	ごはん  味噌汁 ふくさ卵 ぜんまい煮付け さつま芋きんとん	ごはん 味噌汁 松風焼き れんこんの炒り煮 とろろ芋	ごはん ポタージュスープ タンドリーチキン 隠元ソテー  洋梨缶	ごはん 味噌汁 赤魚の香り蒸し 揚げ出し茄子 ヨーグルト	ごはん 味噌汁 ますの山葵醤油焼 切り昆布の煮付け のり佃煮	ごはん 味噌汁 鶏肉の香味だれ 里芋の煮物 冷奴
	日計	エネルギー 1386kcal 蛋白質 55.6g 脂質 37.7g 食塩 7.2g	エネルギー 1526kcal 蛋白質 43.3g 脂質 45.7g 食塩 6.8g	エネルギー 1513kcal 蛋白質 54.5g 脂質 46.1g 食塩 8.3g	エネルギー 1448kcal 蛋白質 54.0g 脂質 47.4g 食塩 6.7g	エネルギー 1520kcal 蛋白質 52.2g 脂質 48.0g 食塩 6.5g	エネルギー 1451kcal 蛋白質 57.0g 脂質 37.6g 食塩 7.5g
日計	エネルギー 1415kcal 蛋白質 56.9g 脂質 39.5g 食塩 7.7g	エネルギー 1568kcal 蛋白質 45.8g 脂質 49.5g 食塩 8.2g	エネルギー 1546kcal 蛋白質 56.2g 脂質 48.4g 食塩 9.7g	エネルギー 1417kcal 蛋白質 53.5g 脂質 50.0g 食塩 6.9g	エネルギー 1569kcal 蛋白質 54.9g 脂質 51.7g 食塩 7.7g	エネルギー 1501kcal 蛋白質 59.5g 脂質 40.8g 食塩 8.5g	エネルギー 1379kcal 蛋白質 58.0g 脂質 37.3g 食塩 6.8g