



7・8月 献立表



特別養護老人ホーム彩光苑様

常食：2016/7/28～2016/8/3

	木	金	土	日	月	火	水			
	28	29	30	31	1	2	3			
朝食	ごはん 味噌汁 筑前煮 めかぶとろろ 漬物 牛乳	ごはん 味噌汁 海老と野菜の炒め物 大根サラダ 梅びしお 牛乳	ごはん 味噌汁 はんぺんの卵とじ煮 胡瓜の梅肉和え ふりかけ 牛乳	ごはん 味噌汁 冬瓜と高野豆腐の煮物 白菜の柚子漬け えびみそ 牛乳	ごはん 味噌汁 ひきわり納豆 鶏団子と野菜煮 漬物 牛乳	ごはん 味噌汁 豆腐つくね甘辛焼き ブロッコリーの和え物 ふりかけ 牛乳	ごはん 味噌汁 目玉焼き いんげんの胡麻和え のり佃煮 牛乳			
	昼食	ホットパン 南瓜のポタージュスープ はんぺんチーズフライ オニオンサラダ 野菜と果実のゼリー	冷やし中華 蒸しシューマイ もやしと人参のナムル ゼリー	ごはん 味噌汁 鶏肉の香味だれ 大根の煮物 黄桃缶	ごはん 味噌汁 白身魚の生姜風味焼 カリフラワーサラダ 洋梨缶	ごはん 吸物 さわらの西京焼き おくら冷奴 マンゴー	枝豆ごはん 味噌汁 あじの野菜甘酢あん 冬瓜の煮物 みかん缶	ごはん 味噌汁 鶏肉の梅がつおソテー キンピラポテト パイナップル缶		
		夕食	ごはん 吸物 さばの味噌煮 ほうれん草のポン酢和え 漬物	ごはん 味噌汁 豚肉の生姜焼 切り昆布の煮付け 漬物	ごはん 味噌汁 鰻の卵とじ ほうれん草のお浸し 漬物	ごはん 中華スープ 酢豚 いんげんの中華風胡麻和え 漬物	ごはん 味噌汁 ハンバーグ おろしポン酢 キャベツとツナのサラダ 漬物	ごはん 中華コーンスープ 豚肉とたけのこの炒め物 角揚げの生姜煮 漬物	ごはん 吸物 赤魚の利休焼き ひじきの煮付け 漬物	
			3時	杏仁豆腐	ヨーグルトババロア	和菓子	人形焼	抹茶ようかん	コーヒーゼリー	ミルクムース ジャム添え
			栄養価	エネルギー 1667kcal 蛋白質 59.2g 脂質 47.8g 食塩 8.8g	エネルギー 1579kcal 蛋白質 62.8g 脂質 43g 食塩 10.7g	エネルギー 1523kcal 蛋白質 58.4g 脂質 28.4g 食塩 8.4g	エネルギー 1520kcal 蛋白質 55.7g 脂質 37.3g 食塩 6.7g	エネルギー 1629kcal 蛋白質 69.8g 脂質 37.7g 食塩 8.4g	エネルギー 1579kcal 蛋白質 65.4g 脂質 35.7g 食塩 9g	エネルギー 1615kcal 蛋白質 58.7g 脂質 43.4g 食塩 9.3g

