



お願い
 付けあわせのレタス・サラダ菜、
 サンチュ・トマト・グリーンリーフ、
 薬味ネギ、胡瓜スライス等は
 加熱殺菌不可能な為
 お客様にてご用意願います。

4 (日) 高野豆腐インゲン煮
 金時豆煮
 ふきのきんぴら

5 (月) 青菜と玉子のマヨネーズ和え
 スーフキャベツ
 青じそパスタ

6 (火) 鶏大豆
 チンゲン菜の明太炒め
 インゲンのごま和え

7 (水) 豚肉としめじの生姜バター風味
 きんぴられんこん
 キャベツの漬物柚子風味

1 (木) ス克蘭フルエッグ
 インゲンと人参のグラッセ
 ジャガ芋ソテー

エネルギー	155	kcal
蛋白質	4.2 g	脂質 9.4 g
炭水化物	14.2 g	食塩相当量 0.8 g

2 (金) 豚肉と厚揚げの煮物
 若芽の酢の物
 人参の炒りたら子

エネルギー	123	kcal
蛋白質	5.9 g	脂質 5.3 g
炭水化物	13.2 g	食塩相当量 1.3 g

3 (土) ツナの玉子とし
 赤玉南瓜煮
 一夜漬

エネルギー	124	kcal
蛋白質	4.6 g	脂質 6.2 g
炭水化物	12.9 g	食塩相当量 1.1 g

エネルギー	157	kcal
蛋白質	8.4 g	脂質 2.6 g
炭水化物	25.2 g	食塩相当量 1.4 g

エネルギー	199	kcal
蛋白質	5.6 g	脂質 13.8 g
炭水化物	14.2 g	食塩相当量 1.3 g

エネルギー	169	kcal
蛋白質	10.6 g	脂質 8.0 g
炭水化物	13.5 g	食塩相当量 1.7 g

エネルギー	114	kcal
蛋白質	5.2 g	脂質 5.3 g
炭水化物	12.7 g	食塩相当量 1.4 g

エネルギー	168	kcal
蛋白質	8.2 g	脂質 7.8 g
炭水化物	16.1 g	食塩相当量 1.7 g

エネルギー	103	kcal
蛋白質	3.9 g	脂質 5.8 g
炭水化物	10.3 g	食塩相当量 1.4 g

エネルギー	157	kcal
蛋白質	8.2 g	脂質 4.1 g
炭水化物	22.0 g	食塩相当量 1.1 g

11 (日) しめじの中華玉子とし
 大根と人参のきんぴら
 カリフラワーの柚子味噌和え

12 (月) ウィンナーポトフ
 コボウとベーコンのトマト炒め
 フレンチマカロニ

13 (火) 春菊と厚揚げの煮物
 竹輪のごま炒め
 キャベツの塩昆布和え

14 (水) オムレツイタリアンソース
 スパソテー
 菜の花のツナ炒め

15 (木) 高野豆腐と法蓮草の含め煮
 赤玉南瓜のカレー煮
 一夜漬

16 (金) 白菜と厚揚げのとろみ煮
 ふきとにんじんの甘露煮
 青菜のマヨネーズ和え

17 (土) 車麩の玉子とし
 きんぴら
 人参と若芽の酢の物

エネルギー	122	kcal
蛋白質	5.4 g	脂質 5.8 g
炭水化物	13.8 g	食塩相当量 1.8 g

エネルギー	272	kcal
蛋白質	6.6 g	脂質 16.7 g
炭水化物	22.4 g	食塩相当量 1.7 g

エネルギー	110	kcal
蛋白質	5.8 g	脂質 2.8 g
炭水化物	16.0 g	食塩相当量 1.6 g

エネルギー	171	kcal
蛋白質	10.6 g	脂質 7.3 g
炭水化物	16.8 g	食塩相当量 1.7 g

エネルギー	104	kcal
蛋白質	5.5 g	脂質 3.6 g
炭水化物	13.9 g	食塩相当量 1.8 g

エネルギー	111	kcal
蛋白質	4.1 g	脂質 6.6 g
炭水化物	10.8 g	食塩相当量 1.6 g

エネルギー	141	kcal
蛋白質	5.2 g	脂質 4.7 g
