

8月葉月

スタミナ料理で元気いっぱい!!

202508 TL

夏真っ盛りで食欲が落ちやすい季節です。そんな時こそ、バラエティに富んだ料理を召し上がり元気に過ごしましょう。

8/7
木

行事食-夏まつり-



夏祭りをイメージした、バラエティーに富んだメニューです。屋台の賑やかな雰囲気を味わっていただける献立をお届けいたします。

- 屋台のソース焼きそば
- 屋台の焼きとり
- たこ焼き（ソース付き）
- たい焼き ● すいかゼリー

8/22
金

ご当地グルメ[神奈川県]



- 横須賀風海軍カレー
- 国産福神漬
- キャベツとフィッシュソーセージのサラダ
- 牛乳プリン

横須賀海軍カレーとは、「海軍割烹術参考書」に記載されたレシピを現代風に復元したものです。カレーライスと一緒にサラダ、牛乳をセットにすることがルールです。クックデリでは、高齢者の方でも美味しく召し上がっていただけるように、アレンジした横須賀風海軍カレーと牛乳プリンをご用意いたしました。

新商品!

こうしん だいこん
紅芯大根のマリネ

今月の献立で初登場する「紅芯大根のマリネ」は、クックデリのために苗を植えていただき収穫した食材を使用して作られています。

鮮やかな赤色はポリフェノールの一種である「アントシアニン」によるものです。真夏の太陽のような鮮やかな見た目ですが、瑞々しくさっぱりした味わいです。

Cook Deli
クックデリ

〈9月のお知らせ〉
小さい秋み〜つけた!

※掲載写真はイメージです。

8/1
金

おつたち



- 赤飯
- 銀ひらすの酒粕焼き
- 茹でほうれん草(付け合わせ)
- セロリと人参のごまきんぴら
- ひじきのサラダ

	日	月	火	水	木	金	土
朝食							
						根菜入りつくね キャベツと薄揚げの煮びたし きざみ漬け	野菜とマカロニのコンソメ煮 具沢山野菜の煮込み ツナマヨコーン
昼食						エネルギー 118 kcal 蛋白質 6.79 g 脂質 4.89 g 炭水化物 12.24 g 食塩 1.14 g	エネルギー 109 kcal 蛋白質 6.09 g 脂質 3.92 g 炭水化物 14.02 g 食塩 1.18 g
						赤飯（北海道産小豆使用） 銀ひらすの酒粕焼き 茹でほうれん草（付け合わせ） セロリと人参のごまきんぴら ひじきのサラダ おつたち	トマトとチキンのキーマカレー なすのソテー風 紅芯大根のマリネ 新
						エネルギー 211 kcal 蛋白質 15.07 g 脂質 10.20 g 炭水化物 16.96 g 食塩 1.27 g	エネルギー 144 kcal 蛋白質 6.63 g 脂質 6.36 g 炭水化物 17.87 g 食塩 2.94 g
夕食							
						鶏肉のすき焼き風 さつま芋のそぼろ煮 きゅうりと中華くらげの和え物 T	さばの味噌煮(白) しっとり炒り高野 キャベツと青さのナムル
合計						エネルギー 202 kcal 蛋白質 13.45 g 脂質 9.29 g 炭水化物 18.40 g 食塩 2.28 g	エネルギー 217 kcal 蛋白質 17.22 g 脂質 13.88 g 炭水化物 10.64 g 食塩 1.92 g
						エネルギー 531 kcal 蛋白質 35.31 g 脂質 24.38 g 炭水化物 47.60 g 食塩 4.69 g	エネルギー 470 kcal 蛋白質 29.94 g 脂質 24.16 g 炭水化物 42.53 g 食塩 6.04 g
★スープも可 ●吸い物も可 水色セル：季節商品							

