

栄 養 月 報

2022年8月1日 ～ 2022年8月31日 (美木多いっちゃん保育園 , 乳児)

食 品 群 名		総給与量 g	平均 給与量 g	食品構成 g	栄 養 価 算 定												
					エネルギー kcal	蛋白質 g	脂質 g	ナトリウム mg	カルシウム mg	カリウム mg	鉄 mg	レノル活性 μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	食塩 g
穀類	米	706.0	32.1	34.0	110	1.9	0.3	0	2	29	0.2	0	0.02	0.01	0	0.2	0.0
	パン類	40.0	1.8	7.0	6	0.2	0.2	8	1	2	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	めん類	198.3	9.0	12.0	11	0.3	0.0	6	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	その他の穀類	137.9	6.3	6.5	23	0.6	0.4	14	2	8	0.1	0	0.01	0.00	0	0.2	0.0
いも類	芋類	31.0	1.4	12.0	1	0.0	0.0	0	0	6	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0
	いも類加工品	24.0	1.1	1.5	3	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
砂糖及び甘味類		71.9	3.3	4.5	13	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
豆類	大豆製品	73.8	3.4	6.0	5	0.5	0.3	1	5	6	0.1	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	大豆、その他の豆類	13.3	0.6	2.5	1	0.1	0.1	0	0	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
種実類		3.2	0.2	0.6	1	0.0	0.1	0	2	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
野菜類	緑黄色野菜	603.2	27.4	25.0	8	0.4	0.0	8	17	72	0.2	114	0.01	0.02	8	0.7	0.0
	その他の野菜類	624.6	28.4	35.0	8	0.4	0.0	1	7	48	0.1	1	0.01	0.01	4	0.6	0.0
	野菜漬物	0.7	0.0	—	0	0.0	0.0	1	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
果実類	果実類	128.0	5.8	20.0	4	0.0	0.0	0	0	14	0.0	2	0.00	0.00	1	0.1	0.0
	果実加工品	245.8	11.2	3.5	7	0.1	0.0	0	1	12	0.0	1	0.00	0.00	1	0.1	0.0
きのこ類		24.8	1.1	3.0	1	0.0	0.0	1	0	4	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0
藻類	藻類	3.9	0.2	0.5	0	0.0	0.0	13	1	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0
魚介類	魚介類(生)	140.0	6.4	10.0	7	1.1	0.3	10	1	20	0.0	2	0.00	0.01	0	0.0	0.0
	干物、塩蔵、缶詰	16.0	0.7	2.5	2	0.2	0.2	3	0	2	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	練製品	28.0	1.3	0.5	2	0.1	0.0	10	1	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
肉類	肉類(生)	370.5	16.8	13.0	34	3.1	2.3	9	1	49	0.2	2	0.07	0.03	0	0.0	0.0
	肉加工品	48.0	2.2	1.5	4	0.2	0.3	6	5	7	0.2	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
卵類		29.4	1.3	5.5	2	0.2	0.1	2	1	2	0.0	3	0.00	0.01	0	0.0	0.0
乳類	牛乳	3840.7	174.6	160.0	106	5.8	6.6	72	192	262	0.0	66	0.07	0.26	2	0.0	0.2
	乳製品	50.0	2.3	20.0	3	0.1	0.2	1	2	4	0.0	2	0.00	0.00	0	0.0	0.0
油脂類	植物性	57.9	2.6	1.5	20	0.0	2.2	11	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	動物性	13.6	0.6	0.5	5	0.0	0.5	1	0	0	0.0	5	0.00	0.00	0	0.0	0.0
調味料類	食塩	1.2	0.1	0.2	0	0.0	0.0	24	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1
	醤油	32.0	1.5	2.0	1	0.1	0.0	84	0	5	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.2
	味噌	32.0	1.5	2.0	3	0.2	0.1	71	1	5	0.1	0	0.00	0.00	0	0.1	0.2
	その他の調味料	107.2	4.9	4.5	11	0.2	0.5	167	4	12	0.0	3	0.00	0.00	0	0.1	0.4
その他	その他	1041.5	47.3	25.0	48	0.9	1.7	46	19	35	0.6	0	0.01	0.01	1	0.2	0.1
	その他 1	540.5	24.6	—	0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
合 計					450	16.7	16.4	570	265	608	1.8	201	0.20	0.36	17	2.6	1.2
基 準 値					459	19.1	12.8	0	209	0	2.3	184	0.25	0.27	20	0.0	1.5
充 足 率					98.04	87.43	128.13	—	126.79	—	78.26	109.24	80.00	133.33	85.00	—	80.00

穀類エネルギー	脂質エネルギー	蛋白質エネルギー	動物性蛋白質	動物性脂質
150 kcal	148 kcal	67 kcal	10.7 g	10.1 g

穀類エネルギー比	脂質エネルギー比	炭水化物エネルギー比	動物性蛋白質比	動物性脂質比	P/S比	S:M:P
$\frac{150}{450} \times 100 = 33.3\%$	$\frac{16.4 \times 9}{450} \times 100 = 32.8\%$	$100 - 32.8 - (\frac{16.7 \times 4}{450} \times 100) = 52.4\%$	$\frac{10.7}{16.7} \times 100 = 64.1\%$	$\frac{10.1}{16.4} \times 100 = 61.6\%$	$\frac{1.96}{6.47} = 0.30$	6.47 : 4.69 : 1.96 = 3 : 2.2 : 0.9

栄 養 月 報

2022年8月1日 ～ 2022年8月31日 (美木多いっちゃん保育園 , 幼児)

