

8月献立表



暑さが本格的な8が始まります！

気温の高い日が続き、夏バテになってしまったり、クーラーで冷えたお部屋の中で過ごす、体調を悪くしてしまいがちです。
11日の山の日は人類にとって山海一体のものであるということから制定されました。
さっぱりとしたメニューや夏の暑さに負けないように力がつくお食事をご提供いたします。

グランド・ホテル・玉川上水

	7月27日(月)	7月28日(火)	7月29日(水)	7月30日(木)	7月31日(金)	8月1日(土)	8月2日(日)
朝食	パン ベーコンとなすのスープ ツナサラダ フルーツ 牛乳	御飯 お魚ソーセージ炒め 水菜ともやしの和え物 漬物 味噌汁 牛乳	御飯 ハムエッグ カリフラワーの和え物 フルーツ 味噌汁 牛乳	御飯 ちくわの煮物 スパゲティサラダ ふりかけ 味噌汁 牛乳	パン ウインナーと野菜のソテー フルーツ コンソメスープ 牛乳	御飯 炒り卵 小松菜のお浸し たいみそ 味噌汁 牛乳	御飯 肉団子と野菜の煮物 花野菜サラダ フルーツ 味噌汁 牛乳
	1人1食あたり476kcal 卵白7.14.3g 脂質22.2g 食塩相2.2g	1人1食あたり444kcal 卵白7.14.8g 脂質12.0g 食塩相2.8g	1人1食あたり524kcal 卵白7.19.9g 脂質16.3g 食塩相2.0g	1人1食あたり524kcal 卵白7.17.8g 脂質16.4g 食塩相2.8g	1人1食あたり449kcal 卵白7.15.6g 脂質16.4g 食塩相2.5g	1人1食あたり499kcal 卵白7.19.3g 脂質16.1g 食塩相2.1g	1人1食あたり559kcal 卵白7.17.8g 脂質15.3g 食塩相1.8g
昼食	御飯 豚肉のごま炒め さつま芋のレモン煮 おくら土佐和え 味噌汁	ライス あぶらかれいのにマサドリース チーズサラダ ピーチゼリー コンソメスープ	油麴と根菜のそば なすの南蛮酢 胡瓜のもろみ味噌かけ	【栄養士監修メニュー】 厚揚げの豚キムチ丼 えび風味焼売 フルーツヨーグルト 中華スープ	御飯 ホキの味噌漬け焼き じゃが芋の煮っころがし 漬物 すまし汁	ベーコンと枝豆のドリア 野菜とマカロニのソテー ピクルス コンソメスープ	御飯 回鍋肉 春雨サラダ フルーツ 中華スープ
	1人1食あたり519kcal 卵白7.17.0g 脂質14.1g 食塩相2.0g	1人1食あたり480kcal 卵白7.20.6g 脂質8.3g 食塩相2.5g	1人1食あたり419kcal 卵白7.13.7g 脂質14.0g 食塩相2.5g	1人1食あたり606kcal 卵白7.26.7g 脂質22.3g 食塩相3.2g	1人1食あたり392kcal 卵白7.19.1g 脂質5.7g 食塩相2.8g	1人1食あたり563kcal 卵白7.16.0g 脂質17.0g 食塩相4.0g	1人1食あたり444kcal 卵白7.17.2g 脂質9.6g 食塩相1.6g
おやつ	紅茶ゼリー生クリーム添え	きなこまんじゅう	コーヒーサンドモカ	ところてん	ロールケーキ(チョコ)	抹茶ゼリー 黒蜜ソース	はちみつ入ドーナツ
	1人1食あたり46kcal 卵白7.0.4g 脂質1.4g 食塩相0.0g	1人1食あたり66kcal 卵白7.1.5g 脂質0.3g 食塩相0.0g	1人1食あたり128kcal 卵白7.1.9g 脂質4.7g 食塩相0.1g	1人1食あたり7kcal 卵白7.0.7g 脂質0.0g 食塩相0.6g	1人1食あたり95kcal 卵白7.1.5g 脂質3.6g 食塩相0.1g	1人1食あたり45kcal 卵白7.0.2g 脂質0.0g 食塩相0.0g	1人1食あたり97kcal 卵白7.1.1g 脂質4.6g 食塩相0.1g
夕食	御飯 さわらの竜田焼き ごぼうの味噌金平 卵豆腐 すまし汁	御飯 照り焼きハンバーグ ひじきの煮物 ゆかり和え 味噌汁	御飯 鶏肉のグリル 玉ねぎソース ほうれん草のさっと煮 煮豆 味噌汁	御飯 あじフライ 南瓜のバター醤油焼き ちんげん菜とえのきの和え物 味噌汁	御飯 鶏大根 ブロッコリーの塩炒め キャベツの磯和え 味噌汁	御飯 めばるのみりん醤油焼き れんこんの山椒炒め 白菜の梅肉かけ 味噌汁	太巻き寿司・いなり寿司 花しんじょうの炊き合わせ チンゲン菜のゆず和え 味噌汁
	1人1食あたり515kcal 卵白7.24.7g 脂質14.2g 食塩相2.7g	1人1食あたり443kcal 卵白7.13.6g 脂質10.6g 食塩相3.5g	1人1食あたり492kcal 卵白7.21.0g 脂質14.3g 食塩相2.0g	1人1食あたり530kcal 卵白7.14.6g 脂質17.1g 食塩相2.8g	1人1食あたり479kcal 卵白7.18.5g 脂質15.2g 食塩相2.6g	1人1食あたり421kcal 卵白7.19.5g 脂質7.4g 食塩相2.6g	1人1食あたり443kcal 卵白7.13.9g 脂質9.0g 食塩相3.1g

