

# 2020年 8月の献立表

特別養護老人ホーム 第二好意の庭  
(1 土～ 1 土)

\* 献立は材料仕入れ等の都合により変更となる場合があります。

						1 土	
朝食	<p><b>&lt;夏に取りたい栄養&gt;</b></p> <p>① <b>タンパク質</b>                      身体をつくるもととなるタンパク質。夏は消耗が激しいので毎日しっかりととみましょう。</p> <p>② <b>ビタミンB群</b>                      代謝に必要なビタミンB群は、豚肉、豆類、にんにくなどに多く含まれています。</p> <p>③ <b>鉄分</b>                      鉄分がいきわたった身体は疲れにくくなります。夏は汗で排出される量が多くなるので意識して取りましょう。</p> <p>④ <b>カリウム</b>                      ナトリウムを排泄して体内の水分バランスを整えてくれます。すいか、アボカド、わかめ、アスパラなどに多く含まれます。</p> <p>⑤ <b>クエン酸</b>                      糖をエネルギーに変えるのに必要なクエン酸。酸っぱいものは疲れをとるほかにミネラルの吸収を助け、抗酸化成分の働きも促します。</p>					ご飯 ふりかけ ツナキャベツソテー みそ汁 フルーツカクテル	
昼食						ご飯 ★鶏と夏野菜のスパイシーソテー または ★魚(あじ)の南蛮焼き 卵豆腐、中華スープ	
間食						シュークリーム 牛乳	
夕食						ご飯 魚(メバル)の煮つけ 青菜のマヨ和え みそ汁	
一日あたり						エネルギー 1269 kcal たんぱく質 48.9 g 脂質 34.4 g 塩分 7.5 g	

# 2020年 8月の献立表



特別養護老人ホーム

第二好意の庭

\* 献立は材料仕入れ等の都合により変更となる場合があります。

(2日 ~8日)

	2 日	3 月	4 火	5 水	6 木	7 金	8 土
朝食	焼きたてパン マカロニサラダ フルーツ	ご飯 うめびしお 中華煮 みそ汁 バナナ	梅シソご飯 卵の花 みそ汁 洋梨缶	ご飯 のり佃煮 スクランブルエッグ みそ汁 みかん缶	ご飯 うめびしお ポパイサラダ みそ汁 白桃缶	ご飯 ふりかけ 菜の花の胡麻和え みそ汁 黄桃缶	ご飯 佃煮 たけのこの煮物 フルーツ みそ汁
昼食	ご飯 魚(たら)の菜種焼き 冬瓜のくず煮 コンソメスープ	ご飯 ★麻婆ナス または ★魚(メルサ)のチー ズ焼き 白菜の胡麻和え すまし汁	ご飯 ★豚肉のスタミナ炒 め または ★さばのつけ焼き 青菜の炒め煮 かきたま汁	ご飯 ★がめ煮 または ★あじの蒲焼き 冷奴 みそ汁	<b>福井県メニュー</b> わかめご飯 越前おろしそば おおびら りんごのコンポート	そば屋風カレー トッピング ・野菜コロッケ ・あじフライ 青菜のわかめのサラ ダ 漬物	ご飯 ★鶏のおろしソース または ★魚(たら)のポテト 焼き 揚げ茄子 すまし汁
間食	今川焼き	桃饅頭 牛乳	クレープ 牛乳	<b>お誕生会</b>	抹茶水ようかん 牛乳	ロールケーキ 牛乳	バラエティ 牛乳
	ご飯 鶏肉の照り煮 青菜のツナマヨ和え 春雨スープ	ご飯 メバルのつけ焼き オクラの梅風味和え みそ汁	ご飯 魚(赤魚)のおろしポン 酢かけ 白菜の和え物 すまし汁	ご飯 魚(たら)のカレー風味 焼き ピーナッツ和え コンソメスープ	ご飯 鶏のみそ焼き 春菊の煮びたし すまし汁	ご飯 五目目玉焼き 大根サラダ みそ汁	ご飯 赤魚の塩麹焼き カボチャの煮つけ みそ汁
一日	エネルギー 1461 kcal	エネルギー 1213 kcal	エネルギー 1346 kcal	エネルギー 1306 kcal	エネルギー 1341 kcal	エネルギー 1532 kcal	エネルギー 1620 kcal
あたり	たんぱく質 53.8 g	たんぱく質 50.4 g	たんぱく質 54.9 g	たんぱく質 58 g	たんぱく質 50.2 g	たんぱく質 51.5 g	たんぱく質 63.6 g
	脂質 48.1 g	脂質 19.4 g	脂質 32.8 g	脂質 30.3 g	脂質 21.3 g	脂質 49.6 g	脂質 42.2 g
	塩分 6.9 g	塩分 7 g	塩分 7.3 g	塩分 6.9 g	塩分 8.1 g	塩分 8.9 g	塩分 10.4 g