食 品 群 名		総給与量 g	平均 給与量 g	食品構成 g	栄 養 価 算 定												
					エネルギー kcal	蛋白質 g	脂質 g	ナトリウム mg	カルシウム mg	カリウム mg	鉄 mg	レチノール活性 μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	食塩 g
穀類	米	880.0	40.0	42.0	137	2.5	0.4	1	2	36	0.3	0	0.03	0.01	0	0.2	0.0
	パン類	40.0	1.8	12.0	6	0.2	0.2	8	1	2	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	めん類	286.7	13.0	16.0	16	0.5	0.1	9	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	その他の穀類	176.4	8.0	8.5	29	0.8	0.5	19	2	10	0.1	0	0.01	0.00	0	0.2	0.0
いも類	芋類	38.8	1.8	15.0	2	0.0	0.0	0	0	8	0.0	0	0.00	0.00	1	0.1	0.0
	いも類加工品	30.1	1.4	2.0	4	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	砂糖及び甘味類	89.8	4.1	5.5	15	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
豆類	大豆製品	92.9	4.2	7.5	6	0.6	0.4	1	6	8	0.1	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0
	大豆、その他の豆類	16.6	0.8	3.0	2	0.1	0.1	0	0	2	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
種実類		4.0	0.2	1.0	1	0.0	0.1	0	2	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
野菜類	緑黄色野菜	754.0	34.3	30.0	10	0.5	0.0	10	21	90	0.2	142	0.02	0.02	11	0.9	0.0
	その他の野菜類	781.0	35.5	45.0	10	0.4	0.0	1	9	61	0.1	1	0.02	0.01	6	0.7	0.0
	野菜漬物	0.9	0.0	—	0	0.0	0.0	1	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
果実類	果実類	96.1	4.4	20.0	2	0.0	0.0	0	1	6	0.0	2	0.00	0.00	1	0.0	0.0
	果実加工品	307.1	14.0	4.0	9	0.1	0.0	1	1	15	0.0	1	0.01	0.00	2	0.1	0.0
きのこ類		31.0	1.4	3.5	1	0.1	0.0	1	0	5	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0
藻類	藻類	4.8	0.2	0.5	0	0.0	0.0	16	2	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0
魚介類	魚介類（生）	150.0	6.8	10.0	7	1.2	0.3	10	1	22	0.0	3	0.00	0.01	0	0.0	0.0
	干物、塩蔵、缶詰	20.0	0.9	2.0	3	0.2	0.2	3	0	2	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	練製品	35.0	1.6	0.5	2	0.2	0.0	13	1	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
肉類	肉類（生）	475.4	21.6	15.0	44	3.9	3.0	12	1	63	0.2	3	0.09	0.04	0	0.0	0.0
	肉加工品	70.0	3.2	1.5	6	0.4	0.4	8	7	10	0.4	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
卵類		36.8	1.7	10.0	2	0.2	0.2	2	1	2	0.0	4	0.00	0.01	0	0.0	0.0
乳類	牛乳	2450.8	111.4	100.0	68	3.7	4.2	46	123	167	0.0	42	0.04	0.17	1	0.0	0.1
	乳製品	62.5	2.8	20.0	4	0.1	0.3	1	3	5	0.0	3	0.00	0.00	0	0.0	0.0
油脂類	植物性	72.5	3.3	2.0	25	0.0	2.8	14	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	動物性	17.0	0.8	1.0	6	0.0	0.6	1	0	0	0.0	6	0.00	0.00	0	0.0	0.0
調味料類	食塩	1.5	0.1	0.5	0	0.0	0.0	31	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1
	醤油	39.8	1.8	3.8	1	0.1	0.0	105	0	6	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.3
	味噌	40.0	1.8	3.2	3	0.2	0.1	89	2	7	0.1	0	0.00	0.00	0	0.1	0.2
	その他の調味料	133.9	6.1	7.0	14	0.2	0.6	208	5	16	0.1	3	0.00	0.00	0	0.1	0.5
その他	その他	1418.2	64.5	30.0	52	1.1	2.0	62	15	49	1.0	0	0.02	0.02	2	0.2	0.2
	その他 1	676.3	30.7	—	0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
合 計					487	17.3	16.5	673	206	595	2.6	210	0.24	0.29	24	2.9	1.4
基 準 値					510	21.0	14.2	551	230	0	2.2	190	0.28	0.32	20	3.2	1.4
充 足 率					95.49	82.38	116.20	122.14	89.57	—	118.18	110.53	85.71	90.63	120.00	90.63	100.00

穀類エネルギー	脂質エネルギー	蛋白質エネルギー	動物性蛋白質	動物性脂質
188 kcal	149 kcal	69 kcal	9.7 g	8.9 g

穀類エネルギー比		脂質エネルギー比		炭水化物エネルギー比		動物性蛋白質比		動物性脂質比		P / S 比		S : M : P	
188	× 100 = 38.6%	16.5 × 9	× 100 = 30.5%	100 - 30.5 - (17.3 × 4	× 100) = 55.3%	9.7	× 100 = 56.1%	8.9	× 100 = 53.9%	2.35	= 0.41	5.70 :	5.02 : 2.35 =
487		487		487		17.3		16.5		5.70		3 :	2.6 : 1.2

乳児

献立予定(実施)表

(2022年 8月 1日～2022年 8月 7日)

8月 1日 (月)	8月 2日 (火)	8月 3日 (水)	8月 4日 (木)	8月 5日 (金)	8月 6日 (土)	8月 7日 (日)
E 435kcal 蛋白 19.9g 脂質 13.8g 炭水 61.7g 食繊 2.4g 食塩 1.5g	E 410kcal 蛋白 19.6g 脂質 12.3g 炭水 57.4g 食繊 2.3g 食塩 1.4g	E 293kcal 蛋白 10.6g 脂質 9.6g 炭水 44.6g 食繊 2.8g 食塩 1.2g	E 446kcal 蛋白 21.1g 脂質 17.7g 炭水 52.9g 食繊 2.1g 食塩 1.3g	E 603kcal 蛋白 20.2g 脂質 20.7g 炭水 86.9g 食繊 3.3g 食塩 2.0g	E 428kcal 蛋白 14.6g 脂質 13.3g 炭水 65.3g 食繊 2.0g 食塩 1.1g	
朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食
■牛乳 牛乳 100.0g ■たべっこベビー たべっこベビー 5.0g	■牛乳 牛乳 100.0g ■マリー マリービスケット 1枚	■牛乳 牛乳 100.0g ■ビスコ ビスコ 1枚	■牛乳 牛乳 100.0g ■バナナ バナナ 1/3本	■牛乳 牛乳 100.0g ■のりものビスケット のりものビスケット 5.0g	■牛乳 牛乳 100.0g ■ハッピーターン ハッピーターン 1個	
昼食	昼食	昼食	昼食	昼食	昼食	昼食
■ご飯 米 40.0g ■白身魚のごま醤油焼き ホキ 1/2切 濃口しょうゆ 1.0g みりん 1.0g 上白糖 1.0g ごま 1.0g 人参 10.0g 濃口しょうゆ 0.3g 上白糖 0.1g ■ブロッコリーの和え物 ブロッコリー 22.0g 人参 4.0g 濃口しょうゆ 1.0g 上白糖 0.3g ■わかめの味噌汁 わかめ 0.4g さつま揚げ 8.0g 玉ねぎ 8.0g 味噌 4.0g	■菜飯 米 40.0g 菜めしの素 1.0g ■冷しゃぶ 豚肉 45.0g キャベツ 20.0g きゅうり 15.0g トマト 10.0g ごまだれ 8.0g ■インゲンのおかか和え インゲン 24.0g 人参 5.0g かつお節 0.8g 濃口しょうゆ 0.8g 上白糖 0.3g ■豆腐のすまし汁 絹ごし豆腐 15.0g えのき 5.0g ねぎ 1.0g うす口しょうゆ 0.8g 塩 適量	■きつねうどん うどん 1/3玉 揚げ 8.0g 濃口しょうゆ 0.5g 上白糖 0.2g かまぼこ 5.0g ほうれん草 10.0g 人参 5.0g しめじ 5.0g 濃口しょうゆ 3.2g みりん 0.5g 風味だし汁 123.0g ■金平ごぼう ごぼう 25.0g 人参 5.0g ちくわ 5.0g 濃口しょうゆ 0.5g 上白糖 0.5g ごま 0.6g ごま油 0.1g ■みかん缶 みかん缶 30.0g	■ご飯 米 40.0g ■鯖の香味焼き さば 1/2切 しょうが 0.1g ねぎ 1.0g 濃口しょうゆ 1.0g 上白糖 0.2g 酒 0.2g 塩 適量 ごま油 0.2g 小松菜 10.0g 濃口しょうゆ 0.3g 上白糖 0.1g ■高野豆腐の煮物 高野豆腐 4.0g 人参 5.0g グリーンピース 3.0g うす口しょうゆ 0.5g 上白糖 0.5g みりん 0.5g 風味だし汁 8.0g ■えのきの味噌汁 えのき 5.0g 人参 5.0g ねぎ 1.0g 味噌 4.0g	■ハヤシライス 米 50.0g 牛肉 25.0g マッシュルーム 4.0g 玉ねぎ 30.0g 人参 10.0g なたね油 1.4g 水 50.0g コンソメ 0.2g ケチャップ 2.0g 上白糖 0.5g 塩 適量 ビーフシチュールー 6.0g ハヤシフレーク 6.0g ■ほうれん草とツナのサラダ ほうれん草 32.0g 人参 5.0g ツナ 5.0g エッグケア 3.0g ■黄桃 黄桃缶 30.0g	■中華丼 米 40.0g 豚肉 20.0g 玉ねぎ 20.0g 人参 6.0g 白菜 30.0g 椎茸 6.0g なたね油 0.2g チキンスープ 1.0g みりん 2.0g 濃口しょうゆ 適量 塩 適量 片栗粉 0.7g ■中華スープ コーン 3.0g 玉ねぎ 12.0g チキンスープ 0.8g 塩 適量 ■パイン缶 パイン缶 30.0g	
3時	3時	3時	3時	3時	3時	3時
■牛乳 牛乳 100.0g ■プレーンクッキー 小麦粉 10.5g 片栗粉 1.7g ベーキングパウダー 0.1g マーガリン 4.6g 上白糖 2.7g 牛乳 0.7g	■お茶 ほうじ茶（浸出液） 100.0g ■フルーチェ フルーチェ（イチゴ） 30.0g 牛乳 30.0g ■ぼたぼた焼き ぼたぼた焼 1枚	■お茶 ほうじ茶（浸出液） 100.0g ■すいか すいか 50.0g ■ハッピーターン ハッピーターン 1個	■牛乳 牛乳 100.0g ■ポップコーン ポップコーン 5.0g なたね油 2.0g 塩 0.1g	■牛乳 牛乳 100.0g ■マフィン 無塩バター 3.0g 上白糖 5.2g 鶏卵 5.2g 小麦粉 13.5g ベーキングパウダー 0.5g 水 4.5g	■牛乳 牛乳 100.0g ■ビスコ ビスコ 1枚 ■ソフトサラダ ソフトサラダ 1枚	

