

2019年 8月 月間献立表 まごころNo.91

| | | 1日(木) | | 2日(金) | | 3日(土) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----|--|-----------------|------------------|--------------------------------------|------------------|---------------|------------------------------------|------------------|------------------|--|------------------|---------------|--|-----------------|------------------|-----------------------|------------------|---------------|---------------------------------|-----------------|----------------|---------------------------------------|-----------------|---------------|----------------------------------|-----------------|------------------|---------------|------------------|-------------|
| 朝食 | (惣)ごぼうのうま煮 ふりかけ 味噌汁 | 102kcal 3.8g | 7.8g 1.6g | ホキのみりん焼き (惣)豆ひじき 漬物 味噌汁 | 136kcal 5.1g | 12.7g 2.2g | イカ大半平 (惣)南瓜サラダ ごま塩 味噌汁 | 195kcal 9.7g | 9.6g 2.6g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 268kcal 12.3g | 10.5g 1.4g | 175kcal 11.6g | 6.1g 2.1g | 303kcal 22.5g | 19.2g 2.8g | 373kcal 21.1g | 22.1g 2.5g | 238kcal 8.2g | 19.4g 2.3g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 308kcal 16g | 23.6g 3.5g | 242kcal 8.2g | 25.9g 2.5g | 522kcal 15.2g | 17.5g 4.4g | 345kcal 20.5g | 23.4g 3.4g | 316kcal 18.2g | 16.1g 3g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 昼食 | (惣)ちくわと昆布の煮物 胡瓜の胡麻和え のり佃煮 味噌汁 | 69kcal 2.1g | 5g 2.3g | 鶏のオイスター焼き もやしの塩ナムル 短冊芋 味噌汁 | 361kcal 11.5g | 21.6g 2.1g | 冷やし中華 えび焼売 大学ポテト風 | 522kcal 15.2g | 17.5g 4.4g | まんたいのチーズパン粉焼き がんもの含め煮 コールスローサラダ コンソメスープ | 345kcal 20.5g | 23.4g 3.4g | 肉団子の甘酢煮 (惣)ふきの煮物 漬物 味噌汁 | 138kcal 3.5g | 7.1g 2.8g | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 268kcal 12.3g | 10.5g 1.4g | 175kcal 11.6g | 6.1g 2.1g | 303kcal 22.5g | 19.2g 2.8g | 373kcal 21.1g | 22.1g 2.5g | 238kcal 8.2g | 19.4g 2.3g | 308kcal 16g | 23.6g 3.5g | 242kcal 8.2g | 25.9g 2.5g | 522kcal 15.2g | 17.5g 4.4g | 345kcal 20.5g | 23.4g 3.4g | 316kcal 18.2g | 16.1g 3g | | | | | | | | | | |
| | 308kcal 16g | 23.6g 3.5g | 242kcal 8.2g | 25.9g 2.5g | 522kcal 15.2g | 17.5g 4.4g | 345kcal 20.5g | 23.4g 3.4g | 316kcal 18.2g | 16.1g 3g | 308kcal 16g | 23.6g 3.5g | 242kcal 8.2g | 25.9g 2.5g | 522kcal 15.2g | 17.5g 4.4g | 345kcal 20.5g | 23.4g 3.4g | 316kcal 18.2g | 16.1g 3g | | | | | | | | | | |
