

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | | |
|---|---|--|--|--|--|--|--|--|
| <p>味わい紀行 8月3日(月) 岩手県</p>  <p>岩手県で親しまれている料理や、三陸をイメージした料理をご用意しました。</p> | | <p>MENU ●じゃじゃ麺 盛岡市でわんこそば、冷麺と並んで「盛岡三大麺」と称される麺料理のひとつです。中華料理のジャージャー麺を日本人に合わせてアレンジした料理です。 ●ホタテと椎茸のバター醤油 三陸沖で食べる浜焼きをイメージしました。 ●蒸し鶏 フランスの赤鶏と国産の白鶏を掛け合わせて生まれた、南部どりを使用しています。 ●焼きなすとトマトの土佐酢和え 夏らしいさっぱりとした酢の物です。 ●若布スープ ●マンゴー</p>  | | <p>懐かしのあの頃・・・ 1937年 昭和12年 現在83歳</p> <p>【この年に生まれた有名人】 ・美空ひばり(歌手) ・加山雄三(俳優・歌手)</p> <p>【出来事】 ・後楽園球場開場(東京ドームが完成した1988年に解体) ・日本初のプラネタリウムが現在の大阪市立科学館に設置 ・ヘレン・ケラーが初来日</p> | | <p>朝顔は朝露をあびて咲くといいますが、夕方の光の中でこそ、美しく見えます。</p> <p>咲くは朝露負ひて 夕影にこそ 咲きまさりけり (万葉集)</p> | | <p>1</p>  <p>あっさりとした和風のハンバーグです</p> <p>朝食和 目玉焼き がんもの含め煮 しば漬</p> <p>朝食洋 オムレツ クリーム Pasta 食パン スープ</p> <p>昼食 豆腐ハンバーグ にしん甘酢漬 スイカ ご飯 味噌汁</p> <p>間 みたらし白玉</p> <p>夕食 カレイと野菜のおろし煮 長芋の白煮 キャベツのお浸し 赤飯 味噌汁</p> <p>エネルギー: 1649 kcal 脂質: 45.1 g たんぱく質: 59.1 g 食塩相当量: 7.3 g</p> |
| <p>2 NEW</p>  <p>たっぷりのクリームが入った、上品な甘さの洋菓子です</p> <p>朝食和 はんぺんの煮物 大根のそぼろ煮 昆布巻</p> <p>朝食洋 ウィンナー玉子巻 ジャーマンポテト 食パン スープ</p> <p>昼食 ビーフカレー 夏野菜のマリネ 野菜ジュース スープ</p> <p>間 ふんわりワッフル</p> <p>夕食 スズキの塩焼き 海老ときゅうりの辛子酢みそ 鶏とれんこんの煮物 ご飯 味噌汁</p> <p>エネルギー: 1538 kcal 脂質: 32.6 g たんぱく質: 61.2 g 食塩相当量: 9.6 g</p> | <p>3</p>  <p>岩手県の味わいをお楽しみください</p> <p>朝食和 ブリの照り焼き ふりかけ きんぴらごぼう</p> <p>朝食洋 じゃがいもポタージュ ごぼうサラダ 黄桃缶 焼きたてハム マヨパン</p> <p>昼食 【味わい紀行】 岩手県</p> <p>間 洋梨のタルト</p> <p>夕食 銀ダラの煮付け 小松菜の辛子和え 味付とろろ ご飯 味噌汁</p> <p>エネルギー: 1543 kcal 脂質: 45.5 g たんぱく質: 61.6 g 食塩相当量: 7.4 g</p> | <p>4</p>  <p>ボリューム満点! 豚ロースのステーキです</p> <p>朝食和 温玉そばろ なすの揚げ浸し ゆず大根</p> <p>朝食洋 ス克蘭ブルエッグ ソーセージ 食パン スープ</p> <p>昼食 トンテキ ほうれん草の塩昆布和え 梨 とうもろこしご飯 味噌汁</p> <p>間 ところてん</p> <p>夕食 さわらの南蛮煮 大豆の五目煮 もやしとハムのお浸し ご飯 味噌汁</p> <p>エネルギー: 1609 kcal 脂質: 42.8 g たんぱく質: 65.8 g 食塩相当量: 8.8 g</p> | <p>5</p>  <p>塩加減が絶妙です</p> <p>朝食和 