炭水化物	19.0 g	食塩相当量 1.8 g

18 (日) 鶏肉と大豆の生姜煮
 なめこ煮
 一夜漬

19 (月) 寄せ豆腐のうすあん
 切干と挽肉のオイスター炒め
 法蓮草と油揚げの煮物

20 (火) 鶏肉と高野豆腐の玉子とし
 金時豆煮
 大根と小松菜の煮物

21 (水) 食べるトマトスーフ
 赤玉南瓜のクリームサラダ
 コーンと挽肉炒め物

22 (木) がんもと白菜の煮物
 さつまいもの甘露煮
 大根と青菜の柚子和え

23 (金) ス克蘭フルエッグ
 荒挽きウィンナー
 スーフキャベツ

24 (土) 大根と鶏肉のマーガリン風味
 かぼちゃのゴマ煮
 椎茸昆布

エネルギー	163	kcal
蛋白質	12.8 g	脂質 8.4 g
炭水化物	10.4 g	食塩相当量 1.6 g

エネルギー	148	kcal
蛋白質	8.6 g	脂質 8.2 g
炭水化物	10.1 g	食塩相当量 1.8 g

エネルギー	183	kcal
蛋白質	9.6 g	脂質 7.1 g
炭水化物	20.1 g	食塩相当量 1.2 g

エネルギー	211	kcal
蛋白質	6.0 g	脂質 12.1 g
炭水化物	20.4 g	食塩相当量 1.5 g

エネルギー	193	kcal
蛋白質	7.3 g	脂質 7.3 g
炭水化物	24.8 g	食塩相当量 1.9 g

エネルギー	176	kcal
蛋白質	4.9 g	脂質 15.5 g
炭水化物	4.6 g	食塩相当量 1.0 g

エネルギー	165	kcal
蛋白質	8.6 g	脂質 8.4 g
炭水化物	15.4 g	食塩相当量 1.4 g

25 (日) 厚焼玉子
 ふきのきんぴら
 白花豆煮

26 (月) 温野菜のシーザードレッシング
 チンゲン菜とピーマンのソテー
 青じそパスタ

27 (火) 竹輪とジャガ芋の玉子とし
 ひじきの五目煮
 一夜漬

28 (水) 豚肉と厚揚げの煮物
 赤玉南瓜煮
 大根の酢漬け

29 (木) 鶏肉のすき焼煮
 きんぴられんこん
 キャベツの土佐煮

30 (金) ミートインオムレツフランクソース
 法蓮草のソテー
 さつまいもとツナの青じそサラダ

31 (土) 豚肉としめじの生姜バター風味
 油揚げと菜の花の煮物
 人参しりしり

エネルギー	190	kcal
蛋白質	8.1 g	脂質 5.2 g
炭水化物	27.1 g	食塩相当量 1.3 g

エネルギー	158	kcal
蛋白質	3.9 g	脂質 8.4 g
炭水化物	17.7 g	食塩相当量 0.8 g

エネルギー	125	kcal
蛋白質	5.3 g	脂質 5.6 g
炭水化物	14.6 g	食塩相当量 1.5 g

エネルギー	157	kcal
蛋白質	5.5 g	脂質 6.7 g
炭水化物	18.2 g	食塩相当量 0.9 g

エネルギー	123	kcal
蛋白質	6.3 g	脂質 5.0 g
炭水化物	13.0 g	食塩相当量 1.0 g

エネルギー	149	kcal
蛋白質	6.6 g	脂質 6.8 g
炭水化物	16.1 g	食塩相当量 1.5 g

エネルギー	131	kcal
蛋白質	8.1 g	脂質 6.8 g
炭水化物	10.1 g	食塩相当量 1.6 g

2019 8月 健康ケア食メニュー <朝食>

ご案内 天候や仕入れの都合により、献立が一部変更する場合があります。



お願い
 付けあわせのレタス・サラダ菜、
 サンチュ・トマト・グリーンリーフ、
 薬味ネギ、胡瓜スライス等は
 加熱殺菌不可能な為
 お客様にてご用意願います。

4(日) 夏野菜カレーのルー
 蒸し鶏の醤油マヨネーズ
 カリフラワーの甘酢漬け

5(月) カレイの卵白あんかけ
