

献立表

脂質コントロール食

							8/1	8/2
朝	A定食						ﾊﾞﾝ90g・ｲﾂｺｼﾔﾑ 野菜の炒め物(小柱) 果物(ｷｭｳｲ) ｼｮｱ (ﾌﾟﾚﾝ)	ﾊﾞﾝ90g・ｲﾂｺｼﾔﾑ ﾐﾈｽﾄﾛｰﾈ(ｷﾅ) 果物(ﾊﾞﾅﾅ0.5単位) ｼｮｱ (ﾌﾟﾚﾝ)
昼	A定食						彩り野菜のｻﾏﾘ麺 ｻﾗﾀﾞうどんつゆ 高野豆腐の煮物 煮豆(金時豆)	ご飯 220g 赤魚の照り煮 野菜のマリネ ﾌﾙｰﾂｻｰﾄ(P)
夕	A定食						ご飯 220g 鶏肉のﾊﾝﾌｫﾝ焼 (F付) ﾊﾞｯｸｿｰｽ 長芋ｻﾗﾀﾞ りんごのｺﾝﾎﾟｰﾄ	ご飯 220g 肉豆腐(T) 南瓜いとし煮 小松菜の土佐和え 清し汁(ｱｶﾞ・ﾊﾞﾊﾞﾝ)
		8/3	8/4	8/5	8/6	8/7	8/8	8/9
朝	A定食	ﾊﾞﾝ90g・ﾏｰﾚｰﾄ ｽﾋﾞｸﾞﾗﾝ(T) 果物(ｴﾛﾝ) ｼｮｱ (ﾌﾟﾚﾝ)	ﾊﾞﾝ90g・ｲﾂｺｼﾔﾑ ｶﾌﾞと鶏ひきのｿﾚｰ 果物(ｵﾚﾝｼﾞ) ｼｮｱ (ﾌﾟﾚﾝ)	ﾊﾞﾝ90g・ﾏｰﾚｰﾄ ｶﾌﾞﾌｫｰとﾋﾋﾞのｼﾅｰ 果物(ﾊﾞｲﾝ) ｼｮｱ (ﾌﾟﾚﾝ)	ﾊﾞﾝ90g・ｲﾂｺｼﾔﾑ 小柱のｸﾘｰﾑ煮(T) 果物(ﾊﾞﾅﾅ) ｼｮｱ (ﾌﾟﾚﾝ)	ﾊﾞﾝ90g・ｲﾂｺｼﾔﾑ ｽｰﾌﾞ仕立て(D) 果物(ｴﾛﾝ) ｼｮｱ (ﾌﾟﾚﾝ)	ﾊﾞﾝ90g・ﾏｰﾚｰﾄ ﾎｰｸのﾄﾏﾄ煮 果物(ﾊﾞﾅﾅ) ｼｮｱ (ﾌﾟﾚﾝ)	ﾊﾞﾝ90g・ﾏｰﾚｰﾄ 野菜の炒め物(小柱) 果物(ｵﾚﾝｼﾞ) ｼｮｱ (ﾌﾟﾚﾝ)
昼	A定食	ご飯 220g ホキの味噌焼き 切干大根煮(薩摩揚げ) ゆかり和え(ｷｬﾍﾞﾂ)	ご飯 220g 鶏肉のﾄﾏﾄ煮(皮ﾅ60) 鍋しぎ 春雨ｻﾗﾀﾞ	ご飯 220g 回鍋肉T 大根とツナのﾂﾅﾌﾞF 手作りゼリー(ｲﾅﾝ)	ご飯 220g 林の香味ﾂｰｽ(焼) 大豆とひじきの煮物D 小松菜の土佐和え	おかめうどん めんつゆ(冷) ｷｬﾍﾞﾂの金平 煮豆(金時豆)	ご飯 220g 鯉の田楽焼き 金平ごぼう 春雨ｻﾗﾀﾞ(ｶｲﾌﾙ)	ご飯 220g ﾒﾙﾙｻの冷製ﾄﾏﾄｰｽ40 南瓜の煮物 白菜のお浸し