いわしの梅煮 ほうれん草とツナの和え物 味付海苔</p> <p>朝食洋 マトウダイのクリームソース ハッシュドポテト 食パン スープ</p> <p>昼食 じゃが芋と鶏の煮物 五目豆腐 セロリの浅漬 ご飯 味噌汁</p> <p>間 黒糖饅頭とじゃこせんべい</p> <p>夕食 鮭の塩焼き ごぼうと豚の旨煮 いんげんの胡麻和え ご飯 味噌汁</p> <p>エネルギー: 1577 kcal 脂質: 33.9 g たんぱく質: 65.0 g 食塩相当量: 8.4 g</p> | <p>6</p>  <p>焼肉風のタレで炒めました</p> <p>朝食和 玉子焼き 紫花豆 切干大根煮 しば漬</p> <p>朝食洋 目玉焼き トマト Pasta 食パン スープ</p> <p>昼食 冷やしたぬきそば 太巻き 大根と鶏の煮物 バナナ</p> <p>間 安納芋のパウンドケーキ</p> <p>夕食 牛肉炒め チンゲン菜のおかか カリフラワーの柚子胡椒 ご飯 味噌汁</p> <p>エネルギー: 1626 kcal 脂質: 51.3 g たんぱく質: 53.5 g 食塩相当量: 10.5 g</p> | <p>7</p>  <p>DHAとEPAが豊富なあじをボン酢でさっぱりと</p> <p>朝食和 赤魚の西京焼き かぼちゃの煮物 納豆</p> <p>朝食洋 野菜スープ タラモサラダ 洋梨缶 パン2種</p> <p>昼食 あじのムニエル キャベツと蒸し鶏のサラダ オレンジ ご飯 スープ</p> <p>間 ふんわり焼き</p> <p>夕食 豚角煮 さつま芋の甘煮 ブロッコリーの白和え ご飯 味噌汁</p> <p>エネルギー: 1651 kcal 脂質: 42.6 g たんぱく質: 61.3 g 食塩相当量: 7.1 g</p> | <p>8</p>  <p>とろとろ卵に相性の良いデミグラスソースをかけました</p> <p>朝食和 じゃがベーコン つぼ漬 白身魚しんじょうの彩り野菜あん</p> <p>朝食洋 じゃがベーコン サラダ 肉団子の甘酢あん 食パン スープ</p> <p>昼食 とろとろオムライス 100gサラダ パイン小松菜豆乳ジュース ポタージュ</p> <p>間 ピーチゼリー</p> <p>夕食 メバルの煮付け きんぴらごぼう 松前漬 ご飯 味噌汁</p> <p>エネルギー: 1643 kcal 脂質: 34.9 g たんぱく質: 57.0 g 食塩相当量: 10.0 g</p> | | |
| <p>9</p>  <p>見た目も美味しい宮城県の郷土料理です</p> <p>朝食和 つくねの照り焼き 冬瓜のあんかけ オクラの胡麻和え</p> <p>朝食洋 根菜トマトスープ 白桃缶 マカロニサラダ フレンチトースト</p> <p>昼食 はらこ飯 れんこんと昆布の煮物 鰻の茶碗蒸し 味噌汁</p> <p>間 カステラ</p> <p>夕食 米なすのそぼろあん 海老と野菜の炒め物 汲み上げ湯菜 ご飯 いわしのつみれ汁</p> <p>エネルギー: 1603 kcal 脂質: 38.8 g たんぱく質: 58.3 g 食塩相当量: 8.3 g</p> | <p>10 山の日</p>  <p>夏が旬の野菜を優しい味に炊きました</p> <p>朝食和 さんまの蒲焼 白花豆 人参と玉子の炒め物 カリフラワーの甘酢漬</p> <p>朝食洋 ウィンナー玉子巻 ジャーマンポテト 食パン ポタージュ</p> <p>昼食 鶏の大根おろしダレ イカと里芋の煮物 スイカ ご飯 味噌汁</p> <p>間 パームクーヘン</p> <p>夕食 夏野菜の炊き合わせ 白菜の辛子和え しらす紅梅煮 ご飯 味噌汁</p> <p>エネルギー: 1549 kcal 脂質: 29.5 g たんぱく質: 58.7 g 食塩相当量: 9.9 g</p> | <p>11</p>  <p>ジューシーなメンチカツと濃厚なクリームコロッケ</p> <p>朝食和 あじの塩焼き 梅干 大根のそぼろ煮 ひじきの煮物</p> <p>朝食洋 クラムチャウダー ポテトサラダ みかん缶 焼きたてクロワッサン</p> <p>昼食 