※なお、都合により食材料に変更が生じる場合がございます。ご了承ください。



8月 献立表



特別養護老人ホーム彩光苑様

常食：2016/8/4～2016/8/10

	木	金	土	日	月	火	水
	4	5	6	7	8	9	10
朝食	ごはん 味噌汁 ひきわり納豆 青菜ソテー 漬物 牛乳	ごはん 味噌汁 温泉玉子 白菜のおかか和え ふりかけ 牛乳	ごはん 味噌汁 さばの文化干し 和え物 めかぶ佃煮 牛乳	ごはん 味噌汁 がんもの煮物 胡瓜とセロリの中華和え 梅びしお 牛乳	ごはん 味噌汁 さつま揚げの煮付 しらすおろし ふりかけ 牛乳	ごはん 味噌汁 ひきわり納豆 小松菜と茸の炒め 佃煮 牛乳	ごはん 味噌汁 じゃが芋のそぼろあん コールスローサラダ のり佃煮 牛乳
昼食	ごはん 味噌汁 鶏肉の甘辛焼 車麩の煮物 甘夏みかん缶	ざる蕎麦 そら豆のかき揚げ キャベツの香り和え スイカゼリー	ビーフカレー スープ チーズサラダ みかん缶	ごはん 吸物 回鍋肉 蒸しシューマイ キウイフルーツ	■お誕生会 赤飯 吸物 肉じゃが 青梗菜の味噌浸し こうすい	ごはん かき玉子汁 赤魚のおろし煮 キャベツの梅和え 洋梨缶	ごはん 味噌汁 さけの幽庵焼き さつま芋の胡麻炒め バナナ
夕食	ごはん 味噌汁 ほっけの柚香焼き 大根のさっぱりサラダ 漬物	ごはん 味噌汁 鱈のねぎ醤油焼き ぜんまい煮 漬物	ごはん 中華スープ 麻婆豆腐 茄子のオランダ煮 漬物	ごはん 味噌汁 鮭の七味焼き 里芋の煮物 漬物	ごはん 味噌汁 あじの唐揚薬味のせ 切り昆布の煮付け 漬物	ごはん 味噌汁 鶏肉の韓国風炒め 切干大根の煮物 漬物	ごはん 春雨中華スープ 鶏肉のもろみ焼き 冬瓜含め煮とろろのせ 漬物
3時	チョコババロア	和菓子	爽やかマスカットゼリー	いちごプリン	リンゴコンポート	◆おやつセレクト A水羊羹 B甘夏みかんゼリー	ココアプリン
栄養価	エネルギー 1496kcal 蛋白質 54.6g 脂質 35.8g 食塩 7.9g	エネルギー 1634kcal 蛋白質 69.1g 脂質 34.8g 食塩 8.8g	エネルギー 1691kcal 蛋白質 57.3g 脂質 52g 食塩 9.6g	エネルギー 1548kcal 蛋白質 59.9g 脂質 39.4g 食塩 8.2g	エネルギー 1522kcal 蛋白質 63.2g 脂質 29.4g 食塩 10g	エネルギー 1513kcal 蛋白質 62.2g 脂質 27.1g 食塩 8g	エネルギー 1577kcal 蛋白質 64.5g 脂質 27.2g 食塩 7.3g

