

曜日 日付	月	火	水	木	金	土
星 お	8月7日(金) 昼食 サラダ寿司	8月11日(火) 昼食 冷やし中華				1
星 お	8月7日(金) 昼食 サラダ寿司	8月11日(火) 昼食 冷やし中華				
日付	3	4	5	6	7	8
星 お	ごはん 焼きぶりの南蛮漬け ひじきと豚肉の炒め煮 白菜と平天の和え物 味噌汁(花麴) みかん缶	ごはん 豚肉の塩ダレ炒め 一口がんもの煮物 味噌かきたま汁 みかん缶	シーフードカレー キャベツと鶏肉の炒め物 うまい菜とちくわの白ごま和え	ごはん ポークチャップ 玉ねぎとツナのミニオムレツ 味噌汁(小松菜・油揚げ) フルーツ(パイナップル・白桃缶)	サラダ寿司 絹揚げのそぼろ煮 キャベツとちりめんの和え物 味噌汁(里芋・大根菜)	
星 お	エネ 557 kcal 蛋白 26.6 g 脂質 19.8 g 食塩 2.79 g みるくまんじゅう(白あん)	エネ 529 kcal 蛋白 18.7 g 脂質 18.3 g 食塩 1.79 g マトレーヌ(バナナ風味)	エネ 492 kcal 蛋白 21.2 g 脂質 13.4 g 食塩 3.22 g かぼちゃムース	エネ 578 kcal 蛋白 20.2 g 脂質 21 g 食塩 1.75 g 黒糖まんじゅう(こしあん)	エネ 509 kcal 蛋白 23.4 g 脂質 14.6 g 食塩 3.38 g バウムクーヘン	
日付	10	11	12	13	14	15
星 お	豚丼 キャベツとツナの煮物 ブロッコリーと油揚げののり辛和え 味噌汁(大根・大根菜)	冷やし中華 里芋のそぼろ煮 フルーツ(黄桃缶・白桃缶)	ごはん 豚肉のバター醤油炒め いかふくさ焼き 白菜と油揚げのわさび和え 味噌汁(チンゲン菜・もやし)	ごはん 精進の炊き合わせ(枝豆がんも) 大根の金平 キャベツといんげんのごまだレサラダ 味噌汁(ごぼう・わかめ) いりこ風味	ごはん 麻婆なす 白菜とちくわの煮物 味噌汁(絹揚げ・人参) ミルク寒天のあんずソースかけ	
星 お	エネ 578 kcal 蛋白 23.6 g 脂質 19.3 g 食塩 3.32 g チョコワッフル	エネ 516 kcal 蛋白 18.8 g 脂質 15.4 g 食塩 4.05 g 酒まんじゅう	エネ 528 kcal 蛋白 19.7 g 脂質 20 g 食塩 2.03 g ワッフル	エネ 467 kcal 蛋白 12.8 g 脂質 14.1 g 食塩 2.46 g あんシュウ(栗あん)	エネ 540 kcal 蛋白 15.1 g 脂質 19.8 g 食塩 2.26 g 紅茶バウンドケーキ	
日付	17	18	19	20	21	22
星 お	ミートソーススパゲティ もやしとツナの炒め物 さつまいもとオレンジのサラダ コンソメスープ(うまい菜・ウイナー)	ごはん チンジャオロース かにシュマイ 大根の白ごま和え 味噌汁(なす)	ごはん 白身魚の唐揚げ(チリ風味あん) ベーコンと枝豆の塩バターソー 味噌汁(大根菜・あさり) フルーツ(洋なし缶・黄桃缶)	ちらし寿司 絹揚げとグリーンピースのそぼろ煮 いんげんと平天の和え物 味噌汁(里芋・キャベツ) いりこ風味	ごはん 蒸し鶏(洋風香味ソース) れんこんと豚肉の炒り煮 キャベツとパプリカのバジルドレサラダ 味噌汁(しいたけ・人参)	
星 お	エネ 468 kcal 蛋白 17.8 g 脂質 16.8 g 食塩 2.92 g ムースシュ	エネ 540 kcal 蛋白 17.2 g 脂質 20.1 g 食塩 2.21 g ドームケーキ(チョコ)	エネ 536 kcal 蛋白 23.9 g 脂質 16.1 g 食塩 1.91 g みるくまんじゅう(抹茶)	エネ 522 kcal 蛋白 21.6 g 脂質 12.2 g 食塩 3.45 g フィナンシェ(プレーン)	エネ 523 kcal 蛋白 25.8 g 脂質 16.3 g 食塩 2.2 g カスタードケーキ	
日付	24	25	26	27	28	29
星 お	ごはん 豚肉の和風炒め 切干大根と鶏肉の煮物 やっこ(醤油) 味噌汁(白菜・しいたけ) 麦白味噌仕立て	枝豆ごはん 鶏肉のさっぱり煮 えびシュマイ 味噌汁(ごぼう・人参) いりこ風味 フルーツ(洋なし缶・パイナップル)	ごはん シロガネダラの煮付け ふかしじゃがいも(ベーコン) ひやじり(山形県郷土料理) 味噌汁(白菜・もやし)	オムライス もやしと鶏肉の炒め物 マカロニサラダ 味噌汁(油揚げ・しいたけ)	ぶっかけうどん 豚肉の和風炒め さつまいものサラダ	
星 お	エネ 581 kcal 蛋白 27.4 g 脂質 23.4 g 食塩 2.82 g 黒糖まんじゅう(白あん)	エネ 558 kcal 蛋白 21.2 g 脂質 16.6 g 食塩 2.09 g ビスコ りんごジュース	エネ 455 kcal 蛋白 22.9 g 脂質 8.8 g 食塩 2.85 g マロンクリームワッフル	エネ 531 kcal 蛋白 19.7 g 脂質 17.6 g 食塩 2.79 g あんシュウ(いちごあん)	エネ 499 kcal 蛋白 15.5 g 脂質 16.7 g 食塩 2.33 g 豆乳かすてら	
日付	31					
星 お	キーマカレー いんげんとパプリカのおからサラダ 手作りぶどうゼリー	8月13日(木) 昼食 組職お盆	8月14日(金) 昼食 麻婆なす	8月26日(水) 昼食 ひやじり[山形県郷土料理]		
星 お	エネ 518 kcal 蛋白 15.2 g 脂質 16.4 g 食塩 1.79 g あんシュウ(こしあん)	お盆の精進料理は、ご先祖様の霊をお迎えし、供養するために作られる伝統的な料理です。精進料理は仏教の教えに基づき、肉や魚などの動物性食品を使わないことが特徴です。自然の恵みに感謝するという意味も込められているそうです。	麻婆なすは、中国・四川料理をもとに日本で親しまれるようになった人気のおかずです。とろっとした食感のなすとひき肉の旨味が調和したご飯によく合う料理です。なすは、夏から秋にかけて旬を迎える野菜で、水分を多く含み暑い時期でも食べやすいのが特徴です。	山形県の郷土料理のひやじりは、野菜や乾物を醤油ベースの冷たいだしで和えたり和え物です。だしの旨味と野菜の風味が調和し、さっぱりとした味わいが楽しめます。お祝いの席や正月料理としても親しまれているそうです。		