| 夕食 | (惣)ごぼうのうま煮 ふりかけ 味噌汁 | 102kcal 3.8g | 7.8g 1.6g | 肉もやし炒め つみれのあんかけ煮 長芋サラダ 味噌汁 | 282kcal 12.8g | 16.9g 3g | かに玉 棒餃子 春雨の和え物 中華スープ | 417kcal 21.3g | 18.6g 3.4g | 人参ご飯 冷しゃぶ ぜんまいの煮物 漬物 味噌汁 | 232kcal 13.3g | 14.5g 3.5g | (惣)ちくわと昆布の煮物 胡瓜の胡麻和え のり佃煮 味噌汁 | 69kcal 2.1g | 5g 2.3g | (惣)なます ふりかけ 味噌汁 | 117kcal 2.8g | 12.3g 1.8g | 野菜はんぺん (惣)金時豆 ふりかけ 味噌汁 | 176kcal 4.7g | 7.8g 2g | ツナと野菜の炒め物 (惣)ポテトサラダ たいみそ 味噌汁 | 168kcal 9g | 5.7g 2.2g | 肉団子の甘酢煮 (惣)ふきの煮物 漬物 味噌汁 | 138kcal 3.5g | 7.1g 2.8g | | | |
| | 268kcal 12.3g | 10.5g 1.4g | 175kcal 11.6g | 6.1g 2.1g | 303kcal 22.5g | 19.2g 2.8g | 373kcal 21.1g | 22.1g 2.5g | 238kcal 8.2g | 19.4g 2.3g | 308kcal 16g | 23.6g 3.5g | 242kcal 8.2g | 25.9g 2.5g | 522kcal 15.2g | 17.5g 4.4g | 345kcal 20.5g | 23.4g 3.4g | 316kcal 18.2g | 16.1g 3g | 308kcal 16g | 23.6g 3.5g | 242kcal 8.2g | 25.9g 2.5g | 522kcal 15.2g | 17.5g 4.4g | 345kcal 20.5g | 23.4g 3.4g | 316kcal 18.2g | 16.1g 3g |
| | 308kcal 16g | 23.6g 3.5g | 242kcal 8.2g | 25.9g 2.5g | 522kcal 15.2g | 17.5g 4.4g | 345kcal 20.5g | 23.4g 3.4g | 316kcal 18.2g | 16.1g 3g | 308kcal 16g | 23.6g 3.5g | 242kcal 8.2g | 25.9g 2.5g | 522kcal 15.2g | 17.5g 4.4g | 345kcal 20.5g | 23.4g 3.4g | 316kcal 18.2g | 16.1g 3g | 308kcal 16g | 23.6g 3.5g | 242kcal 8.2g | 25.9g 2.5g | 522kcal 15.2g | 17.5g 4.4g | 345kcal 20.5g | 23.4g 3.4g | 316kcal 18.2g | 16.1g 3g |
| 朝食 | (惣)れんこんと昆布の煮物 胡瓜の酢の物 ねり梅 味噌汁 | 98kcal 1.7g | 4.1g 2.2g | (惣)大豆五目煮 ブロッコリーの和え物 味の花 味噌汁 | 119kcal 2.7g | 8.7g 2.3g | (惣)里芋のそぼろ煮 春雨の和え物 ごま塩 味噌汁 | 196kcal 10.8g | 5.5g 2.7g | 高菜と玉子の炒め (惣)金平ごぼう 味付なめ茸 味噌汁 | 184kcal 10.1g | 11.1g 2.8g | (惣)切干大根の煮物 ふりかけ 味噌汁 | 128kcal 7.7g | 5.1g 1.7g | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 212kcal 8.6g | 10.3g 0.6g | 98kcal 1.7g | 4.1g 2.2g | 206kcal 10.9g | 5.9g 2.7g | 223kcal 11.4g | 12.4g 1.8g | 109kcal 7g | 5g 1.8g | 119kcal 3.9g | 5.8g 2.5g | 119kcal 6.3g | 8g 2.3g | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 212kcal 8.6g | 10.3g 0.6g | 98kcal 1.7g | 4.1g 2.2g | 206kcal 10.9g | 5.9g 2.7g | 223kcal 11.4g | 12.4g 1.8g | 109kcal 7g | 5g 1.8g | 119kcal 3.9g | 5.8g 2.5g | 119kcal 6.3g | 8g 2.3g | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 朝食 | (惣)れんこんと昆布の煮物 胡瓜の酢の物 ねり梅 味噌汁 | 98kcal 1.7g | 4.1g 2.2g | (惣)大豆五目煮 ブロッコリーの和え物 味の花 味噌汁 | 119kcal 2.7g | 8.7g 2.3g | (惣)里芋のそぼろ煮 春雨の和え物 ごま塩 味噌汁 | 196kcal 10.8g | 5.5g 2.7g | 高菜と玉子の炒め (惣)金平ごぼう 味付なめ茸 味噌汁 | 184kcal 10.1g | 11.1g 2.8g | (惣)切干大根の煮物 ふりかけ 味噌汁 | 128kcal 7.7g | 5.1g 1.7g | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 212kcal 8.6g | 10.3g 0.6g | 98kcal 1.7g | 