※仕入れの状況によりメニューが変更になる場合がございます。

8月献立表



暑さが本格的な8が始まります！

気温の高い日が続き、夏バテになってしまったり、クーラーで冷えたお部屋の中で過ごすと、体調を悪くしてしまいがちです。
11日の山の日は人類にとって山海一体のものであるということから制定されました。
さっぱりとしたメニューや夏の暑さに負けないように力がつくお食事をご提供いたします。

ブラジル-ルア玉川上水

	8月3日(月)	8月4日(火)	8月5日(水)	8月6日(木)	8月7日(金)	8月8日(土)	8月9日(日)
朝食	パン ツナとほうれん草の炒め物 フルーツ コンソメスープ 牛乳	御飯 オムレツ キャベツとしめじの和え物 フルーツ 味噌汁 牛乳	御飯 ベーコンと野菜の炒め物 ささみの和え物 のり佃煮 味噌汁 牛乳	御飯 目玉焼き しろ菜と油揚げのお浸し フルーツ 味噌汁 牛乳	パン ウインナーのスープ 大根サラダ フルーツ 牛乳	御飯 スクランブルエッグ カリフラワーの和え物 フルーツ 味噌汁 牛乳	御飯 ウインナー炒め ブロッコリーのゆず和え たいみそ 味噌汁 牛乳
	1人1日:431kcal 卵白:15.2g 脂質*:14.2g 食塩相:2.5g	1人1日:488kcal 卵白:15.6g 脂質*:12.2g 食塩相:1.8g	1人1日:455kcal 卵白:16.5g 脂質*:13.0g 食塩相:2.3g	1人1日:517kcal 卵白:19.8g 脂質*:16.9g 食塩相:1.9g	1人1日:437kcal 卵白:14.7g 脂質*:13.1g 食塩相:2.5g	1人1日:537kcal 卵白:19.3g 脂質*:16.8g 食塩相:1.7g	1人1日:486kcal 卵白:16.3g 脂質*:13.9g 食塩相:2.2g
昼食	胡麻味噌そうめん 具入り卵焼き フルーツあんみつ	とうもろこしと海老のかき揚げ丼 里芋の田楽 漬物 すまし汁	【認知症予防 長寿ごはん】 御飯 押麦御飯 アブラカハの加-パソ粉焼き チーズソース 豆腐とゴーヤの洋風チャンプルー ぶどうジュースゼリー トマトスープ	御飯 肉じゃが ごぼうの山椒炒め 漬物 味噌汁	しらすと高菜のチャーハン 春巻き ちんげん菜のナムル 春雨スープ	ソース焼きそば さつま芋のはちみつ照り焼き ほうれん草のゆず浸し すまし汁	ロールパン 挽肉となすのトマト煮 ツナサラダ バナナムース コンソメスープ
