社会福祉法人　文珠福祉会

令和6年8月のメニュー

	日	月	火	水	木	金	土
	28	29	30	31	1	2	3
朝					米飯 大根の旨煮 味噌汁 のり佃煮	米飯 エッグソテー 味噌汁 うめびしお	米飯 お豆腐揚げ煮 味噌汁 ふりかけ
昼					冷しおろしうどん じゃが芋の煮物 ほうれん草のささみ和え 抹茶ムース	米飯 鯖の味噌焼き かぼちゃの煮物 酢の物	米飯 松風焼き 冬瓜のうすくず煮 ジャガイモのタラコ和え
3時					あんぱん	いちごクレープ	りんごジュース
夕					米飯 八宝菜 焼売 エンドウの味噌マヨ和え	米飯 鶏肉の蜂蜜照り焼き ひじき五目煮 青菜の湯葉和え	米飯 赤魚の酒蒸し 煮奴 もやしの中華和え
日計					エネルギー 1414kcal 蛋白質 47.8g 脂質 34.2g 炭水化物 228.8g カリウム 1622mg 食塩 7.0g	エネルギー 1404kcal 蛋白質 56.4g 脂質 34.3g 炭水化物 222.4g カリウム 1964mg 食塩 6.7g	エネルギー 1366kcal 蛋白質 55.7g 脂質 24.4g 炭水化物 227.6g カリウム 2064mg 食塩 6.7g
	4	5	6	7	8	9	10
朝	米飯 里芋の煮物 味噌汁 たいみそ	米飯 旨煮 味噌汁 のり佃煮	米飯 厚揚げの煮物 味噌汁 うめびしお	米飯 はんぺん煮 味噌汁 たいみそ	米飯 高野の煮物 味噌汁 のり佃煮	米飯 オープンオムレツ 味噌汁 うめびしお	米飯 がんも煮 味噌汁 ふりかけ
昼	米飯 和風おろしハンバーグ 茄子と厚揚げの煮物 春菊の和え物	米飯 焼肉炒め 焼き餃子 胡瓜の酢の物	米飯 タラのマスタードマヨ焼き かぶのそぼろ煮 豆腐サラダ	米飯 蒸し魚のとろろあん 大豆煮 キャベツのしば漬け和え	そぼろ丼 さつま芋の旨煮 白菜の梅和え ヨーグルト	米飯 白身魚の味噌マヨ焼き ふきとさつま揚げ煮 ほうれん草のお浸し	米飯 鶏肉と大根の煮物 ジャーマンポテト ちくわのゆかり和え
3時	きなこプリン	どら焼き	クリームパン	コーヒー牛乳	あんぱん	いちごクレープ	りんごジュース
夕	米飯 オープンオムレツ ほうれん草のソテー ツナ和え	米飯 カレイの煮つけ 茶碗蒸し 白菜の和え物	米飯 チキン南蛮 かぼちゃと豚肉の煮物 もろみ味噌和え	米飯 豚肉の中華炒め ぜんまいゆめ煮 さつまいものツナサラダ	米飯 白身魚の野菜あんかけ 小松菜の炒め煮 揚げ茄子の田楽	米飯 ポークチャップ 豆腐とかにかま煮 春雨サラダ	米飯 赤魚のムニエル かぼちゃのクリーム煮 大根サラダ
日計	エネルギー 1441kcal 蛋白質 52.8g 脂質 38.3g 炭水化物 220.1g カリウム 2069mg 食塩 6.3g	エネルギー 1386kcal 蛋白質 54.4g 脂質 28.1g 炭水化物 225.7g カリウム 1555mg 食塩 6.1g	エネルギー 1550kcal 蛋白質 56.0g 脂質 42.3g 炭水化物 235.7g カリウム 2071mg 食塩 6.3g	エネルギー 1458kcal 蛋白質 60.1g 脂質 33.6g 炭水化物 227.7g カリウム 1884mg 食塩 6.7g	エネルギー 1504kcal 蛋白質 57.0g 脂質 32.4g 炭水化物 244.4g カリウム 1834mg 食塩 5.9g	エネルギー 1457kcal 蛋白質 55.1g 脂質 40.2g 炭水化物 216.2g カリウム 1794mg 食塩 7.5g	エネルギー 1536kcal 蛋白質 55.3g 脂質 39.4g 炭水化物 240.3g カリウム 2333mg 食塩 6.1g