※食材の仕入れ状況により献立が変更になることがあります。ご了承ください。

0

	日 3	月 4	火 5	水 6	木 7	金 8	土 9
朝食							
	肉団子の照焼 カリフラワーとブロッコリーの洋風蒸し 千切沢庵漬	にしんの塩蒸し 人参とわかめの土佐煮 K 青しそきゅうり漬け	たっぷり野菜のミネストローネスープ ごぼうサラダ	厚揚げの野菜あんかけ 白菜のうま煮 金時豆	肉団子のケチャップ煮 さつま芋のレモン煮 切干大根のハニービクルス(カレー風味)	厚焼玉子 白菜と春雨の煮物 しば漬け	ふわとろスクランブルエッグ マッシュポテト キャベツとソーセージのフレンチサラダ
	エネルギー 145 kcal 蛋白質 8.09 g 脂質 7.87 g 炭水化物 10.88 g 食塩 1.82 g	エネルギー 91 kcal 蛋白質 7.51 g 脂質 6.00 g 炭水化物 2.75 g 食塩 0.85 g	エネルギー 147 kcal 蛋白質 5.30 g 脂質 5.79 g 炭水化物 20.48 g 食塩 2.06 g	エネルギー 108 kcal 蛋白質 4.87 g 脂質 3.73 g 炭水化物 11.47 g 食塩 0.96 g	エネルギー 168 kcal 蛋白質 6.47 g 脂質 2.96 g 炭水化物 30.67 g 食塩 1.28 g	エネルギー 76 kcal 蛋白質 4.42 g 脂質 3.50 g 炭水化物 6.99 g 食塩 1.26 g	エネルギー 158 kcal 蛋白質 4.69 g 脂質 11.82 g 炭水化物 9.12 g 食塩 0.99 g
昼食							
	あじの南蛮漬け 豆の煮物 小松菜のわさび和え	豆腐ハンバーグ(おろしあん) 茹でいんげん(付け合わせ) マカロニのトマトソース炒め キャベツのマリネ	三色丼 かぼちゃの含め煮 柚子白菜	白身魚のピカタ タルタルソース SM マカロニのバセリソテー(付け合わせ) 青菜とピーマンのカラフル炒め レンコンの梅おかかマヨサラダ	屋台のソース焼きそば たこ焼き(ソース付) 屋台の焼きとり たい焼き すいかゼリー	チキンステーキ かぼちゃのマッシュ(付け合わせ) キャベツのコンソメ煮 わかめと玉ねぎのツナサラダ	カレイの中華あんかけ 大根の洋風煮 豆とコーンのオーロラソース和え
	エネルギー 183 kcal 蛋白質 12.99 g 脂質 8.83 g 炭水化物 15.95 g 食塩 1.68 g	エネルギー 216 kcal 蛋白質 13.05 g 脂質 8.68 g 炭水化物 22.56 g 食塩 1.67 g	エネルギー 128 kcal 蛋白質 7.12 g 脂質 4.10 g 炭水化物 16.91 g 食塩 1.45 g	エネルギー 233 kcal 蛋白質 13.19 g 脂質 13.78 g 炭水化物 15.29 g 食塩 1.52 g	エネルギー 397 kcal 蛋白質 13.09 g 脂質 12.40 g 炭水化物 61.13 g 食塩 2.35 g	エネルギー 236 kcal 蛋白質 18.96 g 脂質 14.53 g 炭水化物 9.41 g 食塩 2.02 g	エネルギー 207 kcal 蛋白質 13.63 g 脂質 10.89 g 炭水化物 15.32 g 食塩 1.19 g