	1人1日:459kcal 卵白:19.5g 脂質*:12.0g 食塩相:4.1g	1人1日:473kcal 卵白:12.4g 脂質*:11.2g 食塩相:2.7g	1人1日:475kcal 卵白:23.1g 脂質*:9.8g 食塩相:2.3g	1人1日:467kcal 卵白:17.7g 脂質*:7.9g 食塩相:2.5g	1人1日:495kcal 卵白:13.3g 脂質*:18.5g 食塩相:3.1g	1人1日:411kcal 卵白:15.3g 脂質*:7.4g 食塩相:4.3g	1人1日:488kcal 卵白:16.8g 脂質*:23.0g 食塩相:3.1g
おやつ	ショコラスペシャル	人形焼き	バウムクーヘン	エクレア	もみじまんじゅう	蒸しパン（瀬戸内レモン）	ロールケーキ（コーヒー）
	1人1日:122kcal 卵白:1.8g 脂質*:5.4g 食塩相:0.1g	1人1日:72kcal 卵白:1.4g 脂質*:1.3g 食塩相:0.0g	1人1日:80kcal 卵白:1.1g 脂質*:3.4g 食塩相:0.1g	1人1日:86kcal 卵白:1.3g 脂質*:6.3g 食塩相:0.1g	1人1日:107kcal 卵白:2.0g 脂質*:2.1g 食塩相:0.1g	1人1日:44kcal 卵白:1.0g 脂質*:1.2g 食塩相:0.2g	1人1日:76kcal 卵白:1.2g 脂質*:2.9g 食塩相:0.1g
夕食	御飯 豚肉と白菜の白煮 さつま揚げの炒め物 わさび豆腐 味噌汁	御飯 鶏肉の醤油麹焼き 冬瓜の水晶煮 しそ納豆 味噌汁	御飯 肉団子の甘酢がらめ なすの田舎煮 小松菜の和え物 味噌汁	御飯 あじの味噌漬け焼き 車麩の含め煮 かにかま和え すまし汁	御飯 蒸し鶏の塩レモンだれ 切り昆布の煮物 白菜のおかか和え 味噌汁	御飯 助宗たらの明太マヨ焼き がんもの含め煮 煮豆 味噌汁	御飯 気仙沼産カツオカツ 切干大根の煮物 いんげんのくるみ和え 味噌汁
	1人1日:498kcal 卵白:20.1g 脂質*:16.9g 食塩相:3.4g	1人1日:533kcal 卵白:24.4g 脂質*:17.3g 食塩相:2.3g	1人1日:566kcal 卵白:15.2g 脂質*:19.0g 食塩相:2.5g	1人1日:432kcal 卵白:24.5g 脂質*:7.1g 食塩相:2.9g	1人1日:459kcal 卵白:19.5g 脂質*:15.0g 食塩相:2.8g	1人1日:522kcal 卵白:23.6g 脂質*:17.2g 食塩相:2.2g	1人1日:536kcal 卵白:14.8g 脂質*:16.6g 食塩相:2.8g

※仕入れの状況によりメニューが変更になる場合がございます。

8月献立表



暑さが本格的な8が始まります！

気温の高い日が続き、夏バテになってしまったり、クーラーで冷えたお部屋の中で過ごすと、体調を悪くしてしまいがちです。
11日の山の日とは人類にとって山海一体のものであるということから制定されました。
さっぱりとしたメニューや夏の暑さに負けないように力がつくお食事をご提供いたします。

