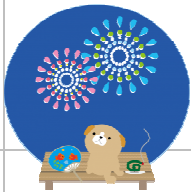


2026年8月

献立表

	月	火	水	木	金
	3	4	5	6	7
昼食	ごはん 肉団子のトマト煮 白身魚のフライ 三度豆のごま和え スープ(ﾀﾞｲﾝﾊﾟ・ﾆﾝｼﾞﾝ)		ごはん 豚肉中華炒め はるまき ﾌﾞﾛｯｺﾘｰｻﾗﾀﾞ 味噌汁(ﾌ・ﾀﾞｲﾝﾊﾟ)	ごはん サバの味噌煮 炒り豆腐 小松菜の香味和え すまし汁(ﾊﾝﾊﾟﾝ・ﾀﾞｲﾝﾊﾟ)	ごはん とんかつ デミｰｽ 切干大根の煮付け ドレッシングサラダ 味噌汁(ｷｬﾊﾞﾁ・ﾎﾟﾝ)
	Iﾚｷﾞｰ - 738 kcal 蛋白質 21.9 g		Iﾚｷﾞｰ - 783 kcal 蛋白質 25.1 g	Iﾚｷﾞｰ - 609 kcal 蛋白質 26.6 g	Iﾚｷﾞｰ - 669 kcal 蛋白質 17.6 g
	10	11	12	13	14
昼食	夏野菜カレー 温野菜サラダ フルーツ 福神漬&らっきょ漬	*山の日*  	ごはん(半量) 梅かつお冷やしうどん ハウレン草の青じそ和え なすの田楽	ごはん 鶏肉のから揚げ 里芋の煮物 オレンジゼリー 味噌汁(ﾔﾁ・ﾎﾟﾝ)	*五山の送り日* (16日) まぜ寿司 がんもの含め煮 小松菜のおかか和え 赤だし(ｳﾏｼﾞ・ﾎﾟﾝ)
	Iﾚｷﾞｰ - 709 kcal 蛋白質 16.0 g		Iﾚｷﾞｰ - 705 kcal 蛋白質 14.8 g	Iﾚｷﾞｰ - 699 kcal 蛋白質 24.6 g	Iﾚｷﾞｰ - 603 kcal 蛋白質 23.8 g
	17	18	19	20	21
昼食	ごはん(半量) 冷やし中華 餃子 野菜サラダ		ごはん 鶏肉のﾌｧｰﾗｳﾄﾞﾏｯﾁ いんげんのﾋﾞｰﾅｯﾂ和え ごまオクラ奴 わかめスープ	ごはん 豚肉の生姜焼き 茄子ﾋｰﾏﾝ炒め 大根の煮物 味噌汁(ﾌ・ﾎﾟﾝ)	*選択メニュー* 肉団子のポトフ コロッケ(コーン) チンゲン菜のごまあえ [A]ごはん [B]パン
	Iﾚｷﾞｰ - 619 kcal 蛋白質 19.9 g		Iﾚｷﾞｰ - 639 kcal 蛋白質 26.8 g	Iﾚｷﾞｰ - 706 kcal 蛋白質 21.3 g	[A]Iﾚｷﾞｰ - 752 kcal 蛋白質 21.0 g [B]Iﾚｷﾞｰ - 780 kcal 蛋白質 22.5 g
	24	25	26	27	28
昼食	ごはん エビｸﾘｰﾑｺｯｷｰとコロッケ 小松菜の煮びたし ひじき煮付け 味噌汁(ﾀﾞｲﾝﾊﾟ・ﾜﾅ)		ごはん 鶏肉のﾕｰﾘﾝﾅｰｰｰ もやしのナムル お豆のサラダ 味噌汁(ﾀﾞｲﾝﾊﾟ・ｱ)	*選択メニュー* ごはん ほうれん草のお浸し 冷やっこ 味噌汁(ﾔﾁ・ﾎﾟﾝ) [A]メンチカツ [B]白身魚のカレーニエル	ごはん 豚肉の焼き肉風炒め 高野豆腐の生姜あん ももゼリー 卵スープ 
	Iﾚｷﾞｰ - 606 kcal 蛋白質 13.1 g		Iﾚｷﾞｰ - 796 kcal 蛋白質 30.5 g	[A]Iﾚｷﾞｰ - 726 kcal 蛋白質 20.4 g [B]Iﾚｷﾞｰ - 603 kcal 蛋白質 24.1 g	Iﾚｷﾞｰ - 693 kcal 蛋白質 25.7 g
	31				
昼食	ごはん(半量) きつねうどん 冬瓜の水晶煮 カニ風味和え				
	Iﾚｷﾞｰ - 601 kcal 蛋白質 15.7 g				

キリトリ

<選択メニューアンケート> 7月21日(金) 27日(木)の選択メニューのご希望をお聞かせください

お名前

7月21日(金) () ごはん () パン

7月27日(木) () メンチカツ () 白身魚のカレーニエル

どちらかに○をつけて 7月14日(金)までにご提出ください