献立予定(実施)表

(2022年 8月 8日～2022年 8月14日)

8月 8日 (月)	8月 9日 (火)	8月10日 (水)	8月11日 (木)	8月12日 (金)	8月13日 (土)	8月14日 (日)
E 512kcal 蛋白 18.5g 脂質 18.9g 炭水 70.1g 食繊 2.3g 食塩 1.1g	E 431kcal 蛋白 16.9g 脂質 18.0g 炭水 52.7g 食繊 1.8g 食塩 2.2g	E 181kcal 蛋白 7.5g 脂質 10.0g 炭水 17.8g 食繊 0.3g 食塩 0.3g	E kcal 蛋白 g 脂質 g 炭水 g 食繊 g 食塩 g	E 176kcal 蛋白 7.2g 脂質 9.6g 炭水 18.1g 食繊 g 食塩 0.3g	E 193kcal 蛋白 7.1g 脂質 9.9g 炭水 21.5g 食繊 g 食塩 0.4g	
朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食
■牛乳 牛乳 100.0g ■たべっこベイビー たべっこベイビー 5.0g	■牛乳 牛乳 100.0g ■サッポロポテト 1オサッポロポテト 3.0g	■牛乳 牛乳 100.0g ■ビスコ ビスコ 1枚		■牛乳 牛乳 100.0g ■のりものビスケット のりものビスケット 5.0g	■牛乳 牛乳 100.0g ■ハッピーターン ハッピーターン 1個	
昼食	昼食	昼食	昼食	昼食	昼食	昼食
■ご飯 米 40.0g ■肉団子の甘酢あんかけ ミートボール 3個 玉ねぎ 10.0g 三色ピーマン 10.0g 濃口しょうゆ 0.7g 酢 0.7g 上白糖 0.9g チキンスープ 0.1g 水 2.0g 片栗粉 0.8g ■チンゲン菜の中華和え チンゲン菜 35.0g 人参 5.0g 濃口しょうゆ 0.8g 上白糖 0.3g ごま油 0.2g 塩 適量 ■わかめスープ わかめ 0.4g にら 1.0g 人参 5.0g チキンスープ 0.8g 塩 適量	■しょうゆラーメン 中華そば 1/2玉 豚肉 15.0g コーン 3.0g もやし 20.0g 人参 5.0g チンゲン菜 10.0g ねぎ 1.0g 創味しょうゆラーメンスープの 8.0g 水 130.0g チキンスープ 1.0g ごま油 0.3g ■もやしのごま和え もやし 25.0g 人参 5.0g ごま 0.8g 濃口しょうゆ 0.5g 上白糖 0.2g ■オレンジ オレンジ 1/6玉	■お弁当会	■山の日	■お弁当会	■お弁当会	
3時	3時	3時	3時	3時	3時	3時
■牛乳 牛乳 100.0g ■きな粉ちんすこう 小麦粉 10.5g 片栗粉 3.0g 上白糖 5.3g きな粉 1.3g なたね油 5.3g	■牛乳 牛乳 100.0g ■マドレーヌ 小麦粉 10.0g 無塩バター 8.0g 上白糖 8.0g ベーキングパウダー 0.4g 鶏卵 12.0g レモン 3.2g	■牛乳 牛乳 100.0g ■クラッカー 全粒粉クラッカー 1枚 ■アスバラガスビスケット アスバラガスビスケット 1/6パック		■牛乳 牛乳 100.0g ■ぼたぼた焼き ぼたぼた焼 1枚 ■ハッピーターン ハッピーターン 1個	■牛乳 牛乳 100.0g ■ソフトサラダ ソフトサラダ 1枚 ■ラムネ ラムネ 1個	

乳児

献立予定(実施)表

(2022年 8月15日～2022年 8月21日)