メンチカツとクリームコロッケ なすのお浸し パナナ ご飯 味噌汁</p> <p>間 黒ごまプリン</p> <p>夕食 カレイの照り焼き ゴーヤチャンプル 筑前煮 ご飯 味噌汁</p> <p>エネルギー: 1691 kcal 脂質: 45.1 g たんぱく質: 56.8 g 食塩相当量: 9.1 g</p> | <p>12</p>  <p>甘い味噌で野菜と豚肉を炒めました</p> <p>朝食和 車麩の煮物 油揚げとぜんまい煮 鮭そぼろ</p> <p>朝食洋 オムレツ サラダ 食パン スープ</p> <p>昼食 回鍋肉 海老シューマイ キウイ ご飯 スープ</p> <p>間 二色練りようかん</p> <p>夕食 穴子ちらし寿司 小松菜のおかか レバーの甘辛煮 味噌汁</p> <p>エネルギー: 1553 kcal 脂質: 25.7 g たんぱく質: 54.9 g 食塩相当量: 8.6 g</p> | <p>13</p>  <p>プチスイーツ4種の盛り合わせです</p> <p>朝食和 はんぺん玉子とじ 絹揚げとオクラのそぼろ煮 しば漬</p> <p>朝食洋 ほうれん草とベーコン炒め ハッシュドポテト 食パン スープ</p> <p>昼食 スパゲティミートソース 海老とブロッコリーのナッツサラダ 野菜ジュース スープ</p> <p>間 スイーツ盛り合わせ</p> <p>夕食 鯖の味噌煮 白菜とカニカマのお浸し 湯葉の酢の物 ご飯 吸い物</p> <p>エネルギー: 1610 kcal 脂質: 55.0 g たんぱく質: 61.3 g 食塩相当量: 8.8 g</p> | <p>14</p>  <p>柚子の香りが上品な一品です</p> <p>朝食和 玉子焼き きんぴらごぼう 納豆</p> <p>朝食洋 温玉白菜スープ ごぼうサラダ 黄桃缶 パン2種</p> <p>昼食 鶏の唐揚げ 胡麻豆腐 山椒ちりめん ご飯 スープ</p> <p>間 オレンジシャーベット</p> <p>夕食 赤魚のはぶて焼き オクラと長芋のおかか和え 牛肉の煮物 ご飯 味噌汁</p> <p>エネルギー: 1614 kcal 脂質: 41.3 g たんぱく質: 61.2 g 食塩相当量: 8.0 g</p> | <p>15</p>  <p>中華の定番料理! 辛さを控えています</p> <p>朝食和 ブリの照り焼き さつま芋の甘煮 ふりかけ</p> <p>朝食洋 目玉焼き ソーセージ トマト Pasta 食パン スープ</p> <p>昼食 タラのグリル 玉ねぎのマリネ 梨 ご飯 スープ</p> <p>間 わらび餅</p> <p>夕食 麻婆豆腐 もやしとハムの中中華サラダ イカとチンゲン菜の塩炒め ご飯 スープ</p> <p>エネルギー: 1589 kcal 脂質: 37.3 g たんぱく質: 55.2 g 食塩相当量: 7.3 g</p> | | |

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|--|---|--|---|--|---|--|
| 16  塩こうじに漬け込み、風味良く焼き上げました じゃがベーコン つぼ漬 がんもの含め煮 じゃがベーコン サラダ チキンナゲット 食パン スープ 鶏の塩こうじ焼き 小松菜と湯葉の煮浸し マンゴー ご飯 味噌汁 間 ミルクプリン 夕 あじの煮付け 白菜と人参の胡麻和え 田楽味噌大根煮 ご飯 味噌汁 エネルギー: 1557 kcal 脂質: 36.2 g たんぱく質: 62.6 g 食塩相当量: 7.9 g | 17  焼いた味噌が芳ばしい一品です 肉団子と白菜煮 なすの揚げ浸し 昆布巻 野菜オムレツ ミートボール マカロニサラダ 食パン スープ 鮭の西京焼き 大根と鶏の煮物 さつま芋のレモン煮 ご飯 れんこんのすり流し汁 間 かすてら饅頭 夕 牛肉野菜炒め ほうれん草の塩昆布和え 冷奴 ご飯 味噌汁 エネルギー: 1569 kcal 脂質: 31.6 g たんぱく質: 66.6 g 食塩相当量: 7.7 g | 18  