



# 令和3年8月 献立表



日	曜	献立名	あか	黄	みどり	栄養価
		昼食	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える	
2	月	フィッシュバーガー ポテトフライ コーンサラダ コンソメスープ	白身魚フライ プレスハム	バーガーパン サラダ油 フライドポテト フレンチドレッシング	キャベツ きゅうり コーン ブロッコリー カリフラワー パプリカ たまねぎ かいわれ	1人分：637kcal
3	火	ビビンバ丼 ひじきのマヨサラダ みそ汁	豚小間 ちくわ みそ	米 サラダ油 ごま油 ごま マヨネーズ	キャベツ もやしにら 人参 きくらげ 白ねぎ ひじき きゅうり コーン缶 なめこ	1人分：628kcal
4	水	ご飯 クリームスープ 魚のバジル風味焼き ポテトサラダ すいか	あかうお プレスハム 牛乳	米 オリーブ油 じゃがいも マヨネーズ 薄力粉 サラダ油	キャベツ トマト きゅうり コーン缶 人参 たまねぎ すいか	1人分：615kcal
5	木	ご飯 すまし汁 豚肉のみそ焼き にんにく芽炒め	豚ローススライス みそ ベーコン	米 ドレッシング オリーブ油	キャベツ レッドオニオン 茎にんにく コーン 玉葱 あおさ えのきたけ	1人分：713kcal
6	金	むぎごはん みそ汁 うじら豆腐 いりどり オレンジ	豆腐 すり身 たまご 鶏もも みそ	米 むぎ さとう ピーナッツバター サラダ油 ドレッシング 板こんにやく	人参 きくらげ キャベツ トマト ごぼう れんこん しいたけ いんげん 白ねぎ	1人分：704kcal
9	月	あわごはん みそ汁 アジフライ ひじき煮 キャンディーチーズ	アジフライ だいた ちくわ みそ キャンディーチーズ	あわもち 米 サラダ油 フレンチドレッシング さとう	キャベツ にんじん ひじき 絹さや ほうれんそう わかめ	1人分：543kcal
10	火	タコライス れんこんのゴマ和 え コンソメスープ カルシウ ムウエハース	合挽き肉 ピザチーズ ベーコン プレスハム	米 すりごま マヨネーズ さとう カルシウムウエハース	玉葱 キャベツ ひじき レタス トマト れんこん いんげん コーン缶 かい	1人分：698kcal
11	水	ご飯 かき玉汁 タンダリーチキン 和風スパゲティー	鶏もも プレーンヨーグルト ベーコン たまご	米 ドレッシング スパゲッティ サラダ油	玉葱 キャベツ ほうれんそう しめじ 干しいたけ 絹さや	1人分：757kcal
12	木	冷やし中華 きびなごから揚げ デザート	たまご プレスハム きびなご	中華めん サラダ油 さとう ごま油 片栗粉 薄力粉 バター	きゅうり わかめ 白ねぎ レモン(果汁) レタス	1人分：789kcal
13	金	ご飯 ゆし豆腐 揚げ魚のチリソースかけ 大根ともずくの和え物	ホキ ゆし豆腐	米 片栗粉 大豆油 さとう 和風ドレッシング	キャベツ トマト だいこん もずく きゅうり ねぎ	1人分：567kcal
16	月	むぎごはん みそ汁 ミックスフライ 小松菜のじゃこ和え しば漬	ハム野菜ロールフライ しらす干し みそ	米 むぎ 冷凍コロッケ サラダ油 さとう ごま油 焼きふ	キャベツ レッドオニオン 小松菜 わかめ たまねぎ ねぎ しば漬	1人分：584kcal
17	火	ご飯 みそ汁 サバの塩焼き 筑前煮	さば ちきあげ 油揚げ みそ	米 さといも 板こんにやく サラダ油	キャベツ きゅうり 練り梅 ごぼう にんじん 絹さや チンゲンサイ	1人分：622kcal
18	水	ご飯 みそ汁 麻婆豆腐 春雨くらげ中華和え	豆腐 豚ミンチ みそ 中華いか	米 サラダ油 片栗粉 はるさめ さとう ごま	玉葱 しいたけ 白ねぎ チンゲンサイ きゅうり 人参 きくらげ しめじ わ	1人分：646kcal
19	木	ご飯 みそ汁 チキンソテーネギソース 白和え	鶏もも 豆腐 みそ	米 さとう ドレッシング ごま	白ねぎ キャベツ 人参 かいわれ なめこ ひじき ほうれん草	1人分：560kcal
20	金	ジュシー 沖縄そば 酢味噌和え ヤクルト	豚グーヤー 三枚肉 大丸かまぼこ いか みそ	米 沖縄そば 黒砂糖 さとう ヤクルト	干しいたけ 人参 ひじき ねぎ きゅうり もやし	1人分：739kcal
23	月	むぎごはん みそ汁 コロッケとミートボール 鮭フレークマヨネーズ和え	ミートボール ベにぎけ みそ ミニフィッシュ	米 むぎ 冷凍コロッケ サラダ油 マヨネーズ 焼きふ	キャベツ レッドオニオン ほうれんそう きゅうり たまねぎ わかめ	1人分：680kcal
24	火	オムライス はるまき クラムチャウダー シューアイス	鶏小間 たまご 春巻き あさりむき身 牛乳	米 サラダ油 じゃがいも コーンスターチ シュークリーム	たまねぎ にんじん キャベツ マッシュルーム缶	1人分：737kcal
25	水	ご飯 コンソメスープ 魚のマヨネーズ焼き ジャーマンポテト	ホキ コンビーフ缶詰 ベーコン	米 マヨネーズ フレンチドレッシング じゃがいも サラダ油	玉葱 レタス トマト 人参 いんげん 赤パプリカ ホールコーン缶 かいわれ	1人分：611kcal
26	木	ご飯 スープ チキンソテーのトマトソース 茹で野菜のあっさり和え	鶏もも プレスハム たまご	米 オリーブ油 サラダ油 和風ドレッシング ごま さとう	ホールトマト 玉葱 レタス キャベツ 人参 トウモロ もやし しめじ しいたけ 絹	1人分：665kcal
27	金	カレーライス ミックスサラダ みかんジュース 福神漬	豚小間 鶏小間	米 薄力粉 サラダ油 じゃがいも フレンチドレッシング	たまねぎ 人参 レタス キャベツ かいわれ コーン トマト みかんジュース 福	1人分：761kcal
30	月	ご飯 すまし汁 イカフライ おくら納豆	イカカツ 納豆	米 サラダ油 和風ドレッシング	キャベツ にんじん オクラ なめたけ わかめ 干しいたけ ねぎ	1人分：536kcal
31	火	スパゲティーミートソース ツナサラダ 大根コンソメスープ ゼリー	合挽き肉 ミートソース 粉チーズ シーチキン ベーコン ゼラチン	スパゲッティ オリーブ油 さとう	玉葱 マッシュルーム 人参 レタス キャベツ 大根 きゅうり トマト ジュース	1人分：744kcal