夕食							
	牛肉と豆腐の卵とじ きんぴらごぼう オクラとろろ	鶏肉のねぎ塩焼き カリフラワーの豆乳クリーム和え もやしの酢の物	さわらの西京焼き 甘酢しょうが(付け合わせ) きのこ入りひじき煮 かにかまと玉ねぎのサラダ	コロッケ(野菜入り) 人参のグラッセ(付け合わせ) 茹でブロッコリー(付け合わせ) チャプチェ ほうれん草のピーナッツ和え	ぶりの甘酢あんかけ 切り昆布と油揚げの煮物 カリフラワーと小松菜のお浸し	めぬけのクリーム煮 いんげんと人参のソテー スパゲティースラダ	豚肉の生姜焼き 小松菜と薄揚げの煮たし チーズ入磯辺かまぼこ
	エネルギー 281 kcal 蛋白質 12.05 g 脂質 18.14 g 炭水化物 18.74 g 食塩 2.01 g	エネルギー 210 kcal 蛋白質 15.27 g 脂質 11.94 g 炭水化物 11.65 g 食塩 1.47 g	エネルギー 212 kcal 蛋白質 14.08 g 脂質 11.82 g 炭水化物 13.62 g 食塩 1.23 g	エネルギー 285 kcal 蛋白質 5.57 g 脂質 17.46 g 炭水化物 30.67 g 食塩 1.81 g	エネルギー 222 kcal 蛋白質 11.60 g 脂質 12.18 g 炭水化物 20.02 g 食塩 1.73 g	エネルギー 157 kcal 蛋白質 12.68 g 脂質 7.99 g 炭水化物 9.87 g 食塩 1.51 g	エネルギー 239 kcal 蛋白質 17.24 g 脂質 10.27 g 炭水化物 20.96 g 食塩 2.87 g
合計	エネルギー 610 kcal 蛋白質 33.13 g 脂質 34.84 g 炭水化物 45.57 g 食塩 5.51 g	エネルギー 518 kcal 蛋白質 35.83 g 脂質 26.62 g 炭水化物 36.96 g 食塩 3.99 g	エネルギー 487 kcal 蛋白質 26.50 g 脂質 21.71 g 炭水化物 51.01 g 食塩 4.74 g	エネルギー 627 kcal 蛋白質 23.63 g 脂質 34.97 g 炭水化物 57.43 g 食塩 4.29 g	エネルギー 787 kcal 蛋白質 31.16 g 脂質 27.54 g 炭水化物 111.82 g 食塩 5.36 g	エネルギー 468 kcal 蛋白質 36.06 g 脂質 26.02 g 炭水化物 26.27 g 食塩 4.79 g	エネルギー 604 kcal 蛋白質 35.56 g 脂質 32.98 g 炭水化物 45.40 g 食塩 5.05 g
	★スープも可 ●吸い物も可 水色セル: 季節商品						