8月15日 (月)	8月16日 (火)	8月17日 (水)	8月18日 (木)	8月19日 (金)	8月20日 (土)	8月21日 (日)
E 167kcal 蛋白 7.4g 脂質 9.3g 炭水 16.2g 食繊 0.2g 食塩 0.3g	E 469kcal 蛋白 10.7g 脂質 16.4g 炭水 72.1g 食繊 3.3g 食塩 1.3g	E 539kcal 蛋白 21.1g 脂質 21.8g 炭水 66.9g 食繊 2.0g 食塩 1.1g	E 551kcal 蛋白 21.2g 脂質 23.1g 炭水 67.9g 食繊 4.0g 食塩 1.0g	E 550kcal 蛋白 17.9g 脂質 21.6g 炭水 74.1g 食繊 2.5g 食塩 1.6g	E 356kcal 蛋白 13.9g 脂質 11.5g 炭水 52.5g 食繊 1.3g 食塩 1.6g	
朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食
■牛乳 牛乳 100.0g ■たべっこベイベー たべっこベイベー 5.0g	■牛乳 牛乳 100.0g ■マリー マリービスケット 1枚	■牛乳 牛乳 100.0g ■ビスコ ビスコ 1枚	■牛乳 牛乳 100.0g ■バナナ バナナ 1/3本	■牛乳 牛乳 100.0g ■のりものビスケット のりものビスケット 5.0g	■牛乳 牛乳 100.0g ■ハッピーターン ハッピーターン 1個	
昼食	昼食	昼食	昼食	昼食	昼食	昼食
■お弁当会	■ご飯 米 40.0g ■豚肉コロッケ 国産豚肉 コロッケ40g 1個 植物油 4.0g ケチャップ 3.0g とんかつソース 2.0g アスパラ 10.0g 塩 適量 ■ブロッコリーサラダ ブロッコリー 22.0g 人参 4.0g パプリカ(黄) 5.0g エッグケア 4.0g ■ほうれん草の味噌汁 ほうれん草 12.0g 人参 4.0g ねぎ 1.0g 味噌 4.0g	■ご飯 米 40.0g ■チンジャオロース 牛肉 25.0g うす口しょうゆ 0.8g 上白糖 0.3g ごま油 0.2g 玉ねぎ 20.0g 三色ピーマン 20.0g たけのこ 8.0g うす口しょうゆ 1.0g 上白糖 0.5g 酒 0.2g 片栗粉 0.2g ごま油 0.2g ■焼売 焼売 2個 ■わかめスープ わかめ 0.6g コーン 3.0g 人参 4.7g チキンスープ 0.8g 塩 適量	■ご飯 米 40.0g ■五目豆腐 木綿豆腐 38.0g 豚ミンチ 30.0g チンゲン菜 17.1g 人参 7.6g 干し椎茸 0.3g 濃口しょうゆ 1.5g 上白糖 0.6g 酒 0.6g なたね油 0.2g 片栗粉 0.8g ■ツナと白菜のさっぱり和え ツナ 5.0g 白菜 20.0g 人参 4.0g ポン酢 0.5g 上白糖 0.2g ごま油 適量 ■茄子の味噌汁 なす 12.0g 玉ねぎ 8.0g ねぎ 1.0g 味噌 4.0g	■☆お誕生日会☆ ■ご飯 米 40.0g ■煮込みハンバーグ 国産ハンバーグ 1個 デミソース 15.0g ケチャップ 6.7g 人参 10.0g 無塩バター 1.0g コンソメ 0.2g 上白糖 0.2g ■カラフルサラダ キャベツ 25.0g ツナ 5.0g パプリカ(赤) 3.0g パプリカ(黄) 3.0g 和風ドレッシング 3.0g ■コンソメスープ コンソメ 0.8g うす口しょうゆ 0.4g 塩 適量 玉ねぎ 14.0g 人参 5.0g パセリ 1.0g	■焼きそば 焼きそば 1/2玉 豚肉 15.0g キャベツ 16.0g 玉ねぎ 16.0g 人参 5.0g なたね油 0.2g 焼きそばソース 8.0g お好み焼ソース(500g) 8.0g 塩 適量 かつお節 適量 青のり 適量 ■もやしスープ もやし 12.0g 人参 5.0g にら 1.0g チキンスープ 1.0g 塩 適量 ■パイン缶 パイン缶 30.0g	
3時	3時	3時	3時	3時	3時	3時
■牛乳 牛乳 100.0g ■クラッカー 全粒粉クラッカー 1枚 ■アスパラガスビスケット アスパラガスビスケット 1/6ﾊﾞｯｸ	■お茶 ほうじ茶(浸出液) 100.0g ■オレンジ寒天 寒天 0.4g 水 12.0g オレンジジュース 40.0g 上白糖 3.5g ■ソフトサラダ ソフトサラダ 1枚	■牛乳 牛乳 100.0g ■ふのラスク おつゆ麩 8.0g なたね油 8.0g 上白糖 6.0g	■牛乳 牛乳 100.0g ■フライドポテト カットポテト 49.0g 塩 適量 植物油 2.0g	■牛乳 牛乳 100.0g ■ケーキアラモード 小麦粉 8.0g ベーキングパウダー 0.6g 鶏卵 7.2g 有塩バター 1.6g 上白糖 4.8g 牛乳 5.0g 黄桃缶 8.0g みかん缶 8.0g ホイップ 10.0g	■牛乳 牛乳 100.0g ■ビスコ ビスコ 1枚 ■ぼたぼた焼き ぼたぼた焼 1枚	

献立予定(実施)表

(2022年 8月22日～2022年 8月28日)