夕	A定食	ご飯 220g 鶏肉の生姜焼き(ﾏﾙ90) 大根の炒め物 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのﾅﾑﾙ 味噌汁(ｱｶﾞ・ﾀﾏﾈｷ)	ご飯 220g ﾒﾊﾞﾙの梅焼き 含め煮(大根・人参) 南瓜ｻﾗﾀﾞ(D) 清し汁(小松菜・花麩)	ご飯 220g ﾒﾙﾙｻ(白身)ﾚﾓﾝ焼き ｶﾞﾒﾄﾞﾅｰ 杏仁豆腐 味噌汁(ｷｽ・ｷﾞ)1/2	ご飯 220g ﾐｰﾄﾞﾛｰﾌ ｽﾊﾞｸﾞﾃｰｻﾗﾀﾞ(ﾌﾚﾝﾁ)ﾚ ﾌﾙｰﾂｻﾗﾀﾞ(黄桃) 味噌汁(ﾐﾂﾊﾞ・豆腐)	コーン御飯(220) 赤魚の西京焼き(60) 鶏そぼろと薫の煮物 ごま和え(ｲﾝﾍﾞﾝ) 手作りゼリー(ｸﾞﾚｰﾌﾞ)	行事食献立 お楽しみに！	ご飯 220g のし鶏 1/2 野菜の甘辛炒め(D) ﾏﾁﾄﾞﾆﾌ(ﾌﾙｰﾂ)ｻﾗﾀﾞ 清し汁(ｷﾞ・ｼﾞｬﾂ)
		8/10	8/11	8/12	8/13	8/14	8/15	8/16
朝	A定食	ﾊﾞﾝ90g・ﾏｰﾚｰﾄ ﾎｰｸのﾄﾏﾄ煮 果物(ﾊﾞﾅﾅ) ｼｮｱ (ﾌﾟﾚﾝ)	ﾊﾞﾝ90g・ｲﾂｺｼﾔﾑ 野菜ｿﾚｰ(F) 果物(ｴﾛﾝ) ｼｮｱ (ﾌﾟﾚﾝ)	ﾊﾞﾝ90g・ｲﾂｺｼﾔﾑ 鶏肉のﾄﾏﾄｰﾌﾞ煮F(減 果物(ｵﾚﾝｼﾞ) ｼｮｱ (ﾌﾟﾚﾝ)	ﾊﾞﾝ90g・ﾏｰﾚｰﾄ 夏野菜ｻﾗﾀﾞT 果物(ｷｭｳｲ) ｼｮｱ (ﾌﾟﾚﾝ)	ﾊﾞﾝ90g・ｲﾂｺｼﾔﾑ ｳｻﾗﾀﾞ(T) 果物(ﾊﾞﾅﾅ) ｼｮｱ (ﾌﾟﾚﾝ)	ﾊﾞﾝ90g・ﾏｰﾚｰﾄ 鶏肉のｺﾝﾛﾂ煮 果物(ｴﾛﾝ) ｼｮｱ (ﾌﾟﾚﾝ)	ﾊﾞﾝ90g・ｲﾂｺｼﾔﾑ ツﾅｻﾗﾀﾞ(T) 果物(ｵﾚﾝｼﾞ) ｼｮｱ (ﾌﾟﾚﾝ)
昼	A定食	ご飯 220g 鯉の田楽焼き 金平ごぼう 春雨ｻﾗﾀﾞ(ｶｲﾌﾙ)	ご飯 220g 豚肉の生姜炒めD ごま和え(ｲﾝﾍﾞﾝ) 白菜ｿﾚｰ	冷やし中華風うどん(F) 冷やし中華つゆ(減塩) ごぼうｻﾗﾀﾞ(ﾄﾚ) 高野豆腐と野菜の煮物	ご飯 220g ﾒﾙﾙｻのﾄﾏﾄｰｽ(80) ｶﾞﾒﾄﾞﾅｰ ｷｬﾍﾞﾂｻﾗﾀﾞ 手作りゼリー(ｲﾅﾝ)	ご飯 220g ホキの味噌焼き 里芋の煮物 小松菜のお浸し	ご飯 220g 八宝菜(T) 高野豆腐の煮物 二色なます	ご飯 220g ﾊﾞﾊﾞﾙのｷｬﾂﾔ焼き風(T) 竹輪と牛蒡の金平 ﾌﾙｰﾂｶｸﾅﾙ白玉