※なお、都合により食材料に変更が生じる場合がございます。ご了承ください。



8月 献立表



特別養護老人ホーム彩光苑様

常食：2016/8/11～2016/8/17

	木	金	土	日	月	火	水
	11	12	13	14	15	16	17
朝食	ごはん 味噌汁 厚揚げ煮 大根のゆかり和え ふりかけ 牛乳	ごはん 味噌汁 えびつみれと野菜煮 青菜としらすの和え物 えびみそ 牛乳	ごはん 味噌汁 厚焼きたまご ほうれん草の信田和え めかぶ佃煮 牛乳	ごはん 味噌汁 ひきわり納豆 小松菜炒め 漬物 牛乳	ごはん 味噌汁 豆腐つくね甘辛焼き ほうれん草のポン酢和え 佃煮 牛乳	ごはん 味噌汁 豚と大根のべっこう煮 南瓜サラダ 柚子みそ 牛乳	ごはん 味噌汁 はんぺんのチーズ焼 カリフラワーサラダ ふりかけ 牛乳
昼食	ごはん 吸物 カレーの香り味噌焼 ひじき煮付け 黄桃缶	サンドウィッチ トマトのスープ はんぺんチーズフライ アスパラサラダ 洋梨缶	夏野菜のカレー きのこスープ セロリ漬け パイ缶	★和みのゆめみひるがおの日★ 麦ごはん 冷や汁 鶏肉の竜田揚げ 梅ソース 冷奴 ひるがおゼリー	ごはん 中華スープ 海老入り千草焼卵 春雨の中華風サラダ こうすい	冷やし山菜おろしそば かき揚げ オクラの胡麻味噌かけ パイ缶	ごはん 味噌汁 鮭の塩焼き 和風柚子風味サラダ バナナ
夕食	ごはん 味噌汁 豚肉の生姜焼 マカロニサラダ 漬物	ごはん 味噌汁 ホキの胡麻だれ焼き 里芋煮っころがし 漬物	ごはん 味噌汁 さばの塩焼き 五目野菜の甘辛炒め 漬物	ごはん 味噌汁 豚肉の葱塩炒め さつま芋の甘煮 漬物	ごはん 味噌汁 鶏肉の唐揚げ マカロニサラダ 漬物	ごはん 吸物 さわらのレモン醤油焼 金平ごぼう 漬物	ごはん 味噌汁 豚肉と茄子の炒め物 もやしのごま酢和え 漬物
3時	チーズヨーグルトケーキ	黒糖かん	マロンババロア	和菓子	きみしぐれ	ブルーベリーヨーグルト	ココナッツプリン
栄養価	エネルギー 1579kcal 蛋白質 60.5g 脂質 39.3g 食塩 7.3g	エネルギー 1412kcal 蛋白質 52.5g 脂質 30.2g 食塩 9.2g	エネルギー 1635kcal 蛋白質 55.6g 脂質 45.5g 食塩 9.8g	エネルギー 1724kcal 蛋白質 64.8g 脂質 41.4g 食塩 7.9g	エネルギー 1583kcal 蛋白質 62.2g 脂質 35.6g 食塩 7.9g	エネルギー 1595kcal 蛋白質 55.3g 脂質 39.8g 食塩 8g	エネルギー 1482kcal 蛋白質 56.4g 脂質 37.8g 食塩 7.1g

※なお、都合により食材料に変更が生じる場合がございます。ご了承ください。



8月 献立表



特別養護老人ホーム彩光苑様

常食：2016/8/18～2016/8/24

	木	金	土	日	月	火	水			
	18	19	20	21	22	23	24			
朝食	ごはん 味噌汁 ひきわり納豆 さつま揚げの生姜焼き 漬物 牛乳	ごはん 味噌汁 ほっけの塩焼き ブロッコリーの和え物 ふりかけ 牛乳	ごはん 味噌汁 鶏と大根のべっこう煮 めかぶとろろ たいみそ 牛乳	ごはん 味噌汁 豆腐の野菜あん キャベツの柚子醤油和え めかぶ佃煮 牛乳	ごはん 味噌汁 ひきわり納豆 野菜炒め 漬物 牛乳	ごはん 味噌汁 筑前煮 和え物 梅びしお 牛乳	ごはん 味噌汁 炒り豆腐 きゃべつの和え物 えびみそ 牛乳			
	昼食	ごはん 千切り野菜スープ メンチカツ・コロケ ピクルスサラダ 洋梨缶	ごはん 味噌汁 豚肉ときのご野菜炒め 野菜の浅漬け ゼリー	ごはん 味噌汁 さわらの梅干し風味煮 ちくわの甘辛炒め キウイフルーツ	ごはん 味噌汁 豚肉とアスパラの炒め 切干大根の煮物 洋梨缶	ごはん コンソメスープ ポークソテー デミグラスソース かぶのマリネ風サラダ マンゴー	ごはん 味噌汁 鶏肉の治部煮 お浸し みかん缶	ごはん 吸物 鶏肉の塩麴照り焼き 若芽の酢味噌あえ パイナップル缶		
		夕食	ごはん 味噌汁 さばの照焼 キャベツの胡麻ネズ和え 漬物	ごはん 味噌汁 カレーの磯辺焼き そら豆と海老の炒め物 漬物	ごはん 味噌汁 牛肉のしぐれ煮 じゃが芋とツナのサラダ 煮豆	★ 夏祭り ★ ソース焼きそば コンソメスープ フランクフルト とりつくね スイカゼリー	ごはん 吸物 さけの生姜醤油焼き 蓮根の味噌汁 漬物	ごはん 味噌汁 めばるの煮付け マカロニサラダ 漬物	ごはん 味噌汁 カレーのムニエル 茸ソース サイコロサラダ 漬物	
			3時	フルーツインゼリー	野菜と果実のゼリー	マンゴープリン	スイートポテト	りんごムース	ぶどうゼリー	抹茶ババロア
			栄養価	エネルギー 1721kcal 蛋白質 59.4g 脂質 44.4g 食塩 8.6g	エネルギー 1542kcal 蛋白質 74.6g 脂質 31.1g 食塩 8.3g	エネルギー 1704kcal 蛋白質 65g 脂質 41.5g 食塩 9.3g	エネルギー 1909kcal 蛋白質 64.8g 脂質 57.6g 食塩 9.4g	エネルギー 1527kcal 蛋白質 64.4g 脂質 33g 食塩 7g	エネルギー 1530kcal 蛋白質 58.8g 脂質 33.0g 食塩 8.0g	エネルギー 1552kcal 蛋白質 55.9g 脂質 33.5g 食塩 6.5g