0

	10	11	12	13	14	15	16
朝食							
	ひじきと枝豆の寄せ揚げ さつま芋の甘煮 高菜梅酢漬	大根と里芋のそぼろあん しら菜とちくわの煮浸し 北海道産昆布の佃煮	オムレツ マカロニのトマトソース炒め ひじきのサラダ	ぶりのみりん醤油焼き 春雨の五目炒め しば漬け	野菜とマカロニのコンソメ煮 ラタトゥイユ キャベツのマリネ	高野豆腐の卵とじ 茄子の吉野煮 大根としその実の漬物	厚揚げと白菜の豆乳クリーム煮 カリフラワーとブロッコリーの洋風煮 ツナマヨコーン
	エネルギー 166 kcal 蛋白質 6.49 g 脂質 8.22 g 炭水化物 17.82 g 食塩 0.92 g	エネルギー 67 kcal 蛋白質 3.41 g 脂質 0.37 g 炭水化物 13.78 g 食塩 1.81 g	エネルギー 166 kcal 蛋白質 12.43 g 脂質 7.28 g 炭水化物 13.09 g 食塩 1.38 g	エネルギー 132 kcal 蛋白質 8.42 g 脂質 8.80 g 炭水化物 6.89 g 食塩 1.28 g	エネルギー 96 kcal 蛋白質 2.93 g 脂質 3.98 g 炭水化物 12.77 g 食塩 1.27 g	エネルギー 196 kcal 蛋白質 9.70 g 脂質 12.61 g 炭水化物 12.04 g 食塩 1.80 g	エネルギー 131 kcal 蛋白質 8.81 g 脂質 7.61 g 炭水化物 8.52 g 食塩 0.79 g
昼食							
	親子丼 からし菜ときくらげの田舎風 ハム入りマカロニサラダ	ホイコーロー しゅうまい 根菜サラダ	白身魚の揚げ煮 ビーフン おくらとモロヘイヤの和え物	田舎らし寿司 豆乳がんもの含め煮 キャベツとコーンのお浸し	鶏ももの唐揚げ 茹でいんげん(付け合わせ) 人参とわかめの土佐煮 K 小松菜のわさび和え	冷やしとろろうどん(のり) 青菜とピーマンのカラフル炒め かにかまと玉ねぎのサラダ	海老カツ トマトソースのスパゲティ(付け合わせ) マッシュポテト きゅうりとねぎの塩だれ和え T
	エネルギー 216 kcal 蛋白質 9.81 g 脂質 10.60 g 炭水化物 19.94 g 食塩 2.50 g	エネルギー 246 kcal 蛋白質 10.19 g 脂質 11.53 g 炭水化物 26.03 g 食塩 2.09 g	エネルギー 222 kcal 蛋白質 12.11 g 脂質 11.79 g 炭水化物 18.00 g 食塩 1.05 g	エネルギー 186 kcal 蛋白質 7.89 g 脂質 6.78 g 炭水化物 25.65 g 食塩 2.93 g	エネルギー 231 kcal 蛋白質 14.42 g 脂質 10.08 g 炭水化物 20.71 g 食塩 1.33 g	エネルギー 326 kcal 蛋白質 9.12 g 脂質 10.02 g 炭水化物 47.41 g 食塩 2.88 g	エネルギー 281 kcal 蛋白質 8.22 g 脂質 15.08 g 炭水化物 29.80 g 食塩 1.45 g
夕食							
	赤魚のトマトカレー煮 ナゲット ほうれん草のお浸し	いわしの生姜煮 W セロリと人参のごまきんぴら ゆず卵の花	タンドリーチキン 具沢山野菜の煮込み キャベツと青さのナムル	ワイン風味のデミグラスソースハンバーグ ポテトフライ(付け合わせ) 切干大根とベーコンのスープ煮 カリフラワーと小松菜のお浸し	タラの野菜あんかけ かぼちゃの含め煮 もやしの酢の物	にしんの蒲焼き 味付け花人参(付け合わせ) レバーの生姜煮 ほうれん草のピーナッツ和え	だし香る和風とんてき キャベツと薄揚げの煮びたし 人参と蒸し鶏の和え物
	エネルギー 196 kcal 蛋白質 19.32 g 脂質 6.70 g 炭水化物 15.71 g 食塩 1.52 g	エネルギー 239 kcal 蛋白質 17.62 g 脂質 11.75 g 炭水化物 17.16 g 食塩 1.48 g	エネルギー 184 kcal 蛋白質 13.92 g 脂質 11.84 g 炭水化物 9.04 g 食塩 1.60 g	エネルギー 199 kcal 蛋白質 12.56 g 脂質 6.95 g 炭水化物 22.53 g 食塩 1.95 g	エネルギー 262 kcal 蛋白質 19.34 g 脂質 10.91 g 炭水化物 23.65 g 食塩 1.77 g	エネルギー 225 kcal 蛋白質 17.17 g 脂質 11.88 g 炭水化物 15.00 g 食塩 1.74 g	エネルギー 296 kcal 蛋白質 20.04 g 脂質 17.98 g 炭水化物 14.31 g 食塩 1.94 g
合計	エネルギー 578 kcal 蛋白質 35.62 g 脂質 25.52 g 炭水化物 53.47 g 食塩 4.94 g	エネルギー 552 kcal 蛋白質 31.22 g 脂質 23.65 g 炭水化物 56.97 g 食塩 5.38 g	エネルギー 573 kcal 蛋白質 38.46 g 脂質 30.91 g 炭水化物 40.13 g 食塩 4.03 g	エネルギー 517 kcal 蛋白質 28.87 g 脂質 22.53 g 炭水化物 55.07 g 食塩 6.16 g	エネルギー 588 kcal 蛋白質 36.69 g 脂質 24.97 g 炭水化物 57.13 g 食塩 4.37 g	エネルギー 747 kcal 蛋白質 35.99 g 脂質 34.51 g 炭水化物 74.45 g 食塩 6.42 g	エネルギー 709 kcal 蛋白質 37.07 g 脂質 40.67 g 炭水化物 52.63 g 食塩 4.18 g
	★スープも可 ●吸い物も可	水色セル：季節商品					