夕	A定食	ご飯 220g 鶏肉の甘辛焼き(80) 小松菜のお浸し 葛切り団子黒蜜かけ 味噌汁(ｷｬｶ・ｷﾞ)	ご飯 220g 煮込みﾊﾞﾊﾞｰｸﾞ(ｷｷﾞ)D ｻｲﾛｻﾗﾀﾞT 蒸しﾊﾝ(黒糖) ｺﾝﾛｽｰﾌﾞ(ｷｬﾍﾞﾂ・ﾀﾏｷ)	ご飯 220g ﾊﾞﾊﾞﾙの和風ﾂｰｽF 野菜の甘みそ炒め 長辛とオクラの梅和え ﾁｮｺﾌﾞﾘﾝ	ご飯 220g 鶏肉の照り焼きF 春雨の金平煮 白菜の酢の物 味噌汁(ｱｶﾞ・豆腐)	ご飯 220g 酢とりT 野菜の中華和え 大学辛風あんがらめ 中華ｽｰﾌﾞ(ｱｶﾞ・ねぎ)	ご飯 220g 赤魚の照り煮 小松菜の和え物 ﾌﾙｰﾂｻﾗﾀﾞ(みかん) 味噌汁(ｷｬﾍﾞﾂ・豆腐)	ご飯 220g ｷｷﾝのﾊﾞﾝﾌｫﾝ焼き風(T) 付)ﾊﾞｯｸｿｰｽ 茹なす生姜和え ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのエビあん 手作りゼリー(ｲﾅﾝ)
		8/17	8/18	8/19	8/20	8/21	8/22	8/23
朝	A定食	ﾊﾞﾝ90g・ﾏｰﾚｰﾄ 豚しやぶｻﾗﾀﾞ ﾌｵｲﾙﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ減塩ｺｰﾓ 果物(ｷｭｳｲ) ｼｮｱ (ﾌﾟﾚﾝ)	ﾊﾞﾝ90g・ﾏｰﾚｰﾄ 豚肉と野菜のｼﾅｰ⑤ 果物(ﾊﾞﾅﾅ) ｼｮｱ (ﾌﾟﾚﾝ)	ﾊﾞﾝ90g・ｲﾂｺｼﾔﾑ ミネストローネ(ｷﾅ) 果物(ﾊﾞｲﾝ) ｼｮｱ (ﾌﾟﾚﾝ)	ﾊﾞﾝ90g・ﾏｰﾚｰﾄ エビと野菜のｼﾅｰ 果物(ﾊﾞﾅﾅ) ｼｮｱ (ﾌﾟﾚﾝ)	ﾊﾞﾝ90g・ｲﾂｺｼﾔﾑ ﾄﾏﾄｰﾌﾞ煮(ｷｷﾞ) 果物(ｵﾚﾝｼﾞ) ｼｮｱ (ﾌﾟﾚﾝ)	ﾊﾞﾝ90g・ｲﾂｺｼﾔﾑ 南瓜のｽｰﾌﾞ煮P 果物(ﾊﾞﾅﾅ) ｼｮｱ (ﾌﾟﾚﾝ)	ﾊﾞﾝ90g・ﾏｰﾚｰﾄ ｷｷﾝのｻﾗﾀﾞ 果物(ｴﾛﾝ) ｼｮｱ (ﾌﾟﾚﾝ)
