

8月 度 月 間 献 立 表



SHIP HEALTHCARE FOOD

	月 日 日	月 日 月	8 月 日 火	8 月 1 日 水	8 月 2 日 木	8 月 3 日 金	8 月 4 日 土
朝食				ご飯 味噌汁・鯛みそ 月見つくね 胡麻和え 牛乳 フルーツ	ご飯 味噌汁・味付海苔 ポイルウインナー みぞれ和え 牛乳 フルーツ	パン スープ ジャーマンポテト ハムサラダ 牛乳 フルーツ	ご飯 味噌汁・ふりかけ オムレツ お浸し 牛乳 フルーツ
昼食				ご飯 そうめん 筑前煮 蒸し野菜のサラダ フルーツ	ご飯 ほっけの塩焼き 大豆煮 梅肉和え 清汁 フルーツ	牛丼 ビーマンソテー 酢の物 味噌汁 フルーツ	ご飯 カレイの煮付け がんもの含め煮 辛子和え 清汁 フルーツ
間食				チョコレート・ババロア	アイスクリーム	フルーチェ	どら焼き
夕食				ご飯 えびカツ 茄子浸し煮 千切り長芋 味噌汁 漬物	ご飯 豚肉のもろみ醤油焼き きのこの佃煮 胡麻和え 味噌汁 煮豆	ご飯 あじのつみれ煮 冬瓜の肉味噌かけ 枝豆の白和え 清汁 なめ茸和え	かやくご飯 鶏肉南蛮漬け 南瓜のいどこ煮 焼き茄子 味噌汁 漬物
熱量	kcal	kcal	kcal	1694 kcal	1695 kcal	1667 kcal	1736 kcal
蛋白	g	g	g	58.4 g	67.1 g	63.3 g	71.7 g
塩分	g	g	g	9.9 g	8.7 g	8.9 g	9.2 g
	8 月 5 日 日	8 月 6 日 月	8 月 7 日 火	8 月 8 日 水	8 月 9 日 木	8 月 10 日 金	8 月 11 日 土
朝食	ご飯 味噌汁・納豆 目玉焼き 春菊のお浸し ジョア フルーツ	ご飯 味噌汁・鯛みそ 海老団子炒め ナムル 牛乳 フルーツ	ご飯 味噌汁・ふりかけ スクランブルエッグ おかか和え 牛乳 フルーツ	ご飯 味噌汁・味付海苔 豆腐の中華あんかけ ピーナツ和え 牛乳 フルーツ	ご飯 味噌汁・鯛みそ ベーコンソテー キャベツのさっぱり和え 牛乳 フルーツ	パン スープ クリーム煮 パンプキンサラダ 牛乳 フルーツ	ご飯 味噌汁・鯛みそ 筑前煮 わさび和え 牛乳 フルーツ
昼食	カレーライス 漬物 マリネ スープ フルーツ	ご飯 鯖の味噌煮 金平ごぼう オクラおかか 清汁 フルーツ	ご飯 豆腐 バークおろしボン酢 茄子の揚げ浸し 三つ葉和え 清汁 フルーツ	冷やしとろろそば 車麩の煮物 ゆかり和え フルーツ	葉月御膳	ご飯 メバルの唐揚げ ひじき五目煮 甘酢生姜和え 味噌汁 フルーツ	いなり寿司 炊き合わせ 塩昆布和え 清汁 フルーツ
間食	薄皮まんじゅう	杏仁豆腐	バナナ蒸しパン	アイスクリーム	甘夏ゼリー	シューエクレア	もみじまんじゅう
夕食	ご飯 鱈の西京焼き 卵の花 くるみ和え 味噌汁 漬物	ご飯 鶏肉の塩麹焼き 切干大根煮 とろろ芋 味噌汁・鯛みそ 煮豆	ご飯 タラのムニエル あさりのバター醤油炒め マカロニサラダ スープ ピクルス	ご飯 牛肉のオイスターソース炒め シュウマイ 春雨サラダ わかめスープ 漬物	ご飯 ポークチャップ 小松菜のお浸し もずく酢 清汁 煮豆	ご飯 鶏肉のチーズ焼き じゃが芋の煮っころかし じゃこ和え 清汁 漬物	ご飯 豚肉と厚揚げの甘辛炒め さつま芋の甘煮 オクラ和え 味噌汁 煮豆
熱量	1558 kcal	1633 kcal	1635 kcal	1679 kcal	1618 kcal	1612 kcal	1646 kcal