0

	17	18	19	20	21	22	23
朝食							
	焼きさばJ 豆腐けんちん煮 しば漬け	厚焼玉子 卵の花 高菜梅酢漬	ウインナーと野菜のクリーム煮 いんげんと人参のソテー 3色豆のツナマヨサラダ	肉団子の照焼 マカロニのトマトソース炒め 青しそきゅうり漬け	ふわとろスクランブルエッグ マッシュポテト わかめと玉ねぎのツナサラダ	厚揚げの野菜あんかけ きのこ入りひじき煮 千切沢庵漬	肉団子のケチャップ煮 みずくわいの中華炒め ごぼうサラダ
	エネルギー 97 kcal 蛋白質 7.53 g 脂質 5.89 g 炭水化物 5.27 g 食塩 1.02 g	エネルギー 101 kcal 蛋白質 6.75 g 脂質 5.21 g 炭水化物 7.31 g 食塩 1.07 g	エネルギー 132 kcal 蛋白質 4.61 g 脂質 7.21 g 炭水化物 13.95 g 食塩 1.21 g	エネルギー 170 kcal 蛋白質 8.12 g 脂質 8.19 g 炭水化物 15.64 g 食塩 2.01 g	エネルギー 155 kcal 蛋白質 5.11 g 脂質 11.22 g 炭水化物 9.33 g 食塩 1.32 g	エネルギー 79 kcal 蛋白質 2.51 g 脂質 2.93 g 炭水化物 8.42 g 食塩 1.13 g	エネルギー 171 kcal 蛋白質 7.15 g 脂質 6.66 g 炭水化物 20.36 g 食塩 1.95 g
昼食							
	鶏の照り焼き 人参しりしり パイナップルジュレ パイナップルの日	白身魚フライ 温野菜ソース 茹でほうれん草 (付け合わせ) カリフラワーの豆乳クリーム和え スパゲティーサラダ	冷やし中華(かにかま) ナゲット	タラの煮物 切り昆布と油揚げの煮物 みかんなます	天然ぶりの照焼き 甘酢しょうが (付け合わせ) しゅうまい 人参と蒸し鶏の和え物	横須賀風海軍カレー 国産福神漬 キャベツとフィッシュソーセージのサラダ 牛乳プリン ご当地グルメ 神奈川県	冷やしおろしそば(刻みのり) はんぺんの磯辺揚げ ほうれん草のお浸し 処暑
	エネルギー 230 kcal 蛋白質 14.56 g 脂質 11.50 g 炭水化物 19.17 g 食塩 1.66 g	エネルギー 250 kcal 蛋白質 10.01 g 脂質 12.90 g 炭水化物 25.21 g 食塩 1.51 g	エネルギー 442 kcal 蛋白質 19.50 g 脂質 8.18 g 炭水化物 70.34 g 食塩 3.71 g	エネルギー 161 kcal 蛋白質 13.41 g 脂質 1.92 g 炭水化物 23.72 g 食塩 1.82 g	エネルギー 256 kcal 蛋白質 18.56 g 脂質 14.40 g 炭水化物 16.75 g 食塩 1.34 g	エネルギー 282 kcal 蛋白質 10.07 g 脂質 15.12 g 炭水化物 29.36 g 食塩 3.01 g	エネルギー 365 kcal 蛋白質 12.05 g 脂質 8.16 g 炭水化物 60.33 g 食塩 4.76 g
夕食							
	えび団子と白菜の中華あん フライドポテト(カレー) ほうれん草の胡麻和え	鶏つくねと大根の煮物 からし菜ときくらげの田舎風 おくらと長芋の和え物	にしんの山椒煮 きんぴらごぼう キャベツとコーンのお浸し	マーボー茄子 さつま芋の甘煮 カリフラワーのマリネ	ポークチャップ キャベツのコンソメ煮 ハム入りマカロニサラダ	いわしの梅煮 W 豆の煮物 カリフラワーと小松菜のお浸し	鮭の塩焼き 味付け花人参 (付け合わせ) 白菜のうま煮 粒マスタード入りポテトサラダ
	エネルギー 149 kcal 蛋白質 5.76 g 脂質 5.33 g 炭水化物 19.86 g 食塩 2.13 g	エネルギー 157 kcal 蛋白質 9.81 g 脂質 4.29 g 炭水化物 21.04 g 食塩 2.91 g	エネルギー 193 kcal 蛋白質 10.60 g 脂質 9.30 g 炭水化物 18.81 g 食塩 1.43 g	エネルギー 239 kcal 蛋白質 15.61 g 脂質 10.53 g 炭水化物 23.30 g 食塩 1.35 g	エネルギー 233 kcal 蛋白質 14.73 g 脂質 10.80 g 炭水化物 20.38 g 食塩 2.42 g	エネルギー 202 kcal 蛋白質 19.22 g 脂質 8.64 g 炭水化物 14.78 g 食塩 1.74 g	エネルギー 171 kcal 蛋白質 16.61 g 脂質 7.82 g 炭水化物 10.90 g 食塩 1.50 g
合計	エネルギー 476 kcal 蛋白質 27.85 g 脂質 22.72 g 炭水化物 44.30 g 食塩 4.81 g	エネルギー 508 kcal 蛋白質 26.57 g 脂質 22.40 g 炭水化物 53.56 g 食塩 5.49 g	エネルギー 767 kcal 蛋白質 34.71 g 脂質 24.69 g 炭水化物 103.10 g 食塩 6.35 g	エネルギー 570 kcal 蛋白質 37.14 g 脂質 20.64 g 炭水化物 62.66 g 食塩 5.18 g	エネルギー 644 kcal 蛋白質 38.40 g 脂質 36.42 g 炭水化物 46.46 g 食塩 5.08 g	エネルギー 562 kcal 蛋白質 31.80 g 脂質 26.69 g 炭水化物 52.56 g 食塩 5.88 g	エネルギー 708 kcal 蛋白質 35.81 g 脂質 22.64 g 炭水化物 91.59 g 食塩 8.21 g
	★スープも可 ●吸い物も可	水色セル：季節商品					