4.1g 2.2g | 206kcal 10.9g | 5.9g 2.7g | 223kcal 11.4g | 12.4g 1.8g | 109kcal 7g | 5g 1.8g | 119kcal 3.9g | 5.8g 2.5g | 119kcal 6.3g | 8g 2.3g | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 212kcal 8.6g | 10.3g 0.6g | 98kcal 1.7g | 4.1g 2.2g | 206kcal 10.9g | 5.9g 2.7g | 223kcal 11.4g | 12.4g 1.8g | 109kcal 7g | 5g 1.8g | 119kcal 3.9g | 5.8g 2.5g | 119kcal 6.3g | 8g 2.3g | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 朝食 | (惣)れんこんと昆布の煮物 胡瓜の酢の物 ねり梅 味噌汁 | 98kcal 1.7g | 4.1g 2.2g | (惣)大豆五目煮 ブロッコリーの和え物 味の花 味噌汁 | 119kcal 2.7g | 8.7g 2.3g | (惣)里芋のそぼろ煮 春雨の和え物 ごま塩 味噌汁 | 196kcal 10.8g | 5.5g 2.7g | 高菜と玉子の炒め (惣)金平ごぼう 味付なめ茸 味噌汁 | 184kcal 10.1g | 11.1g 2.8g | (惣)切干大根の煮物 ふりかけ 味噌汁 | 128kcal 7.7g | 5.1g 1.7g | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 212kcal 8.6g | 10.3g 0.6g | 98kcal 1.7g | 4.1g 2.2g | 206kcal 10.9g | 5.9g 2.7g | 223kcal 11.4g | 12.4g 1.8g | 109kcal 7g | 5g 1.8g | 119kcal 3.9g | 5.8g 2.5g | 119kcal 6.3g | 8g 2.3g | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 212kcal 8.6g | 10.3g 0.6g | 98kcal 1.7g | 4.1g 2.2g | 206kcal 10.9g | 5.9g 2.7g | 223kcal 11.4g | 12.4g 1.8g | 109kcal 7g | 5g 1.8g | 119kcal 3.9g | 5.8g 2.5g | 119kcal 6.3g | 8g 2.3g | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 朝食 | (惣)れんこんと昆布の煮物 胡瓜の酢の物 ねり梅 味噌汁 | 98kcal 1.7g | 4.1g 2.2g | (惣)大豆五目煮 ブロッコリーの和え物 味の花 味噌汁 | 119kcal 2.7g | 8.7g 2.3g | (惣)里芋のそぼろ煮 春雨の和え物 ごま塩 味噌汁 | 196kcal 10.8g | 5.5g 2.7g | 高菜と玉子の炒め (惣)金平ごぼう 味付なめ茸 味噌汁 | 184kcal 10.1g | 11.1g 2.8g | (惣)切干大根の煮物 ふりかけ 味噌汁 | 128kcal 7.7g | 5.1g 1.7g | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 212kcal 8.6g | 10.3g 0.6g | 98kcal 1.7g | 4.1g 2.2g | 206kcal 10.9g | 5.9g 2.7g | 223kcal 11.4g | 12.4g 1.8g | 109kcal 7g | 5g 1.8g | 119kcal 3.9g | 5.8g 2.5g | 119kcal 6.3g | 8g 2.3g | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 212kcal 8.6g | 10.3g 0.6g | 98kcal 1.7g | 4.1g 2.2g | 206kcal 10.9g | 5.9g 2.7g | 223kcal 11.4g | 12.4g 1.8g | 109kcal 7g | 5g 1.8g | 119kcal 3.9g | 5.8g 2.5g | 119kcal 6.3g | 8g 2.3g | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 朝食 | (惣)れんこんと昆布の煮物 胡瓜の酢の物 ねり梅 味噌汁 | 98kcal 1.7g | 4.1g 2.2g | (惣)大豆五目煮 ブロッコリーの和え物 味の花 味噌汁 | 119kcal 2.7g | 8.7g 2.3g | (惣)里芋のそぼろ煮 春雨の和え物 ごま塩 味噌汁 | 196kcal 10.8g | 5.5g 2.7g | 高菜と玉子の炒め (惣)金平ごぼう 味付なめ茸 味噌汁 | 184kcal 10.1g | 11.1g 2.8g | (惣)切干大根の煮物 ふりかけ 味噌汁 | 128kcal 7.7g | 5.1g 1.7g | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 