8月22日 (月)	8月23日 (火)	8月24日 (水)	8月25日 (木)	8月26日 (金)	8月27日 (土)	8月28日 (日)
E 454kcal 蛋白 20.3g 脂質 12.5g 炭水 68.8g 食繊 2.9g 食塩 1.1g	E 399kcal 蛋白 15.5g 脂質 10.0g 炭水 64.1g 食繊 1.7g 食塩 0.7g	E 404kcal 蛋白 13.6g 脂質 10.4g 炭水 65.2g 食繊 2.7g 食塩 1.5g	E 523kcal 蛋白 19.8g 脂質 23.2g 炭水 61.4g 食繊 2.8g 食塩 1.5g	E 729kcal 蛋白 16.9g 脂質 35.4g 炭水 88.7g 食繊 4.6g 食塩 2.2g	E 462kcal 蛋白 16.8g 脂質 13.4g 炭水 72.9g 食繊 2.0g 食塩 1.1g	
朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食
■牛乳 牛乳 100.0g ■たべっこベビー たべっこベビー 5.0g	■牛乳 牛乳 100.0g ■サッポロポテト 1才サッポロポテト 3.0g	■牛乳 牛乳 100.0g ■ビスコ ビスコ 1枚	■牛乳 牛乳 100.0g ■バナナ バナナ 1/3本	■牛乳 牛乳 100.0g ■のりものビスケット のりものビスケット 5.0g	■牛乳 牛乳 100.0g ■ハッピーターン ハッピーターン 1個	
昼食	昼食	昼食	昼食	昼食	昼食	昼食
■豚丼 米 50.0g 豚肉 43.2g 玉ねぎ 43.2g 人参 6.0g ねぎ 1.8g 濃口しょうゆ 0.6g うす口しょうゆ 0.6g 上白糖 0.8g みりん 0.5g ■カリフラワーの和え物 カリフラワー 22.0g 人参 5.0g 濃口しょうゆ 1.0g 上白糖 0.3g ■わかめの味噌汁 わかめ 0.6g 玉ねぎ 12.0g ねぎ 1.0g 味噌 4.0g	■肉うどん うどん 1/3玉 牛肉 20.0g 玉ねぎ 15.0g 人参 5.0g ねぎ 1.0g うす口しょうゆ 1.0g みりん 0.8g 風味だし汁 123.0g ■茄子とベーコンのソテー なす 25.0g ベーコン 8.0g 玉ねぎ 18.0g パプリカ(赤) 3.6g なたね油 0.2g 濃口しょうゆ 1.0g コンソメ 適量 ■みかん缶 みかん缶 30.0g	■ご飯 米 40.0g ■白身魚のフライ 白身魚フライ 2/3個 植物油 2.5g とんかつソース 5.0g インゲン 10.0g 濃口しょうゆ 0.3g 上白糖 0.1g ■春雨の和え物 春雨 4.0g 人参 5.0g きゅうり 15.0g うす口しょうゆ 0.4g 酢 0.3g ごま油 0.2g 塩 適量 ■玉ねぎの味噌汁 玉ねぎ 12.0g 人参 4.0g ねぎ 1.0g 味噌 4.0g	■ロールパン ロールパン 1ﾊﾟｯｸ ■鶏肉のケチャップ焼き 鶏肉 2枚 塩 適量 ケチャップ 6.0g 上白糖 1.0g 酒 1.0g なたね油 0.2g アスパラ 10.0g 塩 適量 ■キャベツとコーンのサラダ キャベツ 25.0g コーン 3.0g チャンボンスライス 5.0g 和風ドレッシング 3.0g ■コンソメスープ コンソメ 0.8g うす口しょうゆ 0.4g 塩 適量 かぼちゃ 18.0g 人参 5.0g パセリ 1.0g	■カレーライス 米 50.0g 牛肉 25.0g じゃが芋 16.0g 玉ねぎ 30.0g 人参 10.0g カレールー 16.0g なたね油 0.2g 水 50.0g ■ブロッコリーのマヨ和え ブロッコリー 22.0g ささみ 5.0g 人参 5.0g エッグケア 3.0g ■パイン缶 パイン缶 30.0g	■鶏そぼろ丼 米 50.0g 鶏ミンチ 30.0g 玉ねぎ 15.0g 濃口しょうゆ 1.2g 上白糖 0.6g みりん 0.2g 片栗粉 0.3g なたね油 0.2g 小松菜 15.0g 人参 3.0g 濃口しょうゆ 1.0g 上白糖 0.5g 風味だし汁 18.0g ■さつまいの味噌汁 さつまい 14.0g 人参 5.0g ねぎ 1.0g 味噌 4.0g ■黄桃 黄桃缶 30.0g	
3時	3時	3時	3時	3時	3時	3時
■牛乳 牛乳 100.0g ■杏仁豆腐 バイン缶 16.0g 黄桃缶 17.0g 杏仁豆腐 14.0g	■お茶 ほうじ茶(浸出液) 100.0g ■しぐれおにぎり 米 36.0g 牛ミンチ 8.0g 濃口しょうゆ 0.8g 上白糖 0.8g みりん 0.3g 酒 0.3g しょうが 0.1g	■お茶 ほうじ茶(浸出液) 100.0g ■お好み焼き キャベツ 20.0g 天かす 1.0g 人参 3.6g 豚ミンチ 6.0g 小麦粉 7.8g 鶏卵 5.0g 風味だし汁 5.0g お好みソース 1.5g 粉かつお 0.2g 青のり 0.1g	■牛乳 牛乳 100.0g ■ちんすこう 小麦粉 10.0g 上白糖 5.3g 片栗粉 3.0g なたね油 5.3g	■牛乳 牛乳 100.0g ■プリン プリンミックス 12.9g 水 55.0g ■ソフトサラダ ソフトサラダ 1枚	■牛乳 牛乳 100.0g ■ぼたぼた焼き ぼたぼた焼 1枚 ■ラムネ ラムネ 1個	

献立予定(実施)表

(2022年 8月29日～2022年 8月31日)

8月29日 (月)	8月30日 (火)	8月31日 (水)				
E 441kcal 蛋白 19.8g 脂質 14.4g 炭水 62.1g 食繊 2.2g 食塩 1.0g	E 507kcal 蛋白 15.6g 脂質 21.0g 炭水 66.7g 食繊 1.9g 食塩 1.7g	E 448kcal 蛋白 14.1g 脂質 12.1g 炭水 71.3g 食繊 2.2g 食塩 1.9g				
朝食	朝食	朝食				
■牛乳 牛乳 100.0g ■たべっこベイビー たべっこベイビー 5.0g	■牛乳 牛乳 100.0g ■マリー マリービスケット 1枚	■牛乳 牛乳 100.0g ■ビスコ ビスコ 1枚				
昼食	昼食	昼食				
■ご飯 米 40.0g ■豚肉の生姜炒め 豚肉 35.0g 玉ねぎ 15.0g キャベツ 20.0g 人参 4.0g 濃口しょうゆ 1.0g 上白糖 0.5g みりん 1.0g しょうが 0.3g なたね油 0.2g ■大豆の五目煮 大豆 12.0g 大根 6.0g 人参 4.0g こんにゃく 5.0g 干し椎茸 0.2g 濃口しょうゆ 0.5g 上白糖 0.2g みりん 0.2g 風味だし汁 4.0g ■青菜の味噌汁 小松菜 14.0g 玉ねぎ 8.0g おつゆ麴 1.0g 味噌 4.0g	■ご飯 米 40.0g ■メンチカツ メンチカツ 1個 植物油 3.5g ケチャップ 2.0g とんかつソース 2.0g インゲン 10.0g 濃口しょうゆ 0.3g 上白糖 0.1g ■わかめのさっぱりサラダ わかめ 1.0g 白菜 25.0g 人参 4.0g ポン酢 1.6g 上白糖 0.4g ごま油 適量 ■えのきのすまし汁 えのき 5.0g 人参 5.0g みつば 1.0g うす口しょうゆ 1.5g 塩 適量	■ご飯 米 40.0g ■チャプチェ 豚肉 20.0g 春雨 5.4g 玉ねぎ 18.0g 人参 4.5g ピーマン 5.0g 干し椎茸 0.2g うす口しょうゆ 3.0g チキンスープ 0.4g 上白糖 1.5g ごま 0.8g ごま油 0.2g ■餃子 ギョーザ 1個 ■ほうれん草のスープ ほうれん草 8.0g 玉ねぎ 8.0g 人参 5.0g チキンスープ 1.5g 塩 0.1g				
3時	3時	3時				
■牛乳 牛乳 100.0g ■りんご寒天 寒天 0.3g 水 10.8g アップルジュース 36.0g 上白糖 2.1g ■ソフトサラダ ソフトサラダ 1枚	■牛乳 牛乳 100.0g ■シュガーパイ パイシート 15.0g グラニュー糖 3.0g	■お茶 ほうじ茶(浸出液) 100.0g ■ジャムヨーグルト ヨーグルト 40.0g 上白糖 5.0g コーンフレーク 3.0g いちごジャム 5.0g ■ハッピーターン ハッピーターン 1個				

献立予定(実施)表

(2022年 8月 1日～2022年 8月 7日)

