

8月葉月

スタミナ料理で元気いっぱい!!

夏真っ盛りで食欲が落ちやすい季節です。そんな時こそ、バラエティに富んだ料理を召し上がり元気に過ごしましょう。

8/7
木

行事食-夏まつり-



夏祭りをイメージした、バラエティーに富んだメニューです。屋台の賑やかな雰囲気を味わっていただける献立をお届けいたします。

- 屋台のソース焼きそば
- 屋台の焼きとり
- たこ焼き（ソース付き）
- たい焼き ●すいかゼリー

8/22
金8/22
金

ご当地グルメ[神奈川県]



横須賀海軍カレーとは、「海軍割烹術参考書」に記載されたレシピを現代風に復元したものです。カレーライスと一緒にサラダ、牛乳をセットにすることがルールです。クックデリでは、高齢者の方でも美味しく召し上がっていただけるように、アレンジした横須賀風海軍カレーと牛乳プリンをご用意いたしました。

- 横須賀風海軍カレー
- 国産福神漬
- キャベツとフィッシュソーセージのサラダ
- 牛乳プリン

8/1
金

おついたち



- 赤飯
- あじの蒲焼き
- 味付け花人参（付け合わせ）
- しろ菜とちくわの煮浸し
- 刻み大根の梅肉和え

8/9
土

薬膳の日



- とうもろこしご飯 ●豚しゃぶ（濃厚ごまだれ）
- 茹でほうれん草（付け合わせ）
- きんぴらごぼう ●きゅうりとねぎの塩だれ和え

新商品! こうしん だいこん 紅芯大根のマリネ

今月の献立で初登場する「紅芯大根のマリネ」は、クックデリのために苗を植えていただき収穫した食材を使用して作られています。鮮やかな赤色はポリフェノールの一種である「アントシアニン」によるものです。真夏の太陽のような鮮やかな見た目ですが、瑞々しくさっぱりした味わいです。

Cook Deli
クックデリ

〈9月のお知らせ〉
小さい秋みつけた!

※掲載写真はイメージです。

Tスタンダード献立

	日	月	火	水	木	金 1	土 2
朝食						当月記載の朝食を ローテーションで提供します。	
							ふわとろスクランブルエッグ 大根の洋風煮 ブロッコリーのおかかマヨサラダ
昼食							エネルギー 167 kcal 蛋白質 5.54 g 脂質 13.25 g 炭水化物 8.16 g 食塩 1.26 g
							
夕食						赤飯（北海道産小豆使用） あじの蒲焼き 味付け花人参（付け合わせ） しろ菜とちくわの煮浸し 刻み大根の梅肉和え おついたち	湯葉丼 セロリと人参のごまきんぴら 茄子とみょうがの揚げびたし 
						エネルギー 117 kcal 蛋白質 13.05 g 脂質 2.70 g 炭水化物 12.99 g 食塩 2.13 g	エネルギー 237 kcal 蛋白質 17.56 g 脂質 10.07 g 炭水化物 19.27 g 食塩 2.09 g
夕食							
						ホイコーロー 人参しりしり 根菜サラダ	さわらの漬け焼き 甘酢しょうが（付け合わせ） 豆乳がんもの含め煮 わかめと玉ねぎのツナサラダ
合計						エネルギー 209 kcal 蛋白質 8.22 g 脂質 10.45 g 炭水化物 22.02 g 食塩 2.03 g	エネルギー 174 kcal 蛋白質 16.36 g 脂質 9.61 g 炭水化物 6.82 g 食塩 1.64 g
							エネルギー 577 kcal 蛋白質 39.46 g 脂質 32.93 g 炭水化物 34.25 g 食塩 4.99 g
★スープも可 ●吸い物も可 水色セル：季節商品							