 豚肉と大根の煮物
 和風サラダ

6(火) ロールキャベツのトマト煮込み
 ジャガイモ煮
 ゴボウのピリ辛サラダ

7(水) 赤魚の甘辛タレ
 野菜のおろし煮
 法蓮草とハムのマリネ

1(木) アジの昆布醤油焼
 五色煮豆
 南瓜とツナのサラダ

2(金) 鶏の酒蒸し香味ソース
 ソースきんぴら
 キャベツのピーナッツ和え

3(土) さわら白醤油焼
 竹輪と菜の花の煮物
 五目野菜の甘酢和え

エネルギー 257 kcal
 蛋白質 18.8 g 脂質 11.5 g
 炭水化物 19.7 g 食塩相当量 2.1 g

エネルギー 265 kcal
 蛋白質 14.1 g 脂質 14.2 g
 炭水化物 17.2 g 食塩相当量 2.6 g

エネルギー 185 kcal
 蛋白質 16.8 g 脂質 6.6 g
 炭水化物 15.3 g 食塩相当量 1.7 g

8(木) 根菜と肉団子の和風生姜スープ
 豚肉とキャベツのごま風味
 青菜のわさび和え

9(金) ハニーマスタードチキン
 ツナと大豆の炒め煮
 春雨フルーツサラダ

10(土) つくねの照り焼き
 豚肉豆腐
 蒸し野菜の塩こうじ和え

エネルギー 263 kcal
 蛋白質 8.9 g 脂質 14.1 g
 炭水化物 26.3 g 食塩相当量 2.2 g

エネルギー 316 kcal
 蛋白質 19.1 g 脂質 17.4 g
 炭水化物 19.8 g 食塩相当量 2.4 g

エネルギー 235 kcal
 蛋白質 7.3 g 脂質 13.0 g
 炭水化物 22.9 g 食塩相当量 2.1 g

エネルギー 195 kcal
 蛋白質 13.3 g 脂質 8.7 g
 炭水化物 17.4 g 食塩相当量 2.1 g

エネルギー 221 kcal
 蛋白質 8.4 g 脂質 14.2 g
 炭水化物 15.1 g 食塩相当量 2.5 g

エネルギー 320 kcal
 蛋白質 15.5 g 脂質 18.6 g
 炭水化物 22.0 g 食塩相当量 1.8 g

エネルギー 211 kcal
 蛋白質 14.9 g 脂質 7.5 g
 炭水化物 21.1 g 食塩相当量 2.1 g

11(日) フリの磯辺焼
 ひじきの炒り煮
 野菜の三杯酢

12(月) 野菜たっぷり中華丼の具
 マーボー春雨
 さつまいもとツナの青じそサラダ

13(火) サワラの梅タレ焼
 ナスの煮びたし
 法蓮草としめじのおひたし

14(水) 豆腐ハンバーグきのこあん
 ベーコンと野菜のソテー
 春雨のサラダ

15(木) 鯖の生姜煮
 大豆と椎茸の煮物
 若芽の明太和え

16(金) 大根と肉団子の煮物
 炒り豆腐
 れんこんと油揚げの煮物

17(土) 赤魚の青じそ焼
 ひじきとさつまいもの煮物
 カラフルサラダ

エネルギー 194 kcal
 蛋白質 13.3 g 脂質 10.2 g
 炭水化物 11.5 g 食塩相当量 2.2 g

エネルギー 317 kcal
 蛋白質 12.8 g 脂質 16.6 g
 炭水化物 27.5 g 食塩相当量 2.3 g

エネルギー 228 kcal
 蛋白質 13.9 g 脂質 14.5 g
 炭水化物 11.3 g 食塩相当量 2.5 g

エネルギー 247 kcal
 蛋白質 5.9 g 脂質 16.3 g
 炭水化物 18.9 g 食塩相当量 1.6 g

エネルギー 280 kcal
 蛋白質 16.3 g 脂質 16.6 g
 炭水化物 17.2 g 食塩相当量 2.1 g

エネルギー 209 kcal
 蛋白質 12.0 g 脂質 6.8 g
 炭水化物 25.4 g 食塩相当量 2.6 g

エネルギー 211 kcal