ブラジル-ルア玉川上水
8月16日(日)

	8月10日(月)	8月11日(火)	8月12日(水)	8月13日(木)	8月14日(金)	8月15日(土)	8月16日(日)
朝食	パン ジャーマンポテト フルーツ コンソメスープ 牛乳	御飯 肉団子の和風あんかけ マカロニサラダ ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 ハムエッグ しろ菜のじゃこ浸し フルーツ 味噌汁 牛乳	御飯 お魚ソーセージの炒め物 いんげんのからし和え のり佃煮 味噌汁 牛乳	パン あさりのクリームスープ 白菜のサラダ フルーツ 牛乳	御飯 野菜のツナ炒め カリフラワーのささみ和え たいみそ 味噌汁 牛乳	御飯 ちくわの煮物 さつま芋とかにかまのサラダ フルーツ 味噌汁 牛乳
	1人分 -457kcal 卵白 15.0g 脂質* :15.6g 食塩相:2.4g	1人分 -575kcal 卵白 18.5g 脂質* :20.2g 食塩相:2.4g	1人分 -525kcal 卵白 20.4g 脂質* :16.4g 食塩相:2.1g	1人分 -447kcal 卵白 15.2g 脂質* :11.2g 食塩相:2.5g	1人分 -505kcal 卵白 17.7g 脂質* :19.9g 食塩相:2.3g	1人分 -474kcal 卵白 18.1g 脂質* :13.8g 食塩相:2.2g	1人分 -519kcal 卵白 16.2g 脂質* :10.5g 食塩相:2.1g
昼食	御飯 厚揚げの八宝菜 かに風味焼売 中華和え わかめスープ	【山の日】 山の日のお祝い ハヤシソース グリーンサラダ ゼリー入りフルーツポンチ きのこスープ	御飯 コロッケとコーンクリームスープ ビーフン炒め おくらのごま和え 味噌汁	【セレクト】 A:酢豚 B:めばるのオイスター焼き ちんげん菜の中華煮浸し フルーツ 御飯 中華スープ	たぬきそば なべしぎ 煮豆	カレーライス 福神漬け コーンサラダ ヨーグルト(ブルーベリーソース)	油麩丼 ほうれん草の塩炒め 胡瓜のもろみ味噌がけ すまし汁
	1人分 -434kcal 卵白 14.5g 脂質* :10.9g 食塩相:3.4g	1人分 -491kcal 卵白 10.5g 脂質* :10.5g 食塩相:3.5g	1人分 -594kcal 卵白 12.9g 脂質* :19.1g 食塩相:2.8g	1人分 -480kcal 卵白 13.5g 脂質* :14.1g 食塩相:2.2g 1人分 -379kcal 卵白 18.1g 脂質* :6.0g 食塩相:2.0g	1人分 -434kcal 卵白 11.3g 脂質* :14.7g 食塩相:2.6g	1人分 -501kcal 卵白 15.9g 脂質* :13.8g 食塩相:2.6g	1人分 -393kcal 卵白 13.8g 脂質* :9.3g 食塩相:3.1g
おやつ	たい焼き	カステラ	パウンドケーキ (レモネード)	ようかん	ドーナツ	パウムクーヘン (カマンベールチーズ)	きなこまんじゅう
	1人分 -98kcal 卵白 2.1g 脂質* :1.7g 食塩相:0.2g	1人分 -83kcal 卵白 1.7g 脂質* :1.0g 食塩相:0.0g	1人分 -76kcal 卵白 1.0g 脂質* :4.2g 食塩相:0.1g	1人分 -100kcal 卵白 1.5g 脂質* :0.1g 食塩相:0.0g	1人分 -114kcal 卵白 1.7g 脂質* :5.5g 食塩相:0.2g	1人分 -77kcal 卵白 1.1g 脂質* :3.2g 食塩相:0.1g	1人分 -66kcal 卵白 1.5g 脂質* :0.3g 食塩相:0.0g
夕食	御飯 さばの塩焼き れんこん金平 ゆかり和え 味噌汁	御飯 豚肉の山椒炒め 南瓜のいとこ煮 漬物 味噌汁	御飯 ホキの味噌幽庵 大豆の炒り煮 大根の甘酢漬け すまし汁	御飯 豆腐ハンバーグ じゃが芋の和風マヨネーズ焼き わかめともやしの和え物 味噌汁	御飯 鶏肉の梅ソース 冬瓜の薄くす煮 ブロッコリーのツナ和え 味噌汁	御飯 あぶらかれのバター醤油 ひじきの煮物 冷奴 味噌汁	御飯 チキン南蛮 ピーマンの当座煮 浅漬け 味噌汁
	1人分 -539kcal 卵白 18.2g 脂質* :22.3g 食塩相:2.5g	1人分 -496kcal 卵白 17.4g 脂質* :12.9g 食塩相:2.2g	1人分 -452kcal 卵白 25.8g 脂質* :8.4g 食塩相:3.1g	1人分 -479kcal 卵白 14.3g 脂質* :15.1g 食塩相:2.9g	1人分 -519kcal 卵白 21.3g 脂質* :16.6g 食塩相:2.9g	1人分 -451kcal 卵白 23.8g 脂質* :12.0g 食塩相:2.6g	1人分 -609kcal 卵白 20.3g 脂質* :28.2g 食塩相:2.7g