※食材の仕入れ状況により献立が変更になることがあります。ご了承ください。

Tスタンダード献立

	日 3	月 4	火 5	水 6	木 7	金 8	土 9
朝食	当月記載の朝食をローテーションで提供します。	当月記載の朝食をローテーションで提供します。		当月記載の朝食をローテーションで提供します。		当月記載の朝食をローテーションで提供します。	
			野菜とマカロニのコンソメ煮 なすのソテー風 チーズと黒胡椒のキャベツサラダ		オムレツ 切干大根とベーコンのスープ煮 さつま芋とりんごのコンポート		ウインナーと野菜のクリーム煮 キャベツのコンソメ煮 切干大根のハニービクルス(カレー風味)
			エネルギー 89 kcal 蛋白質 3.22 g 脂質 3.98 g 炭水化物 12.25 g 食塩 1.19 g		エネルギー 136 kcal 蛋白質 11.20 g 脂質 4.30 g 炭水化物 13.81 g 食塩 1.06 g		エネルギー 86 kcal 蛋白質 2.12 g 脂質 3.32 g 炭水化物 13.44 g 食塩 1.04 g
昼食							
	牛肉と豆腐の卵とじ きのこ入りひじき煮 オクラとろろ	さばの塩焼き 0 茹でいんげん(付け合わせ) 人参とわかめの土佐煮 K カリフラワーのマリネ	豚肉の生姜焼き さつま芋のそぼろ煮 ひじきと大根のサラダ	さわらの幽庵焼き 大根のはりはり漬(付け合わせ) 小松菜と薄揚げの煮びたし 人参とピーマンの胡麻和え	屋台のソース焼きそば たこ焼き(ソース付) 屋台の焼きとり たい焼き すいかゼリー 立秋(夏祭り)	チキンステーキ 茹でブロッコリー(付け合わせ) いんげんと人参のソテー ひじきのサラダ	とうもろこしご飯 豚しゃぶ(濃厚ごまだれ) 茹でほうれん草(付け合わせ) きんぴらごぼう きゅうりとねぎの塩だれ和え T 薬膳の日
	エネルギー 246 kcal 蛋白質 11.77 g 脂質 16.84 g 炭水化物 13.64 g 食塩 1.77 g	エネルギー 216 kcal 蛋白質 12.08 g 脂質 17.40 g 炭水化物 5.71 g 食塩 1.36 g	エネルギー 240 kcal 蛋白質 16.03 g 脂質 9.71 g 炭水化物 24.49 g 食塩 2.80 g	エネルギー 172 kcal 蛋白質 14.41 g 脂質 8.43 g 炭水化物 11.78 g 食塩 1.35 g	エネルギー 397 kcal 蛋白質 13.09 g 脂質 12.40 g 炭水化物 61.13 g 食塩 2.35 g	エネルギー 261 kcal 蛋白質 19.94 g 脂質 17.61 g 炭水化物 8.41 g 食塩 1.66 g	エネルギー 376 kcal 蛋白質 17.40 g 脂質 22.40 g 炭水化物 29.18 g 食塩 2.75 g
夕食							
	海老カツ 茹でブロッコリー(付け合わせ) マッシュポテト キャベツとコーンのお浸し	ポークカレー 国産福神漬 ナゲット 3色豆のツナマヨサラダ カレー献立の日	ぶりの甘酢あんかけ チンゲン菜と椎茸の炒め煮 人参と蒸し鶏の和え物	鶏肉の味噌炒め しゅうまい 豆とコーンのオーロラソース和え	鮭の幽庵焼き 茹でいんげん(付け合わせ) レパールの生姜煮 おからごぼう	おろしハンバーグ トマトソースのスパゲティ(付け合わせ) 一口コロッケ カリフラワーのサラダ	カレイの中華あんかけ 青菜とピーマンのカラフル炒め ハム入りマカロニサラダ
	エネルギー 247 kcal 蛋白質 8.19 g 脂質 12.78 g 炭水化物 26.62 g 食塩 0.99 g	エネルギー 295 kcal 蛋白質 14.51 g 脂質 15.07 g 炭水化物 28.48 g 食塩 2.99 g	エネルギー 219 kcal 蛋白質 12.33 g 脂質 13.18 g 炭水化物 16.44 g 食塩 1.17 g エネルギー 548 kcal 蛋白質 31.58 g 脂質 26.87 g 炭水化物 53.18 g 食塩 5.16 g	エネルギー 260 kcal 蛋白質 13.65 g 脂質 11.71 g 炭水化物 26.54 g 食塩 1.79 g	エネルギー 199 kcal 蛋白質 20.10 g 脂質 8.10 g 炭水化物 13.31 g 食塩 1.70 g エネルギー 732 kcal 蛋白質 44.39 g 脂質 24.80 g 炭水化物 88.25 g 食塩 5.11 g	エネルギー 324 kcal 蛋白質 13.78 g 脂質 18.48 g 炭水化物 29.43 g 食塩 2.13 g	エネルギー 240 kcal 蛋白質 13.93 g 脂質 14.18 g 炭水化物 16.11 g 食塩 1.41 g エネルギー 703 kcal 蛋白質 33.45 g 脂質 39.90 g 炭水化物 58.73 g 食塩 5.20 g
合計							