	11	12	13(行事食)	14	15	16	17
朝	米飯 ブロッコリーの卵炒め 味噌汁 たいみそ	米飯 大根の煮物 味噌汁 のり佃煮	米飯 かぶとさつま揚げ煮 味噌汁 うめびしお	米飯 はんぺん煮 味噌汁 たいみそ	米飯 肉づめいなり 味噌汁 のり佃煮	米飯 じゃがいも含め煮 味噌汁 うめびしお	米飯 ちくわきんぴら 味噌汁 ふりかけ
昼	米飯 さわらのバターポン酢焼き レンコンの煮物 いんげんのきなこ和え	ガパオライス コンソメ煮 キャベツサラダ	田舎ちらし寿司 かきあげ ゆかり和え 水ようかん 	米飯 鯖の塩焼き 里芋の煮物 モロヘイヤのお浸し	米飯 カレイの西京焼き 豆腐のあんかけ 酢の物	米飯 からあげ 冬瓜の旨煮 春菊のからし和え	米飯 肉豆腐 だしまき玉子 茄子の梅和え
3時	きなこプリン	どら焼き	クリームパン	コーヒー牛乳	あんぱん	いちごクレープ	りんごジュース
夕	米飯 鶏肉の照り焼き 焼き厚揚げ 白菜の和え物	米飯 さばの味噌煮 しんじょう サツマイモの白和えサラダ	米飯 肉じゃが ピーマンのソテー ブロッコリーのマヨ和え	米飯 豚肉と茄子の味噌炒め 卵とじ インゲンのピーナッツ和え	米飯 根菜と鶏肉の煮物 ほうれん草の炒め物 マロニーサラダ	米飯 カニ玉 シュウマイ ナムル	米飯 赤魚のみそ焼き さつまいもの甘辛炒め きゅうりともやしの和え物
日計	エネルギー 1462kcal 蛋白質 57.9g 脂質 40.7g 炭水化物 214.7g カリウム 2037mg 食塩 6.1g	エネルギー 1541kcal 蛋白質 52.0g 脂質 42.3g 炭水化物 238.0g カリウム 1848mg 食塩 6.5g	エネルギー 1577kcal 蛋白質 40.1g 脂質 44.1g 炭水化物 256.1g カリウム 1585mg 食塩 6.1g	エネルギー 1415kcal 蛋白質 55.1g 脂質 35.6g 炭水化物 219.4g カリウム 1758mg 食塩 5.1g	エネルギー 1426kcal 蛋白質 58.8g 脂質 28.0g 炭水化物 232.5g カリウム 1660mg 食塩 6.1g	エネルギー 1539kcal 蛋白質 52.4g 脂質 46.1g 炭水化物 222.8g カリウム 1444mg 食塩 6.3g	エネルギー 1595kcal 蛋白質 55.6g 脂質 46.4g 炭水化物 236.3g カリウム 1791mg 食塩 6.7g
	18	19	20	21	22	23	24
朝	米飯 野菜炒め 味噌汁 たいみそ	米飯 卵炒め 味噌汁 のり佃煮	米飯 じゃがいもの醤油マヨ炒め 味噌汁 うめびしお	米飯 キャベツとつみれ煮 味噌汁 たいみそ	米飯 ぜんまい煮 味噌汁 のり佃煮	米飯 かぶの煮物 味噌汁 うめびしお	米飯 厚揚げの煮物 味噌汁 ふりかけ
昼	米飯 白身魚のムニエル がんも煮 なめたけおろし	中華丼 炊き合わせ ナムル マンゴープリン	米飯 鯖の照焼 高野の卵とじ 菜の花の酢味噌和え	米飯 メンチカツ 里芋のそぼろ煮 白菜のドレ和え	米飯 カレイの照焼き 里芋の煮物 大根の甘酢漬	スパゲティーミートソース コンソメ煮 たまごサラダ	米飯 カレー ドレッシング和え ババロア
3時	きなこプリン	どら焼き	クリームパン	コーヒー牛乳	あんぱん	いちごクレープ	りんごジュース
夕	米飯 鶏肉の香味焼き かぼちゃの煮物 白菜のお浸し	米飯 タラの甘だれ焼き 煮豆 くるみ和え	米飯 チャプチェ 大根の中華煮 豆腐サラダ	米飯 鮭の西京焼き かぶの煮物 モロヘイヤの和え物	米飯 酢鶏 冬瓜のあんかけ ほうれん草和え物	米飯 豚肉と玉ねぎの味噌炒め 大根の金平 ピーマンのしらす和え	米飯 赤魚の塩麹焼き もやし炒め 白和え