蛋白	63.4 g	63.5 g	59.5 g	65.3 g	68.9 g	62.4 g	65.5 g
塩分	7.9 g	8 g	7.4 g	8.4 g	10.5 g	7 g	7.8 g
	8 月 12 日 日	8 月 13 日 月	8 月 14 日 火	8 月 15 日 水	8 月 16 日 木	8 月 17 日 金	8 月 18 日 土
朝食	ご飯 味噌汁・納豆 オムレツ 青じそサラダ ジョア フルーツ	ご飯 味噌汁・味付海苔 がんもと野菜の含め煮 切干和え 牛乳 フルーツ	ご飯 味噌汁・ふりかけ 肉団子のトマト煮 ブロッコリーサラダ 牛乳 フルーツ	ご飯 味噌汁・梅びしお 鶏肉の味噌じゃが煮 カニカマサラダ 牛乳 フルーツ	ご飯 味噌汁・鯛みそ つくね 胡瓜の酢の物 牛乳 フルーツ	パン ポタージュ トマトオムレツ タラモサラダ 牛乳 フルーツ	ご飯 味噌汁・味付海苔 豚肉と玉子の中華風炒め キャベツ和え 牛乳 フルーツ
昼食	ご飯 トンカツ 彩り野菜の塩麴炒め ツナ和え スープ フルーツ	ご飯 アジのさっぱり漬け 魚河岸揚げの煮物 胡瓜と沢庵の香りและ 味噌汁 フルーツ	ご飯 鶏肉の照焼き ぜんまいの煮物 梅浸し 味噌汁 フルーツ	わかめご飯 竹輪の磯辺揚げとかき揚げ オクラ浸し フルーツ	わかめご飯 具沢山玉子焼き 茄子の田舎煮 白和え 吉野汁 フルーツ	ソースカツ丼 ほうれん草のさつと煮 柚子大根 味噌汁 フルーツ	ご飯 煮込みハンバーグ パプリカソテー ポテトサラダ スープ フルーツ
間食	マンゴープリン	和のパンケーキ	バームクーヘン	おはぎ	牛乳寒天	ドーナツ	窯焼チーズケーキ
夕食	ご飯 鮭の粕漬焼き じゃが芋のそぼろ煮 冷奴 味噌汁 浅漬け	ご飯 豚バラ茄子 海鮮餃子 中華和え スープ 漬物	ご飯 鯖の塩焼き 五目豆 小松菜の土佐和え 清汁 ところ天	ご飯 豚肉のくわ焼き 高野豆腐 含め煮 くるみ和え 味噌汁 漬物	ご飯 鱈の胡麻味噌焼き 牛ごぼう トマトの浸し 清汁 おさつ甘露	ご飯 魚の中華あんかけ ささみのおかか炒め 胡麻和え 清汁 漬物	ご飯 赤魚の葱だれ 冬瓜と豚肉の煮物 春雨和え スープ 漬物
熱量	1528 kcal	1786 kcal	1675 kcal	1706 kcal	1705 kcal	1672 kcal	1786 kcal
蛋白	71.4 g	66.8 g	70.2 g	56.6 g	70.5 g	64.5 g	56.2 g
塩分	9.2 g	8.7 g	7.9 g	8.7 g	10.3 g	8.1 g	7.6 g
	8 月 19 日 日	8 月 20 日 月	8 月 21 日 火	8 月 22 日 水	8 月 23 日 木	8 月 24 日 金	8 月 25 日 土
朝食	ご飯 味噌汁・納豆 海老団子と野菜の炒め煮 しその実和え ジョア フルーツ	ご飯 味噌汁・味付海苔 豆腐ハンバーグ なます 牛乳 フルーツ	ご飯 味噌汁・鯛みそ 海鮮八宝菜 マカロニサラダ 牛乳 フルーツ	ご飯 味噌汁・ふりかけ ボトフ 辛子和え 牛乳 フルーツ	ご飯 味噌汁・梅びしお 豆腐の中華あんかけ じゃが芋 甘辛和え 牛乳 フルーツ	パン スープ スクランブルエッグ カニカマサラダ 牛乳 フルーツ	ご飯 味噌汁・ふりかけ さつま揚げ煮 野菜のマリネ 牛乳 フルーツ