※なお、都合により食材料に変更が生じる場合がございます。ご了承ください。



8月 献立表



特別養護老人ホーム彩光苑様

常食：2016/8/25～2016/8/31

	木	金	土	日	月	火	水
	25	26	27	28	29	30	31
朝食	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁
	高野豆腐の煮物	ひきわり納豆	温泉玉子	南瓜のそぼろ煮	ひきわり納豆	目玉焼き	豆腐のあんかけ
	白菜の柚子漬け	野菜とソーセージの炒め物	青菜ときのこの浸し	白菜のしその実和え	ウインナーソテー	ブロッコリーのサラダ	胡瓜の梅肉和え
	ふりかけ	漬物	漬物	ふりかけ	漬物	ふりかけ	佃煮
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	
昼食	ごはん	ホットパン	ごはん	牛肉とねぎの炒飯	冷やし中華【ごまダレ】	豚の生姜焼井	ごはん
	味噌汁	ミルクスープ	味噌汁	野菜スープ	春巻き	味噌汁	味噌汁
	ほっけの柚香焼き	鶏肉のハニーマスタード	鱈の生姜風味焼	蒸しシューマイ	大根の梅風味サラダ	キャベツのしらすポン酢	ほっけの塩焼き
	彩りツナサラダ	アスパラサラダ	南瓜サラダ	胡瓜と茗荷の酢の物	黄桃缶	フルーツポンチ	牛肉と牛蒡のゴマ煮
	バナナ	フルーツ	こうすい	ゼリー			洋梨缶
夕食	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
	味噌汁	吸物	春雨スープ	味噌汁	味噌汁	吸物	吸物
	牛肉のソテー山葵醤油風味	さばの味噌煮	酢豚	豚肉と野菜味噌炒め	鶏肉の南部焼き	赤魚の香り蒸し	鶏肉と大根の煮込み
	人参の炒め煮	ビーフン炒め	中華風冷奴	里芋の煮物	五目豆	茄子とピーマンの味噌炒め	金平ピーマン
	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物
3時	黒ごまプリン	和菓子	オレンジゼリー	パインムース	栗ようかん	ミルクムース ジャム添え	チョコババロア
栄養価	エネルギー 1529kcal 蛋白質 53.9g 脂質 41.5g 食塩 8.2g	エネルギー 1623kcal 蛋白質 69.4g 脂質 39g 食塩 8.4g	エネルギー 1509kcal 蛋白質 56.3g 脂質 38.4g 食塩 7.6g	エネルギー 1692kcal 蛋白質 63.5g 脂質 46g 食塩 10.4g	エネルギー 1735kcal 蛋白質 65.4g 脂質 46.8g 食塩 8.9g	エネルギー 1633kcal 蛋白質 58.9g 脂質 44.5g 食塩 8.7g	エネルギー 1656kcal 蛋白質 58.7g 脂質 46.9g 食塩 7.8g

※なお、都合により食材料に変更が生じる場合がございます。ご了承ください。