日計	エネルギー 1403kcal 蛋白質 54.5g 脂質 35.3g 炭水化物 219.8g カリウム 1969mg 食塩 6.5g	エネルギー 1500kcal 蛋白質 56.3g 脂質 36.2g 炭水化物 235.6g カリウム 1712mg 食塩 6.2g	エネルギー 1606kcal 蛋白質 60.9g 脂質 51.4g 炭水化物 226.4g カリウム 1868mg 食塩 6.2g	エネルギー 1385kcal 蛋白質 54.8g 脂質 27.6g 炭水化物 232.7g カリウム 1952mg 食塩 6.2g	エネルギー 1384kcal 蛋白質 54.8g 脂質 20.8g 炭水化物 243.3g カリウム 1832mg 食塩 7.0g	エネルギー 1429kcal 蛋白質 50.1g 脂質 43.4g 炭水化物 210.9g カリウム 2033mg 食塩 6.3g	エネルギー 1557kcal 蛋白質 59.9g 脂質 36.2g 炭水化物 247.6g カリウム 2142mg 食塩 7.1g
	25	26	27	28	29	30	31
朝	米飯 エッグソテー 味噌汁 たいみそ	米飯 鶏じゃが煮 味噌汁 のり佃煮	米飯 旨煮 味噌汁 うめびしお	米飯 切干大根とひじきの煮物 味噌汁 たいみそ	米飯 里芋煮 味噌汁 のり佃煮	米飯 高野の煮物 味噌汁 うめびしお	米飯 はんぺん煮 味噌汁 ふりかけ
昼	米飯 あじの甘だれ焼き かぼちゃと豚肉の煮物 酢の物	米飯 和風ハンバーグ 茄子と厚揚げの煮物 コールスローサラダ	米飯 千草焼き ツナ和え 清汁	米飯 白身魚の塩麹焼き 里芋の煮物 オクラのツナおろし和え	野菜炒めラーメン カニ焼売 杏仁豆腐	米飯 タンドリーチキン オムレツ キャベツサラダ	米飯 さばの磯焼き 和風ミルク煮 大根のゆかり和え
3時	きなこプリン	どら焼き	クリームパン	コーヒー牛乳	あんぱん	いちごクレープ	りんごジュース
夕	米飯 鶏肉の照り煮 ひじき五目煮 焼きナス	米飯 カレイの煮つけ 冬瓜のうすくず煮 ほうれん草の胡麻和え	米飯 白身魚の酒蒸しきのこあんかけ 厚揚げと小松菜煮 ささみ和え	米飯 肉団子と白菜の中華煮 ピーマン炒め 胡瓜の中華和え	米飯 えびのケチャップ炒め 大根の旨煮 ごぼうサラダ	米飯 白身魚の野菜あんかけ かぼちゃの旨煮 揚げ茄子の田楽	米飯 豚肉の中華炒め ぜんまいゆめ煮 ツナマヨ和え
日計	エネルギー 1386kcal 蛋白質 58.3g 脂質 27.1g 炭水化物 225.6g カリウム 2155mg 食塩 6.0g	エネルギー 1464kcal 蛋白質 51.7g 脂質 33.1g 炭水化物 234.4g カリウム 1877mg 食塩 7.0g	エネルギー 1316kcal 蛋白質 54.3g 脂質 23.4g 炭水化物 218.7g カリウム 1627mg 食塩 6.4g	エネルギー 1326kcal 蛋白質 51.2g 脂質 24.2g 炭水化物 222.9g カリウム 1970mg 食塩 5.8g	エネルギー 1534kcal 蛋白質 49.1g 脂質 45.9g 炭水化物 231.8g カリウム 1661mg 食塩 6.9g	エネルギー 1436kcal 蛋白質 53.1g 脂質 39.6g 炭水化物 216.5g カリウム 1696mg 食塩 6.1g	エネルギー 1523kcal 蛋白質 54.2g 脂質 47.1g 炭水化物 224.7g カリウム 1830mg 食塩 6.8g