 蛋白質 13.2 g 脂質 11.0 g
 炭水化物 15.9 g 食塩相当量 1.9 g

18(日) メンチカツ
 洋風肉じゃが煮
 野菜炒め

19(月) 鶏のカレー照煮込み
 白菜と若布の煮物
 煮生酢

20(火) カルビ丼の具
 青菜とカリフラワーの塩炒め
 ベーコンと白菜のマリネ

21(水) サワラの西京焼
 ジャガイモと椎茸の煮物
 野菜のごま和え

22(木) 照焼チキン
 パスタのトマトカレー炒め
 カリフラワーの甘酢漬け

23(金) 鯖のレモンペッパー焼き
 切干と小松菜の煮物
 鶏とごぼうの酢味噌和え

24(土) ミックスカレーのルー
 ツナと大豆の炒め煮
 キャベツサラダ

エネルギー 270 kcal
 蛋白質 8.9 g 脂質 13.6 g
 炭水化物 28.3 g 食塩相当量 1.8 g

エネルギー 198 kcal
 蛋白質 10.5 g 脂質 10.6 g
 炭水化物 14.0 g 食塩相当量 1.9 g

エネルギー 292 kcal
 蛋白質 14.9 g 脂質 16.1 g
 炭水化物 22.9 g 食塩相当量 3.1 g

エネルギー 189 kcal
 蛋白質 13.9 g 脂質 7.0 g
 炭水化物 18.6 g 食塩相当量 2.3 g

エネルギー 224 kcal
 蛋白質 12.7 g 脂質 9.0 g
 炭水化物 23.9 g 食塩相当量 1.8 g

エネルギー 283 kcal
 蛋白質 13.6 g 脂質 17.5 g
 炭水化物 16.9 g 食塩相当量 2.2 g

エネルギー 359 kcal
 蛋白質 14.1 g 脂質 20.2 g
 炭水化物 29.9 g 食塩相当量 2.4 g

25(日) 揚げ豆腐の南蛮づけ
 ひじきと挽肉の炒め煮
 菜の花と竹輪の辛子和え

26(月) トマト煮込みハンバーグ
 ジャーマンポテト
 四色なます

27(火) 白身魚のガーリックオイル焼き
 茄子のだしかけ
 菜の花のおひたし

28(水) 鶏肉の韓国風炒め
 車麩の野菜あんかけ
 法蓮草のごまマヨネーズ

29(木) シロガネダラ味噌粕漬焼
 豚肉と大根のピリ辛煮
 ポテトサラダ

30(金) ナスと鶏肉のしぎ焼
 麩とえのきのさっと煮
 白菜と若芽のナムル

31(土) 鯖のみぞれ煮
 中華うま煮
 スパゲッティサラダ

エネルギー 238 kcal
 蛋白質 11.3 g 脂質 10.9 g
 炭水化物 24.2 g 食塩相当量 2.2 g

エネルギー 261 kcal
 蛋白質 9.6 g 脂質 11.5 g
 炭水化物 30.4 g 食塩相当量 2.4 g

エネルギー 224 kcal
 蛋白質 13.3 g 脂質 13.6 g
 炭水化物 13.4 g 食塩相当量 2.2 g

エネルギー 296 kcal
 蛋白質 12.8 g 脂質 18.0 g
 炭水化物 19.8 g 食塩相当量 2.2 g

エネルギー 276 kcal
 蛋白質 13.5 g 脂質 17.0 g
 炭水化物 15.9 g 食塩相当量 2.0 g

エネルギー 271 kcal
 蛋白質 13.1 g 脂質 15.1 g
 炭水化物 17.6 g 食塩相当量 2.2 g

エネルギー 365 kcal
 蛋白質 12.3 g 脂質 25.1 g
 炭水化物 19.5 g 食塩相当量 2.0 g

2019 8月 健康ケア食メニュー <昼食>

ご案内

天候や仕入れの都合により、献立が一部変更する場合があります。



お願い
 付けあわせのレタス・サラダ菜、
 サンチュ・トマト・グリーンリーフ、
 薬味ネギ、胡瓜スライス等は
 加熱殺菌不可能な為