# 2020年 8月の献立表



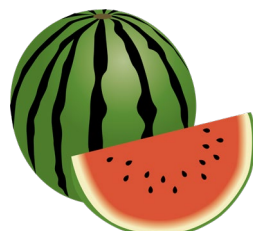
特別養護老人ホーム 第二好意の庭

(9日 ~ 15日)

\* 献立は材料仕入れ等の都合により変更となる場合があります。

	9 日	10 月	11 火	12 水	13 木	14 金	15 土
朝食	菓子パン 炒り豆腐 黄な粉ヨーグルトム ース 牛乳	ご飯 うめびしお オムレツ みそ汁 バナナ	菜飯 クリーム煮 みそ汁 洋梨缶	ご飯 のり佃煮 トマト煮 みそ汁 みかん缶	ご飯 ふりかけ ぜんまい煮 みそ汁 白桃缶	ご飯 たいみそ いんげんのそぼろ和 え みそ汁 みかん缶	ご飯 のり佃煮 小松菜のソテー みそ汁 フルーツカクテル
昼食	ご飯 鮭の照り焼き 冬瓜のくず煮 のっぺい汁 漬物	ご飯 ★鶏肉の山椒焼き または ★魚(鮭)のコーン焼 き 焼きナス ミニ茶そば	散らし寿司 ひじきの煮物 赤だし フルーツ 	ご飯 ★肉団子と夏野菜 の甘酢あん または ★たらの野菜あん かけ、ゴマ風味サラ ダ、中華スープ	ご飯 ★豚肉の炒め物 または ★あじのみりん焼き 大根の煮物 みそ汁	<b>青森県メニュー</b> ご飯 たらのみそ焼き 煮あえっこ すまし汁 りんごのコンポート	<b>終戦の日</b> 昆布ご飯 夏野菜の豆腐の揚げ 出汁 胡麻和え すいとん風
間食	マドレーヌ 牛乳	カスタードケーキ 牛乳	かすてら饅頭 牛乳	抹茶パンケーキ 牛乳	ところてん 牛乳	ねりきり 牛乳	おはぎ 牛乳
夕食	ご飯 豚肉と野菜の旨煮 ビーフン炒め 中華スープ	ご飯 千草焼き レバー炒め煮 みそ汁	ご飯 すきやき風 海藻サラダ みそ汁	ご飯 お好み焼き 青菜ののり和え みそ汁	ご飯 魚(カマハル)の松前漬 うの花 すまし汁	ご飯 鶏肉のマーマレード焼き 大根サラダ コンソメスープ	ご飯 鶏のさっぱり煮 がんもの煮つけ みそ汁
一日	エネルギー 1530 kcal	エネルギー 1382 kcal	エネルギー 1465 kcal	エネルギー 1346 kcal	エネルギー 1215 kcal	エネルギー 1333 kcal	エネルギー 1441 kcal
あたり	たんぱく質 64 g	たんぱく質 55.8 g	たんぱく質 58.3 g	たんぱく質 50 g	たんぱく質 50.4 g	たんぱく質 56.1 g	たんぱく質 51.2 g
	脂質 34.9 g	脂質 30.4 g	脂質 30.2 g	脂質 29.6 g	脂質 23.1 g	脂質 25.9 g	脂質 35.9 g
	塩分 7.1 g	塩分 7.7 g	塩分 8.8 g	塩分 7.6 g	塩分 7.2 g	塩分 5.9 g	塩分 8 g