0

	月 24	月 25	火 26	水 27	木 28	金 29	土 30
朝食							
	大根と里芋のそぼろあん 根菜サラダ 青しそきゅうり漬け	厚揚げと白菜の豆乳クリーム煮 ビーフン きざみ漬け	鶏肉と野菜の白ワイン煮 いんげんと人参のソテー ハム入りマカロニサラダ	高野豆腐の卵とじ 茄子の吉野煮 高菜梅酢漬	ウインナーと野菜のカレー煮 マカロニのチーズクリーム 紅芯大根のマリネ	ぶりのみりん醤油焼き 小松菜と薄揚げの煮びたし しば漬け	ミートオムレツ カリフラワーの豆乳クリーム和え ごぼうサラダ
	エネルギー 93 kcal 蛋白質 2.12 g 脂質 3.75 g 炭水化物 13.22 g 食塩 1.50 g	エネルギー 96 kcal 蛋白質 4.60 g 脂質 4.67 g 炭水化物 9.71 g 食塩 0.92 g	エネルギー 153 kcal 蛋白質 6.74 g 脂質 8.71 g 炭水化物 14.19 g 食塩 1.27 g	エネルギー 196 kcal 蛋白質 9.61 g 脂質 12.60 g 炭水化物 12.12 g 食塩 1.66 g	エネルギー 153 kcal 蛋白質 3.37 g 脂質 7.96 g 炭水化物 18.41 g 食塩 1.51 g	エネルギー 110 kcal 蛋白質 9.14 g 脂質 7.31 g 炭水化物 4.77 g 食塩 0.96 g	エネルギー 148 kcal 蛋白質 10.70 g 脂質 6.99 g 炭水化物 12.21 g 食塩 1.47 g
昼食							
	あじの漬け焼きごま風味 甘酢しょうが（付け合わせ） 人参しりしり 豆とコーンのオーロラソース和え	湯葉丼 さつま芋の甘煮 ブロッコリーの胡麻和え	骨ごと食べられるさばのみぞれ煮 豆乳がんもの含め煮 小松菜のわさび和え	ナポリタン 一口クロquette キャベツと青さのナムル	一口とんかつ 人参のグラッセ（付け合わせ） 切り昆布と油揚げの煮物 ツナマヨコーン	牛肉の甘辛 彩り卵とじ オクラとろろ 焼き肉の日	鶏のマーマレード煮 大根の洋風煮 キャベツとコーンのお浸し
	エネルギー 146 kcal 蛋白質 15.37 g 脂質 6.81 g 炭水化物 8.62 g 食塩 1.18 g	エネルギー 222 kcal 蛋白質 18.39 g 脂質 5.48 g 炭水化物 26.34 g 食塩 1.94 g	エネルギー 264 kcal 蛋白質 19.51 g 脂質 26.07 g 炭水化物 11.46 g 食塩 1.59 g	エネルギー 383 kcal 蛋白質 9.53 g 脂質 15.60 g 炭水化物 55.69 g 食塩 2.79 g	エネルギー 222 kcal 蛋白質 13.15 g 脂質 11.34 g 炭水化物 18.72 g 食塩 1.13 g	エネルギー 279 kcal 蛋白質 13.39 g 脂質 19.70 g 炭水化物 14.96 g 食塩 2.16 g	エネルギー 202 kcal 蛋白質 13.11 g 脂質 10.52 g 炭水化物 15.87 g 食塩 2.17 g
夕食							
	鶏の西京焼き キャベツと薄揚げの煮びたし おくらと長芋の和え物	白身魚のケチャップ煮 切干大根とベーコンのスープ煮 チーズ入磯辺かまぼこ	肉団子の中華あん クックデリのだし巻き卵 もやしの酢の物	ナガメヌケの酒蒸し 豆の煮物 人参と蒸し鶏の和え物	いわしの山椒煮 W きんぴらごぼう カリフラワーのサラダ	おろしハンバーグ 茹でブロッコリー（付け合わせ） きのこ入りひじき煮 粒マスタード入りポテトサラダ	にしんの生姜煮 人参とわかめの土佐煮 K スパゲティーサラダ