8月 1日 (月)	8月 2日 (火)	8月 3日 (水)	8月 4日 (木)	8月 5日 (金)	8月 6日 (土)	8月 7日 (日)
E 466kcal 蛋白 19.8g 脂質 13.1g 炭水 70.7g 食繊 3.1g 食塩 1.9g	E 410kcal 蛋白 20.0g 脂質 10.1g 炭水 61.5g 食繊 2.9g 食塩 1.8g	E 298kcal 蛋白 9.4g 脂質 6.8g 炭水 52.4g 食繊 3.4g 食塩 1.4g	E 449kcal 蛋白 20.8g 脂質 17.2g 炭水 55.4g 食繊 2.4g 食塩 1.7g	E 662kcal 蛋白 21.7g 脂質 21.3g 炭水 99.3g 食繊 4.1g 食塩 2.4g	E 487kcal 蛋白 15.7g 脂質 13.1g 炭水 79.5g 食繊 2.6g 食塩 1.3g	
昼食	昼食	昼食	昼食	昼食	昼食	昼食
■ご飯 米 50.0g ■白身魚のごま醤油焼き ホキ 1/2切 濃口しょうゆ 1.2g みりん 1.2g 上白糖 1.2g ごま 1.2g 人参 12.5g 濃口しょうゆ 0.3g 上白糖 0.1g ■ブロッコリーの和え物 ブロッコリー 27.5g 人参 5.0g 濃口しょうゆ 1.2g 上白糖 0.3g ■わかめの味噌汁 わかめ 0.5g さつま揚げ 10.0g 玉ねぎ 10.0g 味噌 5.0g	■菜飯 米 50.0g 菜めしの素 1.2g ■冷しゃぶ 豚肉 56.2g キャベツ 25.0g きゅうり 18.7g トマト 12.5g ごまだれ 10.0g ■インゲンのおかか和え インゲン 30.0g 人参 6.2g かつお節 1.0g 濃口しょうゆ 1.0g 上白糖 0.3g ■豆腐のすまし汁 絹ごし豆腐 18.7g えのき 6.2g ねぎ 1.2g うす口しょうゆ 1.0g 塩 適量	■きつねうどん うどん 1/2玉 揚げ 10.0g 濃口しょうゆ 0.6g 上白糖 0.3g かまぼこ 6.2g ほうれん草 12.5g 人参 6.2g しめじ 6.2g 濃口しょうゆ 4.0g みりん 0.6g 風味だし汁 153.7g ■金平ごぼう ごぼう 6.2g 人参 6.2g ちくわ 0.6g 濃口しょうゆ 0.6g 上白糖 0.6g ごま 0.7g ごま油 0.1g ■みかん缶 みかん缶 37.5g	■ご飯 米 50.0g ■鯖の香味焼き さば 1/2切 しょうが 0.1g ねぎ 1.2g 濃口しょうゆ 1.2g 上白糖 0.2g 酒 0.3g 塩 適量 ごま油 0.2g 小松菜 12.5g 濃口しょうゆ 0.3g 上白糖 0.1g ■高野豆腐の煮物 高野豆腐 5.0g 人参 6.2g グリーンピース 3.7g うす口しょうゆ 0.6g 上白糖 0.6g みりん 0.6g 風味だし汁 10.0g ■えのきの味噌汁 えのき 6.2g 人参 6.2g ねぎ 1.2g 味噌 5.0g	■ハヤシライス 米 62.5g 牛肉 31.2g マッシュルーム 5.0g 玉ねぎ 37.5g 人参 12.5g なたね油 1.7g 水 62.5g コンソメ 0.3g ケチャップ 2.5g 上白糖 0.6g 塩 適量 ビーフシチュールー 7.5g ハヤシフレーク 7.5g ■ほうれん草とツナのサラダ ほうれん草 40.0g 人参 6.2g ツナ 6.2g エッグケア 3.7g ■黄桃 黄桃缶 37.5g	■中華丼 米 50.0g 豚肉 25.0g 玉ねぎ 25.0g 人参 7.5g 白菜 37.5g 椎茸 7.5g なたね油 0.2g チキンスープ 1.2g みりん 2.5g 濃口しょうゆ 適量 塩 適量 片栗粉 0.8g ■中華スープ コーン 3.7g 玉ねぎ 15.0g チキンスープ 1.0g 塩 適量 ■パイン缶 パイン缶 37.5g	
3時	3時	3時	3時	3時	3時	3時
■牛乳 牛乳 150.0g ■プレーンクッキー 小麦粉 13.1g 片栗粉 2.1g ベーキングパウダー 0.2g マーガリン 5.7g 上白糖 3.3g 牛乳 0.8g	■お茶 ほうじ茶 (浸出液) 150.0g ■フルーチェ フルーチェ (イチゴ) 37.5g 牛乳 37.5g ■ぼたぼた焼き ぼたぼた焼 2枚	■お茶 ほうじ茶 (浸出液) 150.0g ■すいか すいか 62.5g ■ハッピーターン ハッピーターン 2個	■牛乳 牛乳 150.0g ■ポップコーン ポップコーン 6.2g なたね油 2.5g 塩 0.1g	■牛乳 牛乳 150.0g ■マフィン 無塩バター 3.7g 上白糖 6.5g 鶏卵 6.5g 小麦粉 16.8g ベーキングパウダー 0.6g 水 5.6g	■牛乳 牛乳 150.0g ■ビスコ ビスコ 2枚 ■ソフトサラダ ソフトサラダ 2枚	

献立予定(実施)表

(2022年 8月 8日～2022年 8月14日)

8月 8日 (月)	8月 9日 (火)	8月10日 (水)	8月11日 (木)	8月12日 (金)	8月13日 (土)	8月14日 (日)
E 575kcal 蛋白 20.3g 脂質 19.9g 炭水 82.0g 食繊 2.9g 食塩 1.4g	E 472kcal 蛋白 18.1g 脂質 18.7g 炭水 60.3g 食繊 2.3g 食塩 2.8g	E 147kcal 蛋白 6.0g 脂質 7.9g 炭水 15.0g 食繊 0.2g 食塩 0.4g	E kcal 蛋白 g 脂質 g 炭水 g 食繊 g 食塩 g	E 154kcal 蛋白 5.5g 脂質 8.3g 炭水 16.3g 食繊 g 食塩 0.4g	E 191kcal 蛋白 5.6g 脂質 8.1g 炭水 25.7g 食繊 g 食塩 0.4g	
昼食	昼食	昼食	昼食	昼食	昼食	昼食
■ご飯 米 50.0g ■肉団子の甘酢あんかけ ミートボール 4個 玉ねぎ 12.5g 三色ピーマン 12.5g 濃口しょうゆ 0.8g 酢 0.8g 上白糖 1.1g チキンスープ 0.1g 水 2.5g 片栗粉 1.0g ■チンゲン菜の中華和え チンゲン菜 43.7g 人参 6.2g 濃口しょうゆ 1.0g 上白糖 0.3g ごま油 0.2g 塩 適量 ■わかめスープ わかめ 0.5g にら 1.2g 人参 6.2g チキンスープ 1.0g 塩 適量	■しょうゆラーメン 中華そば 2/3玉 豚肉 18.7g コーン 3.7g もやし 25.0g 人参 6.2g チンゲン菜 12.5g ねぎ 1.2g 創味しょうゆラーメンスープの 10.0g 水 162.5g チキンスープ 1.2g ごま油 0.3g ■もやしのごま和え もやし 31.2g 人参 6.2g ごま 1.0g 濃口しょうゆ 0.6g 上白糖 0.3g ■オレンジ オレンジ 2/6玉	■お弁当会	■山の日	■お弁当会	■お弁当会	
3時	3時	3時	3時	3時	3時	3時
■牛乳 牛乳 150.0g ■きな粉ちんすこう 小麦粉 13.1g 片栗粉 3.7g 上白糖 6.6g きな粉 1.6g なたね油 6.6g	■牛乳 牛乳 150.0g ■マドレーヌ 小麦粉 12.5g 無塩バター 10.0g 上白糖 10.0g ベーキングパウダー 0.5g 鶏卵 15.0g レモン 4.0g	■牛乳 牛乳 150.0g ■クラッカー 全粒粉クラッカー 2枚 ■アスパラガスビスケット アスパラガスビスケット 1/5パック		■牛乳 牛乳 150.0g ■ぼたぼた焼き ぼたぼた焼 2枚 ■ハッピーターン ハッピーターン 2個	■牛乳 牛乳 150.0g ■ソフトサラダ ソフトサラダ 2枚 ■ラムネ ラムネ 2個	