昼	A定食	ご飯 220g ﾁｷﾝﾋﾞｶ(ﾏﾈ80) 花野菜ｻﾗﾀﾞ ﾎｰｸﾞﾙﾄｽﾄﾊﾞｰﾘｰ添え	ご飯 220g ホキの味噌焼き さつまいもの甘辛煮 お浸し(ｺﾏﾂ・ｼﾞｬ)	ご飯 220g ﾁｷﾝｿﾚｰ(T) ごま和え(ｲﾝﾍﾞﾝ)⑤ ｶﾞﾒﾄﾞﾅｰ(ﾌｫﾄﾞﾚﾌﾚﾝﾁ)	ﾐｰﾄﾞｰｽうどん(250) 春雨ｻﾗﾀﾞ 白菜と小柱のｼﾅｰ	ご飯 220g ﾒﾙﾙｻのﾏﾆｴﾙ(60) ごぼうとｺﾝﾅｷﾞの煮物 ゆかり和え(白菜) のり佃煮Pc	ご飯 220g ｷｷﾝｼﾞｬｰ(D) じゃが芋の煮物 青梗菜のお浸し	ご飯 220g ｵｲｽﾀｰｰｽ炒め(T) 煮浸し(白菜・ｺﾝｼﾞﾝ) さつま芋ｻﾗﾀﾞ(D)
夕	A定食	ご飯 220g アカウオの塩焼(80) 付)大根おろし 付)ﾊﾞｯｸｾﾅﾌﾞ油 切り昆布の煮付け ﾎﾝ酢和え(ｷｬﾌﾞﾃ、ﾄﾏﾄ) 中華ｽｰﾌﾞ(玉ねぎ)	ご飯 220g ﾁｷﾝｿﾚｰ(T) ﾌﾞﾛｯｺﾘｰｻｰ りんごのｺﾝﾎﾟｰﾄ 中華ｽｰﾌﾞ	ご飯 220g たらの磯辺焼きT 炒り豆腐(P) 海藻サラダ(ｷｬﾌﾞﾃ) 蒸しﾊﾝ(黒糖)	梅しそご飯 鯉の照り煮 甘酢和え(ｷｬﾍﾞ・ｺﾝ) ロールケーキ(抹茶)	ご飯 220g ﾐｰﾄﾞﾛｰﾌ(T) ナスの炒め物 小松菜と卵の和え物 ﾏﾁﾄﾞﾆﾌ(ﾌﾙｰﾂ)ｻﾗﾀﾞ	ご飯 220g ﾊﾞﾊﾞﾙの香味焼き⑤(80) 酢の物(ｷｬﾌﾞ・ｱｶ) 手作りゼリー(ｲﾅﾝ) 味噌汁(豆腐・ねぎ)	ご飯 220g 林の野菜あんかけ(60) 春雨の金平煮T 葛切り団子黒蜜かけ 味噌汁(ｱｶﾞ・ﾀﾏﾈｷ)
		8/24	8/25	8/26	8/27	8/28	8/29	8/30
朝	A定食	ﾊﾞﾝ90g・ﾏｰﾚｰﾄ 野菜ｿﾚｰ 果物(ｷｭｳｲ) ｼｮｱ (ﾌﾟﾚﾝ)	ﾊﾞﾝ90g・ｲﾂｺｼﾔﾑ 鶏肉と野菜のｺﾝﾛﾂ煮 果物(ｵﾚﾝｼﾞ) ｼｮｱ (ﾌﾟﾚﾝ)	ﾊﾞﾝ90g・ｲﾂｺｼﾔﾑ 白菜と小柱のｽｰﾌﾞ 果物(ｴﾛﾝ) ｼｮｱ (ﾌﾟﾚﾝ)	ﾊﾞﾝ90g・ｲﾂｺｼﾔﾑ ﾎｰｸのﾄﾏﾄ煮 果物(ﾊﾞﾅﾅ) ｼｮｱ (ﾌﾟﾚﾝ)	ﾊﾞﾝ90g・ﾏｰﾚｰﾄ ｶﾌﾞﾌｫｰとﾋﾋﾞのｼﾅｰ 果物(ｷｭｳｲ) ｼｮｱ (ﾌﾟﾚﾝ)	ﾊﾞﾝ90g・ｲﾂｺｼﾔﾑ ｽｰﾌﾞ煮(ﾄﾘ)U 果物(ｵﾚﾝｼﾞ) ｼｮｱ (ﾌﾟﾚﾝ)	ﾊﾞﾝ90g・ﾏｰﾚｰﾄ ｷｷﾝのｻﾗﾀﾞ ﾄﾚｯｼﾝｸﾞ(ｻﾗﾀﾞ)Pc 果物(ﾊﾞﾅﾅ) ｼｮｱ (ﾌﾟﾚﾝ)