★スーフも可 ●吸い物も可 水色セル：季節商品

※食材の仕入れ状況により献立が変更になることがあります。ご了承ください。

1スタンダード献立

	10	11	12	13	14	15	16
朝食	当月記載の朝食をローテーションで提供します。	当月記載の朝食をローテーションで提供します。		当月記載の朝食をローテーションで提供します。		当月記載の朝食をローテーションで提供します。	
			厚揚げのオレンジチャップ カリフラワーとブロッコリーの洋風蒸し コーン入りコールスローサラダ		鶏肉と野菜の白ワイン煮 紅芯大根のマリネ ツナマヨコーン 新		チーズオムレツ 小松菜のソテー 豆とコーンのオーロラソース和え
			エネルギー 117 kcal 蛋白質 5.58 g 脂質 6.19 g 炭水化物 12.60 g 食塩 1.19 g		エネルギー 121 kcal 蛋白質 8.35 g 脂質 5.46 g 炭水化物 11.74 g 食塩 1.17 g		エネルギー 162 kcal 蛋白質 13.50 g 脂質 8.87 g 炭水化物 8.61 g 食塩 1.28 g
昼食							
	あじの南蛮漬け 白菜のうま煮 チーズ入磯辺かまぼこ 季	一口とんかつ 人参のグラッセ（付け合わせ） 厚揚げとピーマンの味噌炒め わかめと玉ねぎのツナサラダ 山の日	蒸し鶏とキムチの冷やし中華 ほうれん草のピーナッツ和え	銀ひらすの酒粕焼き 茹でいんげん（付け合わせ） 彩り卵とじ おくらと長芋の和え物	牛丼 豆の煮物 カリフラワーと小松菜のお浸し	鶏ももの唐揚げ 茹でいんげん（付け合わせ） かぼちゃの含め煮 みかんなます	にしんの山椒煮 卵の花 キャベツと青さのナムル
	エネルギー 220 kcal 蛋白質 14.42 g 脂質 11.39 g 炭水化物 16.13 g 食塩 2.03 g	エネルギー 186 kcal 蛋白質 10.83 g 脂質 9.61 g 炭水化物 16.27 g 食塩 1.65 g	エネルギー 377 kcal 蛋白質 15.98 g 脂質 4.63 g 炭水化物 66.80 g 食塩 4.10 g	エネルギー 199 kcal 蛋白質 17.65 g 脂質 8.45 g 炭水化物 13.73 g 食塩 1.92 g	エネルギー 211 kcal 蛋白質 15.60 g 脂質 10.00 g 炭水化物 17.40 g 食塩 1.80 g	エネルギー 293 kcal 蛋白質 14.44 g 脂質 10.20 g 炭水化物 36.25 g 食塩 1.35 g	エネルギー 194 kcal 蛋白質 12.59 g 脂質 10.71 g 炭水化物 14.22 g 食塩 1.16 g
夕食							
	鶏肉のねぎ塩焼き キャベツと薄揚げの煮びたし 粒マスタード入りポテトサラダ	いわしの生姜煮 W 五目厚焼玉子 小松菜のわさび和え	ナガメヌケの酒蒸し 野菜入りふんわりしんじょう もやしの酢の物	ワイン風味のデミグラスソースハンバーグ 茹でほうれん草（付け合わせ） マカロニのチーズクリーム 切干大根のサラダ	さばの味噌煮（赤） 茄子の吉野煮 春雨サラダ	白身魚の香草焼き 茹でブロッコリー（付け合わせ） ラタトゥイユ キャベツとソーセージのフレンチサラダ	鶏のマーマレード煮 フライドポテト（カレー） カリフラワーのサラダ
	エネルギー 259 kcal 蛋白質 16.37 g 脂質 15.54 g 炭水化物 15.53 g 食塩 1.48 g	エネルギー 226 kcal 蛋白質 20.23 g 脂質 11.44 g 炭水化物 12.14 g 食塩 1.92 g	エネルギー 192 kcal 蛋白質 13.70 g 脂質 11.33 g 炭水化物 7.70 g 食塩 1.25 g エネルギー 686 kcal 蛋白質 35.26 g 脂質 22.15 g 炭水化物 87.10 g 食塩 6.54 g	エネルギー 280 kcal 蛋白質 14.56 g 脂質 15.04 g 炭水化物 21.45 g 食塩 1.95 g	エネルギー 239 kcal 蛋白質 13.36 g 脂質 16.83 g 炭水化物 11.70 g 食塩 1.94 g エネルギー 571 kcal 蛋白質 37.31 g 脂質 32.29 g 炭水化物 40.84 g 食塩 4.91 g	エネルギー 145 kcal 蛋白質 11.76 g 脂質 8.71 g 炭水化物 6.48 g 食塩 1.39 g	エネルギー 212 kcal 蛋白質 13.37 g 脂質 10.19 g 炭水化物 17.93 g 食塩 2.10 g エネルギー 569 kcal 蛋白質 39.46 g 脂質 29.77 g 炭水化物 40.76 g 食塩 4.54 g
合計							
	★スーブも可 ●吸い物も可 水色セル：季節商品						