8月15日 (月)	8月16日 (火)	8月17日 (水)	8月18日 (木)	8月19日 (金)	8月20日 (土)	8月21日 (日)
E 147kcal 蛋白 6.0g 脂質 7.9g 炭水 15.0g 食繊 0.2g 食塩 0.4g	E 518kcal 蛋白 9.7g 脂質 16.5g 炭水 85.4g 食繊 4.2g 食塩 1.5g	E 601kcal 蛋白 24.1g 脂質 23.2g 炭水 77.0g 食繊 2.8g 食塩 1.5g	E 604kcal 蛋白 22.9g 脂質 25.2g 炭水 74.3g 食繊 4.6g 食塩 1.3g	E 614kcal 蛋白 20.1g 脂質 23.2g 炭水 84.1g 食繊 3.8g 食塩 2.1g	E 390kcal 蛋白 14.5g 脂質 10.5g 炭水 62.9g 食繊 1.8g 食塩 2.0g	
昼食	昼食	昼食	昼食	昼食	昼食	昼食
■お弁当会	■ご飯 米 50.0g ■豚肉コロッケ 国産豚肉 コロッケ40g 1+1/2個 植物油 5.0g ケチャップ 3.7g とんかつソース 2.5g アスパラ 12.5g 塩 適量 ■ブロッコリーサラダ ブロッコリー 27.5g 人参 5.0g パプリカ(黄) 6.2g エッグケア 5.0g ■ほうれん草の味噌汁 ほうれん草 15.0g 人参 5.0g ねぎ 1.2g 味噌 5.0g	■ご飯 米 50.0g ■チンジャオロース 牛肉 31.2g うす口しょうゆ 1.0g 上白糖 0.3g ごま油 0.2g 玉ねぎ 25.0g 三色ピーマン 25.0g たけのこ 10.0g うす口しょうゆ 1.2g 上白糖 0.6g 酒 0.2g 片栗粉 0.2g ごま油 0.2g ■焼売 焼売 3個 ■わかめスープ わかめ 0.7g コーン 3.7g 人参 5.9g チキンスープ 1.0g 塩 適量	■ご飯 米 50.0g ■五目豆腐 木綿豆腐 47.5g 豚ミンチ 37.5g チンゲン菜 21.3g 人参 9.5g 干し椎茸 0.4g 濃口しょうゆ 1.8g 上白糖 0.7g 酒 0.7g なたね油 0.2g 片栗粉 1.0g ■ツナと白菜のさっぱり和え ツナ 6.2g 白菜 25.0g 人参 5.0g ボン酢 0.6g 上白糖 0.3g ごま油 適量 ■茄子の味噌汁 なす 15.0g 玉ねぎ 10.0g ねぎ 1.2g 味噌 5.0g	■☆お誕生日会☆ ■ご飯 米 50.0g ■煮込みハンバーグ 国産ハンバーグ 1+1/2個 デミソース 18.7g ケチャップ 8.4g 人参 12.5g 無塩バター 1.2g コンソメ 0.2g 上白糖 0.2g ■カラフルサラダ キャベツ 31.2g ツナ 6.2g パプリカ(赤) 3.7g パプリカ(黄) 3.7g 和風ドレッシング 3.7g ■コンソメスープ コンソメ 1.0g うす口しょうゆ 0.5g 塩 適量 玉ねぎ 17.5g 人参 6.2g パセリ 1.2g	■焼きそば 焼きそば 2/3玉 豚肉 18.7g キャベツ 20.0g 玉ねぎ 20.0g 人参 6.2g なたね油 0.2g 焼きそばソース 10.0g お好み焼ソース(500g) 10.0g 塩 適量 かつお節 適量 青のり 適量 ■もやしスープ もやし 15.0g 人参 6.2g にら 1.2g チキンスープ 1.2g 塩 適量 ■パイン缶 パイン缶 37.5g	
3時	3時	3時	3時	3時	3時	3時
■牛乳 牛乳 150.0g ■クラッカー 全粒粉クラッカー 2枚 ■アスパラガスビスケット アスパラガスビスケット 1/5ﾊﾞｯｸ	■お茶 ほうじ茶(浸出液) 150.0g ■オレンジ寒天 寒天 0.5g 水 15.0g オレンジジュース 50.0g 上白糖 4.3g ■ソフトサラダ ソフトサラダ 2枚	■牛乳 牛乳 150.0g ■ふのラスク おつゆ麩 10.0g なたね油 10.0g 上白糖 7.5g	■牛乳 牛乳 150.0g ■フライドポテト カットポテト 61.2g 塩 適量 植物油 2.5g	■牛乳 牛乳 150.0g ■ケーキアラモード 小麦粉 10.0g ベーキングパウダー 0.7g 鶏卵 9.0g 有塩バター 2.0g 上白糖 6.0g 牛乳 6.2g 黄桃缶 10.0g みかん缶 10.0g ホイップ 12.5g	■牛乳 牛乳 150.0g ■ビスコ ビスコ 2枚 ■ぼたぼた焼き ぼたぼた焼 2枚	

献立予定(実施)表

(2022年 8月22日～2022年 8月28日)