※仕入れの状況によりメニューが変更になる場合がございます。

8月献立表



暑さが本格的な8が始まります！

気温の高い日が続き、夏バテになってしまったり、クーラーで冷えたお部屋の中で過ごす、体調を悪くしてしまいがちです。
11日の山の日は人類にとって山海一体のものであるということから制定されました。
さっぱりとしたメニューや夏の暑さに負けないように力がつくお食事をご提供いたします。

ブラジール・ルア玉川上水

	8月17日(月)	8月18日(火)	8月19日(水)	8月20日(木)	8月21日(金)	8月22日(土)	8月23日(日)
朝食	パン 炒り卵 フルーツ コンソメスープ 牛乳	御飯 ウインナーとスッキーニのソテー 白菜のお浸し フルーツ 味噌汁 牛乳	御飯 さつま揚げの煮物 ブロッコリーのサラダ ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 目玉焼き いんげんの和え物 フルーツ 味噌汁 牛乳	パン ベーコンと小松菜の炒め物 フルーツ コンソメスープ 牛乳	御飯 五目しんじょうの煮物 ポテトサラダ フルーツ 味噌汁 牛乳	御飯 野菜のツナ炒め 白菜の生姜和え 漬物 味噌汁 牛乳
	I総計 - :453kcal ｸﾞﾗﾌﾞ ｸﾞ:17.9g 脂質* :17.3g 食塩相:2.3g	I総計 - :503kcal ｸﾞﾗﾌﾞ ｸﾞ:15.0g 脂質* :13.5g 食塩相:2.1g	I総計 - :454kcal ｸﾞﾗﾌﾞ ｸﾞ:18.7g 脂質* :10.5g 食塩相:2.2g	I総計 - :522kcal ｸﾞﾗﾌﾞ ｸﾞ:19.2g 脂質* :16.1g 食塩相:1.7g	I総計 - :425kcal ｸﾞﾗﾌﾞ ｸﾞ:13.4g 脂質* :14.3g 食塩相:2.5g	I総計 - :502kcal ｸﾞﾗﾌﾞ ｸﾞ:14.0g 脂質* :12.8g 食塩相:1.9g	I総計 - :464kcal ｸﾞﾗﾌﾞ ｸﾞ:15.6g 脂質* :12.7g 食塩相:2.2g
昼食	御飯 豚肉の塩麴炒め 高野豆腐の含め煮 小松菜のくるみ和え 味噌汁	冷し中華 焼売 いちごムース	御飯 さわらの唐揚げ 葱ソース 里芋のすんだがけ 卵豆腐 味噌汁	【ご当地：佐賀県】 シシリアンライス がめ煮 いかのかけ和え すまし汁	あさりのトマトスパゲティ 盛り合わせサラダ フルーツポンチ コンソメスープ	温玉しらす丼 金平ごぼう いんげんの梅かつおかけ 味噌汁	あんクリームコッペとサンドイッチ グリル野菜のマスタードソース サイダー風味のゼリー バタージュ