	エネルギー 226 kcal 蛋白質 15.79 g 脂質 12.37 g 炭水化物 14.53 g 食塩 2.50 g	エネルギー 156 kcal 蛋白質 10.83 g 脂質 8.00 g 炭水化物 11.57 g 食塩 1.37 g	エネルギー 202 kcal 蛋白質 11.79 g 脂質 10.06 g 炭水化物 16.72 g 食塩 1.63 g	エネルギー 138 kcal 蛋白質 15.72 g 脂質 5.42 g 炭水化物 7.42 g 食塩 1.00 g	エネルギー 214 kcal 蛋白質 17.33 g 脂質 9.24 g 炭水化物 16.72 g 食塩 1.71 g	エネルギー 279 kcal 蛋白質 12.41 g 脂質 16.72 g 炭水化物 23.42 g 食塩 2.13 g	エネルギー 203 kcal 蛋白質 11.79 g 脂質 12.60 g 炭水化物 12.41 g 食塩 1.64 g
合計	エネルギー 465 kcal 蛋白質 33.28 g 脂質 22.93 g 炭水化物 36.37 g 食塩 5.18 g	エネルギー 474 kcal 蛋白質 33.82 g 脂質 18.15 g 炭水化物 47.62 g 食塩 4.23 g	エネルギー 619 kcal 蛋白質 38.04 g 脂質 44.84 g 炭水化物 42.37 g 食塩 4.49 g	エネルギー 717 kcal 蛋白質 34.86 g 脂質 33.62 g 炭水化物 75.23 g 食塩 5.45 g	エネルギー 589 kcal 蛋白質 33.85 g 脂質 28.54 g 炭水化物 53.85 g 食塩 4.35 g	エネルギー 668 kcal 蛋白質 34.94 g 脂質 43.73 g 炭水化物 43.15 g 食塩 5.25 g	エネルギー 553 kcal 蛋白質 35.60 g 脂質 30.11 g 炭水化物 40.49 g 食塩 5.28 g
	★スープも可 ●吸い物も可	水色セル：季節商品					

0

	日	月	火	水	木	金	土
朝食							
	厚焼玉子 厚揚げとピーマンの味噌炒め 千切沢庵漬						
	エネルギー 89 kcal 蛋白質 5.44 g 脂質 5.10 g 炭水化物 6.05 g 食塩 1.32 g						
昼食							
	獅子頭煮込み かぼちゃの含め煮 わかめと玉ねぎのツナサラダ						
	エネルギー 154 kcal 蛋白質 7.11 g 脂質 7.13 g 炭水化物 17.32 g 食塩 2.19 g						
夕食							
	さばの塩焼き 0 茹でいんげん(付け合わせ) レバーの生姜煮 キャベツとソーセージのフレンチサラダ						
	エネルギー 243 kcal 蛋白質 15.49 g 脂質 18.30 g 炭水化物 7.60 g 食塩 1.72 g						
合計	エネルギー 487 kcal 蛋白質 28.04 g 脂質 30.53 g 炭水化物 30.97 g 食塩 5.23 g						
★スープも可 ●吸い物も可 水色セル：季節商品							

※食材の仕入れ状況により献立が変更になることがあります。ご了承ください。