212kcal 8.6g | 10.3g 0.6g | 98kcal 1.7g | 4.1g 2.2g | 206kcal 10.9g | 5.9g 2.7g | 223kcal 11.4g | 12.4g 1.8g | 109kcal 7g | 5g 1.8g | 119kcal 3.9g | 5.8g 2.5g | 119kcal 6.3g | 8g 2.3g | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 212kcal 8.6g | 10.3g 0.6g | 98kcal 1.7g | 4.1g 2.2g | 206kcal 10.9g | 5.9g 2.7g | 223kcal 11.4g | 12.4g 1.8g | 109kcal 7g | 5g 1.8g | 119kcal 3.9g | 5.8g 2.5g | 119kcal 6.3g | 8g 2.3g | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 朝食 | (惣)れんこんと昆布の煮物 胡瓜の酢の物 ねり梅 味噌汁 | 98kcal 1.7g | 4.1g 2.2g | (惣)大豆五目煮 ブロッコリーの和え物 味の花 味噌汁 | 119kcal 2.7g | 8.7g 2.3g | (惣)里芋のそぼろ煮 春雨の和え物 ごま塩 味噌汁 | 196kcal 10.8g | 5.5g 2.7g | 高菜と玉子の炒め (惣)金平ごぼう 味付なめ茸 味噌汁 | 184kcal 10.1g | 11.1g 2.8g | (惣)切干大根の煮物 ふりかけ 味噌汁 | 128kcal 7.7g | 5.1g 1.7g | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 212kcal 8.6g | 10.3g 0.6g | 98kcal 1.7g | 4.1g 2.2g | 206kcal 10.9g | 5.9g 2.7g | 223kcal 11.4g | 12.4g 1.8g | 109kcal 7g | 5g 1.8g | 119kcal 3.9g | 5.8g 2.5g | 119kcal 6.3g | 8g 2.3g | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 212kcal 8.6g | 10.3g 0.6g | 98kcal 1.7g | 4.1g 2.2g | 206kcal 10.9g | 5.9g 2.7g | 223kcal 11.4g | 12.4g 1.8g | 109kcal 7g | 5g 1.8g | 119kcal 3.9g | 5.8g 2.5g | 119kcal 6.3g | 8g 2.3g | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 朝食 | (惣)れんこんと昆布の煮物 胡瓜の酢の物 ねり梅 味噌汁 | 98kcal 1.7g | 4.1g 2.2g | (惣)大豆五目煮 ブロッコリーの和え物 味の花 味噌汁 | 119kcal 2.7g | 8.7g 2.3g | (惣)里芋のそぼろ煮 春雨の和え物 ごま塩 味噌汁 | 196kcal 10.8g | 5.5g 2.7g | 高菜と玉子の炒め (惣)金平ごぼう 味付なめ茸 味噌汁 | 184kcal 10.1g | 11.1g 2.8g | (惣)切干大根の煮物 ふりかけ 味噌汁 | 128kcal 7.7g | 5.1g 1.7g | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 212kcal 8.6g | 10.3g 0.6g | 98kcal 1.7g | 4.1g 2.2g | 206kcal 10.9g | 5.9g 2.7g | 223kcal 11.4g | 12.4g 1.8g | 109kcal 7g | 5g 1.8g | 119kcal 3.9g | 5.8g 2.5g | 119kcal 6.3g | 8g 2.3g | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 212kcal 8.6g | 10.3g 0.6g | 98kcal 1.7g | 4.1g 2.2g | 206kcal 10.9g | 5.9g 2.7g | 223kcal 11.4g | 12.4g 1.8g | 109kcal 7g | 5g 1.8g | 119kcal 3.9g | 5.8g 2.5g | 119kcal 6.3g | 8g 2.3g | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 朝食 | (惣)れんこんと昆布の煮物 胡瓜の酢の物 ねり梅 味噌汁 | 98kcal 1.7g | 4.1g 2.2g | (惣)大豆五目煮 ブロッコリーの和え物 味の花 味噌汁 | 119kcal 2.7g | 8.7g 2.3g | (惣)里芋のそぼろ煮 春雨の和え物 ごま塩 味噌汁 | 196kcal 10.8g | 5.5g 2.7g | 高菜と玉子の炒め (惣)金平ごぼう 味付なめ茸 味噌汁 | 184kcal 10.1g | 11.1g 2.8g | (惣)切干大根の煮物 ふりかけ 味噌汁 | | | | | | | | | | | | | | | | | |