	I総計 - :536kcal ｸﾞﾗﾌﾞ ｸﾞ:22.5g 脂質* :17.6g 食塩相:2.9g	I総計 - :406kcal ｸﾞﾗﾌﾞ ｸﾞ:17.1g 脂質* :8.4g 食塩相:3.1g	I総計 - :581kcal ｸﾞﾗﾌﾞ ｸﾞ:25.5g 脂質* :21.4g 食塩相:2.4g	I総計 - :590kcal ｸﾞﾗﾌﾞ ｸﾞ:20.2g 脂質* :24.4g 食塩相:2.8g	I総計 - :379kcal ｸﾞﾗﾌﾞ ｸﾞ:14.6g 脂質* :4.8g 食塩相:2.2g	I総計 - :419kcal ｸﾞﾗﾌﾞ ｸﾞ:16.1g 脂質* :9.9g 食塩相:2.7g	I総計 - :471kcal ｸﾞﾗﾌﾞ ｸﾞ:11.7g 脂質* :21.8g 食塩相:3.1g
おやつ	ところてん	ロールケーキ（バニラ）	塩まんじゅう	抹茶プリン	クレープ（チョコ）	いちごスペシャル	バウムクーヘン（メロン）
	I総計 - :4kcal ｸﾞﾗﾌﾞ ｸﾞ:0.3g 脂質* :0.0g 食塩相:0.5g	I総計 - :77kcal ｸﾞﾗﾌﾞ ｸﾞ:1.1g 脂質* :3.0g 食塩相:0.1g	I総計 - :66kcal ｸﾞﾗﾌﾞ ｸﾞ:1.2g 脂質* :0.1g 食塩相:0.2g	I総計 - :79kcal ｸﾞﾗﾌﾞ ｸﾞ:2.9g 脂質* :1.9g 食塩相:0.1g	I総計 - :86kcal ｸﾞﾗﾌﾞ ｸﾞ:0.8g 脂質* :5.2g 食塩相:0.1g	I総計 - :122kcal ｸﾞﾗﾌﾞ ｸﾞ:1.6g 脂質* :5.1g 食塩相:0.1g	I総計 - :95kcal ｸﾞﾗﾌﾞ ｸﾞ:1.3g 脂質* :5.2g 食塩相:0.1g
夕食	御飯 助宗たらのゆず胡椒ソース なすの含め煮 煮豆 すまし汁	御飯 鶏肉の照り焼き 大根のかにかまあん カリフラワーの大葉風味 味噌汁	御飯 つくねの味噌だれ 切り昆布の煮物 ちんげん菜のツナ和え すまし汁	御飯 めばるのたっぷり野菜蒸し さつま芋のバターソテー 漬物 味噌汁	御飯 鶏肉のごま漬け焼き 冬瓜の白煮 おくらとえのきの和え物 味噌汁	御飯 和風麻婆豆腐 春雨の炒め物 ほうれん草のゆず和え すまし汁	御飯 トンカツ 切干大根の煮物 浅漬け 味噌汁
	I総計 - :485kcal ｸﾞﾗﾌﾞ ｸﾞ:20.7g 脂質* :13.0g 食塩相:2.0g	I総計 - :487kcal ｸﾞﾗﾌﾞ ｸﾞ:19.5g 脂質* :13.9g 食塩相:2.5g	I総計 - :521kcal ｸﾞﾗﾌﾞ ｸﾞ:19.1g 脂質* :17.7g 食塩相:3.3g	I総計 - :424kcal ｸﾞﾗﾌﾞ ｸﾞ:19.7g 脂質* :5.7g 食塩相:1.8g	I総計 - :477kcal ｸﾞﾗﾌﾞ ｸﾞ:19.2g 脂質* :14.9g 食塩相:2.2g	I総計 - :501kcal ｸﾞﾗﾌﾞ ｸﾞ:19.7g 脂質* :14.5g 食塩相:2.8g	I総計 - :513kcal ｸﾞﾗﾌﾞ ｸﾞ:12.9g 脂質* :18.3g 食塩相:3.1g