 お客様にてご用意願います。

4(日) 鶏肉のレモン風味焼
 法蓮草と油揚げの煮物
 れんこんサラダ

5(月) 和風煮込みハンバーグ
 ナスのオランダ煮
 バンバンジーサラダ

6(火) 鯖の照焼
 白菜とミンチの中華炒め
 五目春雨の酢の物

7(水) 鶏肉のマーマレード煮
 中華うま煮
 レインボーサラダ

1(木) キャベツメンチ
 春雨と鶏肉の辛味噌炒め
 法蓮草と切干のおひたし

2(金) フリのごま焼
 車麩の野菜あんかけ
 ハムの和風サラダ

3(土) 揚げ豆腐の挽肉あん
 野菜の味噌煮込み
 和風スパゲッティ

エネルギー 295 kcal
 蛋白質 9.9 g 脂質 14.8 g
 炭水化物 31.5 g 食塩相当量 1.8 g

エネルギー 287 kcal
 蛋白質 14.6 g 脂質 17.8 g
 炭水化物 15.4 g 食塩相当量 2.1 g

エネルギー 262 kcal
 蛋白質 13.3 g 脂質 10.0 g
 炭水化物 29.4 g 食塩相当量 2.0 g

8(木) メバルのバジルオリーブ焼
 ジャガ芋としめじの煮物
 白菜と若芽のナムル

9(金) ハムカツ
 ナスと麩の炒め煮
 三色和え

10(土) 白身魚の味噌煮
 豚挽き肉と切干大根の煮物
 ポテトサラダ

エネルギー 263 kcal
 蛋白質 13.5 g 脂質 15.7 g
 炭水化物 17.0 g 食塩相当量 1.8 g

エネルギー 256 kcal
 蛋白質 11.9 g 脂質 15.6 g
 炭水化物 17.5 g 食塩相当量 1.8 g

エネルギー 264 kcal
 蛋白質 13.0 g 脂質 14.8 g
 炭水化物 18.7 g 食塩相当量 2.1 g

エネルギー 308 kcal
 蛋白質 11.4 g 脂質 19.4 g
 炭水化物 19.6 g 食塩相当量 1.7 g

エネルギー 173 kcal
 蛋白質 14.4 g 脂質 6.4 g
 炭水化物 15.9 g 食塩相当量 1.9 g

エネルギー 295 kcal
 蛋白質 9.9 g 脂質 11.6 g
 炭水化物 35.3 g 食塩相当量 2.0 g

エネルギー 248 kcal
 蛋白質 12.6 g 脂質 13.2 g
 炭水化物 18.4 g 食塩相当量 1.9 g

11(日) 鶏肉のごまタレ煮
 青菜と高野豆腐の煮物
 マリーネサラダ

12(月) アジのみりん焼
 里芋のかに風あんかけ
 オクラととぼろのピーナッツ味噌和え

13(火) やわらかチキンのガーリックトマト仕立て
 麩とえのきのさっと煮
 フロッコリーのサラダ

14(水) 餃子・焼売セット
 ホイコーロー
 ひじきとごぼうのナムル

15(木) 和風唐揚げ
 切干とインゲンの煮物
 コールスローサラダ

16(金) かわいい塩焼
 さつまいもと豚肉の揚煮
 キャベツとベーコンの和え物

17(土) ハーフチキンソテー
 竹の子と春雨の煮物
 カリフラワーの煮物

エネルギー 282 kcal
 蛋白質 14.0 g 脂質 18.3 g
 炭水化物 15.2 g 食塩相当量 1.8 g

エネルギー 192 kcal
 蛋白質 15.3 g 脂質 3.8 g
 炭水化物 23.8 g 食塩相当量 1.9 g

エネルギー 215 kcal
 蛋白質 14.1 g 脂質 11.1 g
 炭水化物 14.6 g 食塩相当量 1.5 g

エネルギー 264 kcal
 蛋白質 11.3 g 脂質 12.8 g
 炭水化物 25.9 g 食塩相当量 2.2 g

エネルギー 302 kcal
 蛋白質 10.3 g 脂質 17.7 g
 炭水化物 26.2 g 食塩相当量 2.0 g