# 2020年 8月の献立表



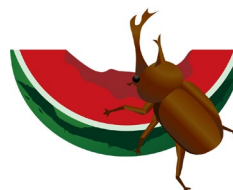
特別養護老人ホーム 第二好意の庭

(16日 ~ 22日 土)

\* 献立は材料仕入れ等の都合により変更となる場合があります

	16 日	17 月	18 火	19 水	20 木	21 金	22 土
朝食	焼きたてパン スパゲティサラダ フルーツ 牛乳	ご飯 うめびしお 青梗菜の炒め物 みそ汁 バナナ	梅シソご飯 ケチャップ炒め みそ汁 洋梨缶	ご飯 ふりかけ ブロッコリーサラダ みそ汁 みかん缶	ご飯 うめびしお だし巻き卵 白桃缶 みそ汁	ご飯 たいみそ 中華和え みそ汁 黄桃缶	ご飯 のり佃煮 トマト煮 みそ汁 フルーツカクテル
昼食	ご飯 さばの生姜煮 冷奴 みそ汁	ご飯 ★ホイコーロー または ★魚(たら)の中華浸し かろわーサラダ 中華スープ	わかめごはん ミートスパゲティ コールスローサラ ダ ヨーグルトムース	ご飯 フライの盛り合わせ ・白身魚フライ ・牛肉コロッケ ・メンチカツ 花野菜のマリネ みそ汁	ご飯 ★豚肉とニラの炒め物 または ★さばの塩焼き ほうれん草の和風和え、みそ汁	ご飯 ★エビマヨ または ★チンジャオロース 卵豆腐 中華スープ	ご飯 ★鶏肉のケチャップ焼き または ★鮭のマスタードソース 春菊のお浸し コンソメスープ
間食	味噌饅頭	ブッセ 牛乳	カップケーキ 牛乳	ババロア 牛乳	どら焼き 牛乳	焼きドーナツ 牛乳	大福 牛乳
夕食	ご飯 オムレツ 春雨のチャプチェ コンソメスープ	ご飯 魚(ハサ)のニラソース かけ ジャーマンポテト 中華スープ	ご飯 鶏の和風マリネ ポパイソテー パンプキンスープ	ご飯 鶏肉の和風煮 青梗菜の和え物 すまし汁	ご飯 あじの煮つけ 冷奴 すまし汁	ご飯 魚(メルルサ)の味噌 マヨ焼き なます 味噌汁	ご飯 牛肉の柳川風 小松菜の和え物 赤だし
一日 あた り	エネルギー 1511 kcal	エネルギー 1228 kcal	エネルギー 1551 kcal	エネルギー 1307 kcal	エネルギー 1425 kcal	エネルギー1400 kcal	エネルギー 1342 kcal
	たんぱく質 54.4 g	たんぱく質 49.6 g	たんぱく質 53.9 g	たんぱく質 45.5 g	たんぱく質 65.1 g	たんぱく質 46.4 g	たんぱく質 56.6 g
	脂質 52.3 g	脂質 25.4 g	脂質 33.7 g	脂質 29.7 g	脂質 34.7 g	脂質 43.2 g	脂質 36.2 g
	塩分 6.2 g	塩分 7.6 g	塩分 7.3 g	塩分 6.5 g	塩分 8.2 g	塩分 7.5 g	塩分 6.8 g

# 2020年 8月の献立表



特別養護老人ホーム 第二好意の庭

(23日 ~ 29日)