昼	A定食	ご飯 220g たらの味噌焼き 青菜とﾌﾗｽの炒めもの ごぼうの胡麻和え 手作りゼリー(ｲﾅﾝ)	ｼｬｰｼﾞｬｰ麺(T) 高野豆腐の煮物 かぶのお浸しT	ﾁｷﾝﾗｲｽ ツﾅｻﾗﾀﾞ(青じそ) ｺﾝﾛｽｰﾌﾞ(ｷｷﾞ・ｷ)	ご飯 220g 鶏肉の生姜炒め(T) 中華風炒り豆腐 ｷｬﾍﾞﾂのごま酢和え	ご飯 220g 鯉の南蛮漬け(焼・40) 茄子の生姜炒め 海藻サラダ(ﾄﾏﾄ)	ご飯 220g 鶏肉の味噌焼(T) 焼豆腐と青菜の煮物 白菜のお浸し⑤	ご飯 220g ﾒﾙﾙｻのﾄﾏﾄｰｽかけ(F) じゃがいもの含め煮 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのお浸し
夕	A定食	ご飯 220g 豆腐ﾊﾞﾊﾞｰｸﾞ(F) 切干大根の生姜炒め 酢味噌和え(ｱｶ) 手作りゼリー(ｲﾅﾝ)	ご飯 220g ｸﾘｰﾑﾁｬｰ(F) 盛合せｻﾗﾀﾞ(ﾌﾞﾛｯｺﾘｰﾄﾏﾄ) ﾌﾙｰﾂｻﾗﾀﾞ	ご飯 220g たらの甘酢あんかけ 春雨ｻﾗﾀﾞ(ﾏﾙﾄ) 蒸しﾊﾝ(黒糖)	ご飯 220g 赤魚の西京焼き(60) 大根の炒め物 ｶﾞﾒﾄﾞﾅｰ(ｷｬﾌﾞ・ﾌﾚﾝﾁ) 味噌汁(ｱｶﾞ・ﾀﾏﾈｷ)	ご飯 220g 焼ｺﾛｯｹ(P) 付)ﾊﾞｯｸｿｰｽ ｷｷﾝｻﾗﾀﾞ(ﾋｰﾝｽﾞ) ﾌﾙｰﾂｻﾗﾀﾞ ｺﾝﾛｽｰﾌﾞ(ｺﾏﾂ・ｺﾝｼﾞ)	ご飯 220g ｼﾙﾊﾞｰｰﾚﾓﾝ焼きT 春雨のさつと煮T あんみつ 味噌汁(ｱｶﾞ・ﾀﾏﾈｷ)	ご飯 220g 麻婆豆腐(T) もやしﾅﾑﾙ りんごのｺﾝﾎﾟｰﾄ 中華ｽｰﾌﾞ(玉ねぎ)
		8/31						
朝	A定食	ﾊﾞﾝ90g・ｲﾂｺｼﾔﾑ 南瓜のｽｰﾌﾞ煮(T) 果物(ｴﾛﾝ) ｼｮｱ (ﾌﾟﾚﾝ)						
昼	A定食	ご飯 220g 松風焼き(D) 煮浸し(白菜・ｺﾝｼﾞﾝ) 和え物(ｷｬﾌﾞ・ツﾅ)D 手作りゼリー(ｲﾅﾝ)						
夕	A定食	ご飯 220g 林の野菜ﾂｰｽ(80) 炊き合わせ(高野豆腐) ﾄﾏﾄとﾌﾗｽの和え物 味噌汁(大根・ｱｶﾞ1/2)						

* 献立は都合により変更させていただくことがあります。