暑さに負けない華やかなランチです 赤魚の塩焼き カリフラワーの甘酢漬 味付海苔 かぼちゃのそぼろあん ミネストローネ かぼちゃサラダ ヨーグルト 焼きたてハムマヨパン 【行事食】 サマーランチ 間 レモンゼリー 夕 いわしのみぞれ煮 いんげんの白和え 白菜漬 ご飯 味噌汁 エネルギー: 1670 kcal 脂質: 58.6 g たんぱく質: 57.4 g 食塩相当量: 7.9 g | 19  しっかりと味が染み込ませました はんぺんの煮物 紫花豆 人参と玉子の炒め物 スクランブルエッグ サラダ 食パン ポタージュ 牛丼 きのことサラダ パナナ 味噌汁 間 米こうじ甘酒とおかき 夕 金目鯛の煮付け 大根とホッキ貝の酢の物 鶏とれんこんの煮物 ご飯 味噌汁 エネルギー: 1606 kcal 脂質: 34.8 g たんぱく質: 56.8 g 食塩相当量: 9.6 g | 20  夏の風物詩、そうめんです！ あじの干物 しば漬 冬瓜のあんかけ 里芋の含め煮 オムレツ クリームパスタ 食パン スープ そうめん かき揚げ 五目豆腐 パイナップル 間 抹茶プリン 夕 豚ヒレ肉のピカタ モロヘイヤの辛子和え 黒豆 ご飯 味噌汁 エネルギー: 1567 kcal 脂質: 46.5 g たんぱく質: 61.1 g 食塩相当量: 9.2 g | 21  海苔巻き、伊達巻き、いなり寿司のセットです さんまの蒲焼 納豆 大根のそぼろ煮 温野菜スープ タラモサラダ みかん缶 パン2種 豚の生姜焼き きゅうりぬか漬 ほうれん草とカニのお浸し ご飯 味噌汁 間 パニライス 夕 巻き寿司 かぼちゃの煮物 なす利休煮 ご飯 味噌汁 エネルギー: 1630 kcal 脂質: 45.1 g たんぱく質: 57.4 g 食塩相当量: 9.0 g | 22  辛さを控えた食べやすい仕上がります 鮭の塩焼き ゆず大根 ほうれん草とツナの和え物 マトウダイのクリームソース ジャーマンポテト 食パン スープ 海老チリ 豆腐のふわふわ蒸し オレンジ ご飯 スープ 間 シュークリーム 夕 和風ハンバーグ ピーマンの炒め煮 小松菜の磯辺和え ご飯 味噌汁 エネルギー: 1624 kcal 脂質: 44.0 g たんぱく質: 57.6 g 食塩相当量: 8.1 g |
| 23  彩り豊かな夏野菜をトッピングしました 玉子焼き 梅干 油揚げとぜんまい煮 目玉焼き ソーセージ トマトパスタ 食パン スープ 夏野菜カレー チキンサラダ プルーンヨーグルト スープ 間 アセロラゼリー 夕 豚の味噌漬焼き いんげんの胡麻和え 海老と野菜の炒め物 ご飯 吸い物 エネルギー: 1689 kcal 脂質: 52.2 g たんぱく質: 54.4 g 食塩相当量: 9.2 g | 24  定食屋さんのランチをイメージしました 赤魚の西京焼き ふりかけ きんぴらごぼう 白花豆 ポークビーンズ ごぼうサラダ 洋梨缶 焼きたてクロワッサン あじフライとコロケ 昆布巻 マンゴー ご飯 味噌汁 間 最中 夕 親子丼 イカと里芋の煮物 大根の柚子味噌 味噌汁 エネルギー: 1601 kcal 脂質: 31.5 g たんぱく質: 58.7 g 食塩相当量: 9.0 g | 25  北海道東川町のトマトジュースを使用しました じゃがベーコン 鮭そぼろ ひじきの煮物 じゃがベーコン サラダ 食パン ポタージュ 八宝菜 もやしナムル キウイ ご飯 スープ 間 トマトゼリー 夕 鯖の塩焼き れんこんと昆布の煮物 ほうれん草の辛子和え ご飯 味噌汁 エネルギー: 1584 kcal 脂質: 45.3 g たんぱく質: 57.0 g 食塩相当量: 8.5 g | 26  味噌の香りが食欲をそそります いわしの梅煮 なすの揚げ浸し しば漬 ほうれん草とベーコン炒め マカロニサラダ ハッシュポテト 天井 卵の花 梨 赤だし味噌汁 間 蒸しパン 夕 鶏とキャベツの味噌炒め 小松菜のおかか 金時豆 ご飯 れんこんのすり流し汁 エネルギー: 1557 kcal 脂質: 30.6 g たんぱく質: 56.9 g 食塩相当量: 