※仕入れの状況によりメニューが変更になる場合がございます。

8月献立表



暑さが本格的な8が始まります！

気温の高い日が続き、夏バテになってしまったり、クーラーで冷えたお部屋の中で過ごす、体調を悪くしてしまいがちです。
11日の山の日は人類にとって山海一体のものであるということから制定されました。
さっぱりとしたメニューや夏の暑さに負けないように力がつくお食事をご提供いたします。

グランド・ホテル・玉川上水

	8月24日(月)	8月25日(火)	8月26日(水)	8月27日(木)	8月28日(金)	8月29日(土)	8月30日(日)
朝食	パン オムレツ フルーツ コンソメスープ 牛乳	御飯 ウインナーと野菜の炒め物 いんげんのツナ和え のり佃煮 味噌汁 牛乳	御飯 肉団子の煮物 ささみサラダ フルーツ 味噌汁 牛乳	御飯 ハムエッグ カリフラワーのさっぱり和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	パン あさりのカレー風味スープ 三色サラダ フルーツ 牛乳	御飯 ツナといんげんの炒め物 小松菜の磯和え たいみそ 味噌汁 牛乳	御飯 スクランブルエッグ 水菜の和え物 フルーツ 味噌汁 牛乳
	1人1食あたり:435kcal 糖質:14.6g 脂質:13.4g 食塩相:2.4g	1人1食あたり:503kcal 糖質:18.2g 脂質:16.6g 食塩相:2.6g	1人1食あたり:563kcal 糖質:19.0g 脂質:16.1g 食塩相:1.7g	1人1食あたり:505kcal 糖質:20.4g 脂質:16.8g 食塩相:2.0g	1人1食あたり:393kcal 糖質:15.3g 脂質:10.7g 食塩相:2.1g	1人1食あたり:456kcal 糖質:15.5g 脂質:13.0g 食塩相:2.0g	1人1食あたり:533kcal 糖質:19.4g 脂質:16.5g 食塩相:1.7g
昼食	【セレクト】 A:鶏肉のグリル 夏の香味だれ B:赤魚の茗荷味噌焼き 南瓜の甘煮 キャベツの旨だし和え 御飯 すまし汁	挽肉と豆のカレーライス 福神漬け 大根サラダ 青りんごゼリー	うなぎちらし寿司 白菜のさっと煮 おくらの塩麹和え すまし汁	きつねうどん 里芋のごまだれ 浅漬け	【からだ元気：夏バテ予防】 御飯 豚バラ肉のにら玉炒め 中華風ラタトゥイユ はちみつレモン杏仁豆腐 中華スープ	ロールパン チキンのクリームシチュー かにかまサラダ フルーツ	御飯 さばの味噌煮 ブロッコリーとイカの炒め物 白菜のおかか和え すまし汁
	1人1食あたり:511kcal 糖質:20.7g 脂質:14.8g 食塩相:2.3g 1人1食あたり:449kcal 糖質:21.2g 脂質:7.0g 食塩相:2.6g	1人1食あたり:532kcal 糖質:17.4g 脂質:16.1g 食塩相:2.9g	1人1食あたり:404kcal 糖質:16.3g 脂質:7.9g 食塩相:3.3g	1人1食あたり:408kcal 糖質:13.8g 脂質:9.8g 食塩相:3.2g	1人1食あたり:650kcal 糖質:19.6g 脂質:30.6g 食塩相:2.4g	1人1食あたり:499kcal 糖質:18.4g 脂質:20.2g 食塩相:2.6g	1人1食あたり:555kcal 糖質:22.5g 脂質:22.5g 食塩相:2.9g
おやつ	どら焼き	パウンドケーキ（レーズン）	コーヒーサンドモカ	蒸しパン（茶）	ロールケーキ（チョコ）	紅茶ゼリー生クリーム添え	夏祭り
	1人1食あたり:142kcal 糖質:3.3g 脂質:1.3g 食塩相:0.2g	1人1食あたり:79kcal 糖質:1.1g 脂質:4.2g 食塩相:0.1g	1人1食あたり:124kcal 糖質:1.6g 脂質:5.1g 食塩相:0.1g	1人1食あたり:47kcal 糖質:1.1g 脂質:1.3g 食塩相:0.1g	1人1食あたり:70kcal 糖質:1.2g 脂質:2.4g 食塩相:0.1g	1人1食あたり:39kcal 糖質:0.4g 脂質:0.8g 食塩相:0.0g	
夕食	御飯 あじの甘辛煮 れんこんの塩炒め ブロッコリーの和え物 味噌汁	御飯 あぶらかれいの玉ねぎソース ちんげん菜のおかか炒め ゆかり和え 味噌汁	御飯 豚肉のにんにく醤油焼き なすの煮浸し トマトの和え物 味噌汁	御飯 メンチカツ 大根の炒め煮 煮豆 味噌汁	かやく御飯 助宗たらのタルタルソース焼き さつま芋の煮物 ちんげん菜のゆず和え 味噌汁	御飯 厚揚げと海老の旨塩がらめ 春雨の旨煮 漬物 味噌汁	御飯 ハンバーグ おろしソース ひじきの煮物 枝豆腐 味噌汁
	1人1食あたり:467kcal 糖質:22.8g 脂質:9.3g 食塩相:2.6g	1人1食あたり:409kcal 糖質:21.6g 脂質:7.6g 食塩相:2.4g	1人1食あたり:563kcal 糖質:18.4g 脂質:24.2g 食塩相:2.2g	1人1食あたり:548kcal 糖質:13.9g 脂質:17.6g 食塩相:2.6g	1人1食あたり:531kcal 糖質:20.2g 脂質:15.0g 食塩相:2.2g	1人1食あたり:422kcal 糖質:13.5g 脂質:9.0g 食塩相:2.8g	1人1食あたり:458kcal 糖質:17.0g 脂質:12.4g 食塩相:3.4g