8月22日 (月)	8月23日 (火)	8月24日 (水)	8月25日 (木)	8月26日 (金)	8月27日 (土)	8月28日 (日)
E 500kcal 蛋白 22.1g 脂質 11.7g 炭水 79.7g 食繊 3.6g 食塩 1.5g	E 424kcal 蛋白 15.2g 脂質 8.0g 炭水 74.8g 食繊 2.0g 食塩 0.9g	E 416kcal 蛋白 13.7g 脂質 7.3g 炭水 74.5g 食繊 3.0g 食塩 2.0g	E 555kcal 蛋白 21.8g 脂質 25.6g 炭水 61.2g 食繊 3.2g 食塩 1.7g	E 836kcal 蛋白 17.6g 脂質 40.3g 炭水 103.2g 食繊 5.8g 食塩 2.9g	E 500kcal 蛋白 17.2g 脂質 11.8g 炭水 85.3g 食繊 2.5g 食塩 1.3g	
昼食	昼食	昼食	昼食	昼食	昼食	昼食
■豚丼 米 62.5g 豚肉 54.0g 玉ねぎ 54.0g 人参 7.5g ねぎ 2.2g 濃口しょうゆ 0.7g うす口しょうゆ 0.7g 上白糖 1.0g みりん 0.6g ■カリフラワーの和え物 カリフラワー 27.5g 人参 6.2g 濃口しょうゆ 1.2g 上白糖 0.3g ■わかめの味噌汁 わかめ 0.7g 玉ねぎ 15.0g ねぎ 1.2g 味噌 5.0g	■肉うどん うどん 1/2玉 牛肉 25.0g 玉ねぎ 18.7g 人参 6.2g ねぎ 1.2g うす口しょうゆ 1.2g みりん 1.0g 風味だし汁 153.7g ■茄子とベーコンのソテー なす 31.2g ベーコン 10.0g 玉ねぎ 22.5g パプリカ(赤) 4.5g なたね油 0.2g 濃口しょうゆ 1.2g コンソメ 適量 ■みかん缶 みかん缶 37.5g	■ご飯 米 50.0g ■白身魚のフライ 白身魚フライ 1個 植物油 3.1g とんかつソース 6.2g インゲン 12.5g 濃口しょうゆ 0.3g 上白糖 0.1g ■春雨の和え物 春雨 5.0g 人参 6.2g きゅうり 18.7g うす口しょうゆ 4.5g 酢 0.3g ごま油 0.2g 塩 適量 ■玉ねぎの味噌汁 玉ねぎ 15.0g 人参 5.0g ねぎ 1.2g 味噌 5.0g	■ロールパン ロールパン 1パック ■鶏肉のケチャップ焼き 鶏肉 3枚 塩 適量 ケチャップ 7.5g 上白糖 1.2g 酒 1.2g なたね油 0.2g アスパラ 12.5g 塩 適量 ■キャベツとコーンのサラダ キャベツ 31.2g コーン 3.7g チャンボンスライス 6.2g 和風ドレッシング 3.7g ■コンソメスープ コンソメ 1.0g うす口しょうゆ 0.5g 塩 適量 かぼちゃ 22.5g 人参 6.2g パセリ 1.2g	■カレーライス 米 60.0g 牛肉 31.2g じゃが芋 20.0g 玉ねぎ 37.5g 人参 12.5g カレールー 20.0g なたね油 0.2g 水 62.5g ■ブロッコリーのマヨ和え ブロッコリー 27.5g ささみ 6.2g 人参 6.2g エッグケア 3.7g ■パイン缶 パイン缶 37.5g	■鶏そぼろ丼 米 60.0g 鶏ミンチ 37.5g 玉ねぎ 18.7g 濃口しょうゆ 1.5g 上白糖 0.7g みりん 0.2g 片栗粉 0.3g なたね油 0.2g 小松菜 18.7g 人参 3.7g 濃口しょうゆ 1.2g 上白糖 0.6g 風味だし汁 22.5g ■さつま芋の味噌汁 さつま芋 17.5g 人参 6.2g ねぎ 1.2g 味噌 5.0g ■黄桃 黄桃缶 37.5g	
3時	3時	3時	3時	3時	3時	3時
■牛乳 牛乳 150.0g ■杏仁豆腐 パイン缶 20.0g 黄桃缶 21.2g 杏仁豆腐 17.5g	■お茶 ほうじ茶(浸出液) 150.0g ■しぐれおにぎり 米 45.0g 牛ミンチ 10.0g 濃口しょうゆ 1.0g 上白糖 1.0g みりん 0.3g 酒 0.3g しょうが 0.1g	■お茶 ほうじ茶(浸出液) 150.0g ■お好み焼き キャベツ 25.0g 天かす 1.2g 人参 4.5g 豚ミンチ 7.5g 小麦粉 9.7g 鶏卵 6.2g 風味だし汁 6.2g お好みソース 1.8g 粉かつお 0.2g 青のり 0.1g	■牛乳 牛乳 150.0g ■ちんすこう 小麦粉 12.5g 上白糖 6.6g 片栗粉 3.7g なたね油 6.6g	■牛乳 牛乳 150.0g ■プリン プリンミックス 16.1g 水 68.7g ■ソフトサラダ ソフトサラダ 2枚	■牛乳 牛乳 150.0g ■ぼたぼた焼き ぼたぼた焼 2枚 ■ラムネ ラムネ 2個	

献立予定(実施)表

(2022年 8月29日～2022年 8月31日)

8月29日 (月)	8月30日 (火)	8月31日 (水)			
E 508kcal 蛋白 21.6g 脂質 15.0g 炭水 75.3g 食繊 2.7g 食塩 1.3g	E 558kcal 蛋白 16.7g 脂質 22.5g 炭水 75.3g 食繊 2.3g 食塩 2.2g	E 503kcal 蛋白 14.8g 脂質 11.7g 炭水 86.1g 食繊 2.9g 食塩 2.2g			
昼食	昼食	昼食			
■ご飯 米 50.0g ■豚肉の生姜炒め 豚肉 43.7g 玉ねぎ 18.7g キャベツ 25.0g 人参 5.0g 濃口しょうゆ 1.2g 上白糖 0.6g みりん 1.2g しょうが 0.3g なたね油 0.2g ■大豆の五目煮 大豆 15.0g 大根 7.5g 人参 5.0g こんにゃく 6.2g 干し椎茸 0.2g 濃口しょうゆ 0.6g 上白糖 0.2g みりん 0.2g 風味だし汁 5.0g ■青菜の味噌汁 小松菜 17.5g 玉ねぎ 10.0g おつゆ麴 1.2g 味噌 5.0g	■ご飯 米 50.0g ■メンチカツ メンチカツ 1+1/2個 植物油 4.3g ケチャップ 2.5g とんかつソース 2.5g インゲン 12.5g 濃口しょうゆ 0.3g 上白糖 0.1g ■わかめのさっぱりサラダ わかめ 1.2g 白菜 31.2g 人参 5.0g ボン酢 2.0g 上白糖 0.5g ごま油 適量 ■えのきのすまし汁 えのき 6.2g 人参 6.2g みつば 1.2g うす口しょうゆ 1.8g 塩 適量	■ご飯 米 50.0g ■チャブチェ 豚肉 25.0g 春雨 6.7g 玉ねぎ 22.5g 人参 5.6g ピーマン 6.2g 干し椎茸 0.2g うす口しょうゆ 3.7g チキンスープ 0.5g 上白糖 1.8g ごま 1.0g ごま油 0.2g ■餃子 ギョーザ 2個 ■ほうれん草のスープ ほうれん草 10.0g 玉ねぎ 10.0g 人参 6.2g チキンスープ 1.8g 塩 0.1g			
3時	3時	3時			
■牛乳 牛乳 150.0g ■りんご寒天 寒天 0.4g 水 13.5g アップルジュース 45.0g 上白糖 2.7g ■ソフトサラダ ソフトサラダ 2枚	■牛乳 牛乳 150.0g ■シュガーパイ パイシート 18.7g グラニュー糖 3.7g	■お茶 ほうじ茶(浸出液) 150.0g ■ジャムヨーグルト ヨーグルト 50.0g 上白糖 6.2g コーンフレーク 3.7g いちごジャム 6.2g ■ハッピーターン ハッピーターン 2個			