8.1 g | 27  食材に味をしっかり染み込ませました つくねの照り焼き 野菜とツナの炒め煮 味付海苔 野菜オムレツ ミートボール 食パン スープ 冷やし中華 しゅうまい パナナ 間 人形焼 夕 肉じゃが にしん甘酢漬 高野豆腐 ご飯 味噌汁 エネルギー: 1604 kcal 脂質: 38.6 g たんぱく質: 53.4 g 食塩相当量: 9.4 g | 28  いちご・抹茶・メロンからお選びいただけます あじの塩焼き 納豆 かぼちゃの煮物 クラムチャウダー かぼちゃサラダ 白桃缶 パン2種 牛肉とごぼうの柳川 ほうれん草の白和え なら漬 ご飯 味噌汁 間 かき氷 夕 白身魚と野菜の甘酢あん 長芋の白煮 松前漬 ご飯 味噌汁 エネルギー: 1647 kcal 脂質: 38.5 g たんぱく質: 55.9 g 食塩相当量: 8.8 g | 29  夏のバーベキューをイメージした一品です 赤魚のみぞれ煮 つぼ漬 絹揚げとオクラのそぼろ煮 さつま芋小豆煮 オムレツ タラモサラダ 食パン スープ 【お肉の日】 ポークとチキンのミックスグリル コールスロー パイナップル ご飯 スープ 間 抹茶生どらやき 夕 かさごの西京焼き イカとチンゲン菜の塩炒め 白菜の梅和え ご飯 けんちん汁 エネルギー: 1682 kcal 脂質: 44.9 g たんぱく質: 64.2 g 食塩相当量: 9.1 g |
| 30  じっくりと煮込んで軟らかいです 玉子焼き 切干大根煮 ふりかけ スクランブルエッグ ソーセージ 食パン スープ ロールキャベツ 夏野菜のマリネ リンゴほうれん草ジュース パン2種 間 酒饅頭 黒豆茶 夕 鮭のけんちん蒸し きゅうりとわかめの酢の物 ブロッコリーの胡麻和え ご飯 味噌汁 エネルギー: 1566 kcal 脂質: 47.1 g たんぱく質: 56.8 g 食塩相当量: 8.2 g | 31  味がよく染みていてご飯によく合います 肉団子と白菜煮 しば漬 人参と玉子の炒め物 温玉白菜スープ ポテトサラダ 黄桃缶 焼きたてハムマヨパン 鶏の照り焼き ちくわと昆布の煮物 山椒ちりめん ご飯 味噌汁 間 紅茶のシフォンケーキ 夕 カレイの煮付け さつま芋のレモン煮 小松菜と湯葉の煮浸し ご飯 味噌汁 エネルギー: 1578 kcal 脂質: 38.0 g たんぱく質: 58.3 g 食塩相当量: 8.6 g | 8月18日(火) サマーランチ <ul style="list-style-type: none"> ・ポークカツレツ ポークカツにさっぱりとした、フレッシュトマトのバルサミコソースをかけました。 ・キッシュ ベーコンと南瓜の洋風玉子焼きです。 ・タラモサラダ たらことじゃがが芋をマヨネーズで和えたサラダです。 ・スモークサーモン クリームチーズと相性の良いサーモンをのせました。 ・黄ピーマンのポタージュ ・パン ・フルーツポンチ  | | 栄養士のひとこと 蒸し暑い日々が続いていますが、暑さで食欲が低下したりしていませんか？ 8月のお食事には、そうめんなどの冷やし麺や、体を冷やす作用のある夏野菜を使用したメニュー、おやつにアイスクリームやかき氷といった、食欲が落ち気味の方でも、さっぱりと食べやすいものをご提供させて頂きます。 日々のお食事ですっきり栄養を摂るとともに、脱水予防のために、こまめに水分を摂り、この暑い夏を乗り越えましょう♪  管理栄養士 林 | | |

2020年 8月 献立予定表

※都合により献立を変更する場合があります。写真はイメージです。また、食器はホームによって異なる場合があります。
 ※和食の朝食のご飯と汁物は省略しております。
 ※栄養価は和食の朝食を召し上がった場合の1日分の合計値です。
 ※衛生管理上、6月中旬～9月中旬、12月～2月下旬の期間の刺身の提供を控えさせていただきます。
 ※当社WEBサイトの「お知らせ」欄に、毎月15日頃に次月の献立表を掲載しております。
 ※当社のご飯は、国産米を使用しています。



今月のお楽しみメニュー



新しく登場するメニュー