\* 献立は材料仕入れ等の都合により変更となる場合があります。

	23 日	24 月	25 火	26 水	27 木	28 金	29 土
朝食	菓子パン フルーツ 牛乳 	ご飯 ふりかけ 切干大根煮 みそ汁 バナナ	菜飯 なすの含め煮 みそ汁 洋梨缶	ご飯 のり佃煮 えんどうの和え物 みそ汁 みかん缶	ご飯 うめびしお マカロニサラダ みそ汁 白桃缶	ご飯 たいみそ 野菜ソテー みそ汁 黄桃缶	ご飯 のり佃煮 菜の花のソテー みそ汁 みかん缶
昼食	吉野家特性親子丼 青菜と大豆の白和え みそ汁 	洋風散らし 冬瓜の洋風煮 かきたま汁 抹茶ムース 	ご飯 ★牛肉と野菜の煮物 または ★魚(あじ)の胡麻昆布和え 白菜の塩昆布和え みそ汁、フルーツ	<b>兵庫県メニュー</b> かつめし ほうれん草の胡麻和え そうめん汁 杏仁ムース	ご飯 ★鶏肉の照り煮 または ★赤魚のねぎ焼き 金平レンコン すまし汁	梅シソご飯 冷やし中華 しろなのソテー フルーツ 	ご飯 かきあげ キャバツの青シソ和え すまし汁 漬物
間食	たいやき	吹雪饅頭 牛乳	水ようかん グリーンティ	たこやき 牛乳	炭酸饅頭 牛乳	パンケーキ 牛乳	黒糖ドーナツ 牛乳
夕食	ご飯、鮭の醤油麹焼き、ツナじゃが 白菜のクリーム煮込み、茄子の生姜煮、デザート	ご飯 和風卵焼き おかか和え みそ汁	ご飯 幽庵焼き(さわら) 酢味噌和え すまし汁	ご飯 魚の松前煮(赤魚) 青梗菜の和え物 のっぺい汁	ご飯 魚(マルサ)のチーズ焼き 大根サラダ コンソメスープ	ご飯 鶏肉のごまだれかけ 炒り豆腐 すまし汁	ご飯 豚肉の幽庵焼き 冬瓜の煮物 みそ汁
一日	エネルギー 1518 kcal	エネルギー 1419 kcal	エネルギー 1315 kcal	エネルギー 1357 kcal	エネルギー 1273 kcal	エネルギー 1511 kcal	エネルギー 1530 kcal
あたり	たんぱく質 52.3 g	たんぱく質 51.3 g	たんぱく質 50 g	たんぱく質 49.6 g	たんぱく質 49.6 g	たんぱく質 57.3 g	たんぱく質 64 g
	脂質 42.9 g	脂質 28.3 g	脂質 19.1 g	脂質 30.3 g	脂質 28.2 g	脂質 31.7 g	脂質 34.9 g
	塩分 5.2 g	塩分 8.2 g	塩分 7.3 g	塩分 8 g	塩分 5.9 g	塩分 8 g	塩分 7.1 g


# 2020年 8月の献立表



特別養護老人ホーム 第二好意の庭

(30 日 ~ 31 月)

\* 献立は材料仕入れ等の都合により変更となる場合があります。

	30 日	31 月					
朝食	焼きたてパン ポパイソテー みかん缶 牛乳 	ご飯 ふりかけ ポパイソテー みそ汁 みかん缶					
昼食	ご飯 ★鶏と野菜の煮物 または ★魚(あじ)の煮つけ 青梗菜のなめたけ和え みそ汁	ご飯 ★チキントマト煮込み または ★魚(メルサ)のマヨネーズ焼き 小松菜のソテー コンソメスープ					
間食	抹茶わらび餅 牛乳	コーヒーゼリー 牛乳					
夕食	ご飯 赤魚の塩麴焼き キャベツのゆかり和え すまし汁	ご飯 鶏肉のはちみつレモン焼き カブの煮物 みそ汁					
一日	エネルギー 1237 kcal	エネルギー 1392 kcal					
あたり	たんぱく質 46.3 g	たんぱく質 56.7 g					
り	脂質 22.9 g	脂質 36.1 g					
	塩分 5.9 g	塩分 7.2 g					