エネルギー 259 kcal
 蛋白質 21.8 g 脂質 10.9 g
 炭水化物 18.0 g 食塩相当量 2.4 g

エネルギー 214 kcal
 蛋白質 13.1 g 脂質 8.7 g
 炭水化物 20.2 g 食塩相当量 1.8 g

18(日) 白身魚のみりん焼
 麩と豚肉のチャンフルー
 フロッコリーのカニカママヨネーズ

19(月) 煮込みハンバーグ
 野菜のバジルチーズ焼き
 なすの中華風南蛮漬け

20(火) フリのごま醤油焼
 五色きんぴら
 ひじき煮

21(水) ロールキャベツの白味噌仕立て
 豚肉と野菜の生姜炒め
 春雨の中華和え

22(木) 肉カボチャ
 ナス田楽
 キャベツと若芽のマヨネーズ和え

23(金) 牛肉とキャベツの炒め物
 豆腐のかに風あんかけ
 法蓮草とハムのマリーネ

24(土) 赤魚の酒粕焼
 れんこんと人参の甘露煮
 マカロニとパプリカのサラダ

エネルギー 213 kcal
 蛋白質 16.1 g 脂質 10.3 g
 炭水化物 14.0 g 食塩相当量 1.7 g

エネルギー 268 kcal
 蛋白質 10.8 g 脂質 14.0 g
 炭水化物 22.8 g 食塩相当量 1.7 g

エネルギー 248 kcal
 蛋白質 15.5 g 脂質 14.4 g
 炭水化物 15.5 g 食塩相当量 2.4 g

エネルギー 205 kcal
 蛋白質 9.3 g 脂質 7.8 g
 炭水化物 24.4 g 食塩相当量 2.2 g

エネルギー 326 kcal
 蛋白質 7.8 g 脂質 20.1 g
 炭水化物 30.2 g 食塩相当量 1.9 g

エネルギー 304 kcal
 蛋白質 13.6 g 脂質 19.3 g
 炭水化物 16.8 g 食塩相当量 2.4 g

エネルギー 260 kcal
 蛋白質 13.8 g 脂質 10.4 g
 炭水化物 25.6 g 食塩相当量 1.7 g

25(日) 大根と鶏肉の煮物
 ジャガ芋としめじの煮物
 ゴボウのピリ辛サラダ

26(月) アジの昆布醤油焼
 豚肉とキャベツのごま風味炒め
 春雨のピーナッツ和え

27(火) 肉団子のホイコーロー
 豆腐としめじのとろみ煮
 蒸し鶏とぜんまいのマリーネ

28(水) フリのごま焼
 ごぼう大豆
 五目野菜の甘酢和え

29(木) 揚げ豆腐の挽肉あん
 菜の花のツナ炒め
 ベーコンのごま酢和え

30(金) サワラのごま醤油焼
 高野豆腐の味噌煮
 ハムと春雨のサラダ

31(土) クリーム煮込みハンバーグ
 ゴロゴロ野菜の塩炒め
 オクラととぼろのピーナッツ味噌和え

エネルギー 256 kcal
 蛋白質 9.6 g 脂質 15.3 g
 炭水化物 19.8 g 食塩相当量 2.0 g

エネルギー 236 kcal
 蛋白質 16.8 g 脂質 10.6 g
 炭水化物 17.4 g 食塩相当量 2.6 g

エネルギー 176 kcal
 蛋白質 9.5 g 脂質 5.8 g
 炭水化物 22.1 g 食塩相当量 2.4 g

エネルギー 249 kcal
 蛋白質 17.2 g 脂質 11.8 g
 炭水化物 17.4 g 食塩相当量 2.1 g

エネルギー 261 kcal
 蛋白質 17.3 g 脂質 12.6 g
 炭水化物 21.3 g 食塩相当量 2.6 g

エネルギー 234 kcal
 蛋白質 16.8 g 脂質 10.7 g
 炭水化物 17.2 g 食塩相当量 2.4 g

エネルギー 266 kcal
 蛋白質 12.0 g 脂質 15.6 g
 炭水化物 21.0 g 食塩相当量 2.1 g

2019 8月 健康ケア食メニュー <夕食>