昼食	沖縄ご当地メニュー	ご飯 焼肉 じゃが芋とさつま揚げの煮物 キャベツのしば漬け和え 味噌汁 フルーツ	ご飯 太刀魚の竜田揚げ 刻み昆布の煮物 酢味噌かけ 清汁 フルーツ	冷やし中華 絹揚げのカニ 葛煮 ひじきサラダ スープ フルーツ	ご飯 タラの治部煮 焼き茄子 めかぶボン酢 豚汁 フルーツ	ご飯 オムライス イタリアンサラダ パスタスープ フルーツ	ご飯 チキンソテー ごぼうの七味炒め トマトサラダ スープ フルーツ
間食	水ようかん	ココアワッフル	バインゼリー	クレープ	フルーツあんみつ	アイスクリーム	小倉あんパイ
夕食	ご飯 鶏の唐揚げ 厚揚げの煮物 オクラの和え物 味噌汁 煮豆	ご飯 海老玉甘酢あんかけ 茄子田楽 三つ葉と笹かまの和え物 清汁 浅漬け	ご飯 鶏肉の豆乳煮込み 冷奴 なめ茸おろし 味噌汁 昆布佃煮	ご飯 サワラの山椒焼き ごぼうの胡麻炒め 小松菜湯葉和え 味噌汁 ところ天	ご飯 ビーマン肉詰めフライ 大根のコンソメ煮 ブロッコリーサラダ ポタージュ ピクルス	ご飯 ほっけの漬け焼き 里芋のこつてり煮 梅じそ和え 清汁 昆布佃煮	ご飯 白身魚のタルタル焼き さつま芋のレモン煮 辛子醤油和え 味噌汁 漬物
熱量	1565 kcal	1696 kcal	1722 kcal	1633 kcal	1576 kcal	1676 kcal	1694 kcal
蛋白	55.7 g	66.5 g	70 g	66.5 g	57.4 g	63.9 g	61.1 g
塩分	8.4 g	9.8 g	8.4 g	9 g	8.3 g	9.1 g	8.3 g
	8 月 26 日 日	8 月 27 日 月	8 月 28 日 火	8 月 29 日 水	8 月 30 日 木	8 月 31 日 金	8 月 日 土
朝食	ご飯 味噌汁・納豆 目玉焼き カニあんかけ ジョア フルーツ	ご飯 味噌汁・鯛みそ 肉じゃが 湯葉入り青梗菜 牛乳 フルーツ	ご飯 味噌汁・味付け海苔 トマト煮 キャベツサラダ 牛乳 フルーツ	ご飯 味噌汁・ふりかけ ジャーマンポテト しそ和え 牛乳 フルーツ	ご飯 味噌汁・梅びしお ベーコンソテー 白和え 牛乳 フルーツ	パン スープ スクランブルエッグ おさつサラダ 牛乳 フルーツ	
昼食	ご飯 鯖の生姜焼き ぜんまい炒め 白和え 清汁 フルーツ	ご飯 鶏肉の玉葱ソースがけ 大豆煮 胡麻和え 味噌汁 フルーツ	ご飯 アジの南蛮漬け 車麩の煮物 おかか和え 味噌汁 フルーツ	イカの明太クリームスパゲティ 盛り合わせサラダ スープ コンポート	ご飯 カレイの甘酢あん 南瓜の含め煮 ピーナツ和え 清汁 フルーツ	夏野菜の麻婆丼 餃子 中華サラダ スープ フルーツ	
間食	ムース	スイスロール	わらび餅	カステラ	コーヒーゼリー	ベジフルーツケーキ	
夕食	ご飯 蒸し豚おろしボン酢 冬瓜の枝豆あんかけ 桜エビ和え 味噌汁 漬物	ご飯 メバルの煮付け 厚揚げの葱味噌のせ 酢の物 清汁 とろろ	ご飯 チキンピカタ ビーフソテー さっぱりサラダ スープ 漬物	ご飯 肉豆腐 オイスター炒め モロヘイヤのおぼろ和え 味噌汁 漬物	ご飯 鶏肉の蒲焼き 金平 酢の物 味噌汁 漬物	ご飯 さごしの粕漬焼き ごぼう天の煮物 青のり和え 味噌汁 煮豆	
熱量	1549 kcal	1655 kcal	1730 kcal	1794 kcal	1511 kcal	1771 kcal	kcal
蛋白	61.8 g	63.7 g	73.4 g	66.2 g	63.6 g	70.9 g	g
塩分	6.7 g	8.6 g	9.2 g	9 g	8.9 g	7.3 g	g