※仕入れの状況によりメニューが変更になる場合がございます。

8月献立表



暑さが本格的な8月が始まります！

気温の高い日が続き、夏バテになってしまったり、クーラーで冷えたお部屋の中で過ごすと、体調を悪くしてしまいがちです。
11日の山の日は人類にとって山海一体のものであるということから制定されました。
さっぱりとしたメニューや夏の暑さに負けないように力がつくお食事をご提供いたします。

ブラジールア玉川上水

8月31日(月)						
朝食	パン					
	ウインナーのスープ					
	スパゲティサラダ					
	フルーツ					
	牛乳					
1人分:511kcal タバコ*:14.8g 脂質*:19.6g 食塩相:2.6g						
昼食	【野菜の日】					
	たっぷりキャベツの塩豚丼					
	里芋の煮っころがし					
	野菜ジュースゼリー					
	味噌汁					
1人分:458kcal タバコ*:17.2g 脂質*:9.3g 食塩相:2.1g						
おやつ	パウムクーヘン（チョコ）					
1人分:81kcal タバコ*:1.4g 脂質*:3.5g 食塩相:0.1g						
夕食	御飯					
	さわらのしそ香り焼き					
	大根のくるみ味噌がけ					
	おくらのわさび和え					
	かき玉汁					
1人分:478kcal タバコ*:25.4g 脂質*:13.7g 食塩相:2.5g						

※仕入れの状況によりメニューが変更になる場合がございます。