※食材の仕入れ状況により献立が変更になることがあります。ご了承ください。

Tスタンダード献立

	月 17	月 18	火 19	水 20	木 21	金 22	土 23
朝食	当月記載の朝食をローテーションで提供します。	当月記載の朝食をローテーションで提供します。		当月記載の朝食をローテーションで提供します。		当月記載の朝食をローテーションで提供します。	
			オムレツ ほうれん草と玉ねぎのソテー 3色豆のツナマヨサラダ		肉団子のケチャップ煮 具沢山野菜の煮込み チーズと黒胡椒のキャベツサラダ		野菜とマカロニのコンソメ煮 人参しりしり おからとツナのサラダ
			エネルギー 140 kcal 蛋白質 13.33 g 脂質 6.90 g 炭水化物 7.02 g 食塩 1.38 g		エネルギー 125 kcal 蛋白質 6.99 g 脂質 3.70 g 炭水化物 16.86 g 食塩 1.59 g		エネルギー 144 kcal 蛋白質 6.87 g 脂質 6.70 g 炭水化物 16.29 g 食塩 1.53 g
昼食	 ポークチャップ カリフラワーとブロッコリーの洋風蒸し パイナップルジュレ パイナップルの日	 タラの野菜あんかけ さつま芋のレモン煮 かにかまと玉ねぎのサラダ	 白身魚フライ 温野菜ソース 茹でブロッコリー（付け合わせ） みずくわいの中華炒め キャベツのマリネ	 冷やし肉そば しっとり炒り高野 オクラとろろ 季	 天然ぶりの照焼き 大根おろし（付け合わせ） 人参とわかめの土佐煮 K ハム入りマカロニサラダ	 横須賀風海軍カレー 国産福神漬 キャベツとフィッシュソーセージのサラダ 牛乳プリン ご当地グルメ 神奈川県	 鶏肉の南蛮漬け 豆の煮物 おくらとモロヘイヤの和え物 処暑
	エネルギー 215 kcal 蛋白質 14.28 g 脂質 7.38 g 炭水化物 25.01 g 食塩 2.01 g	エネルギー 348 kcal 蛋白質 19.35 g 脂質 16.70 g 炭水化物 33.01 g 食塩 1.74 g	エネルギー 205 kcal 蛋白質 8.97 g 脂質 9.59 g 炭水化物 21.82 g 食塩 1.16 g	エネルギー 409 kcal 蛋白質 18.56 g 脂質 9.29 g 炭水化物 61.60 g 食塩 5.19 g	エネルギー 227 kcal 蛋白質 14.79 g 脂質 15.06 g 炭水化物 12.31 g 食塩 1.17 g	エネルギー 282 kcal 蛋白質 10.07 g 脂質 15.12 g 炭水化物 29.36 g 食塩 3.01 g	エネルギー 301 kcal 蛋白質 10.13 g 脂質 20.61 g 炭水化物 19.78 g 食塩 1.62 g
夕食	 鮭の塩焼き 甘酢しょうが（付け合わせ） しゅうまい ごぼうサラダ	 鶏つくねと大根の煮物 ひじき煮 0 キャベツとコーンのお浸し	 鶏の照り焼き マッシュポテト きゅうりとわかめの酢の物 SD	 マーボー茄子 いんげんと人参のソテー ほうれん草のお浸し	 だし香る和風とんてき さつま芋のそぼろ煮 きゅうりと中華くらげの和え物 T	 いわしの梅煮 W クックデリのだし巻き卵 カリフラワーと小松菜のお浸し	 あじの漬け焼きごま風味 茹でいんげん（付け合わせ） 茄子の吉野煮 春雨サラダ
	エネルギー 197 kcal 蛋白質 17.44 g 脂質 9.30 g 炭水化物 12.72 g 食塩 1.60 g	エネルギー 177 kcal 蛋白質 10.45 g 脂質 5.63 g 炭水化物 22.03 g 食塩 2.32 g	エネルギー 231 kcal 蛋白質 15.12 g 脂質 12.26 g 炭水化物 15.58 g 食塩 1.74 g エネルギー 576 kcal 蛋白質 37.42 g 脂質 28.75 g 炭水化物 44.42 g 食塩 4.28 g	エネルギー 215 kcal 蛋白質 16.69 g 脂質 11.18 g 炭水化物 14.39 g 食塩 1.76 g	エネルギー 291 kcal 蛋白質 18.73 g 脂質 16.09 g 炭水化物 17.57 g 食塩 2.36 g エネルギー 643 kcal 蛋白質 40.51 g 脂質 34.85 g 炭水化物 46.74 g 食塩 5.12 g	エネルギー 222 kcal 蛋白質 20.63 g 脂質 10.45 g 炭水化物 12.97 g 食塩 1.80 g	エネルギー 173 kcal 蛋白質 12.58 g 脂質 9.42 g 炭水化物 10.40 g 食塩 1.41 g エネルギー 618 kcal 蛋白質 29.58 g 脂質 36.73 g 炭水化物 46.47 g 食塩 4.56 g
合計							
	★スープも可 ●吸い物も可		水色セル：季節商品				

1スタンダード献立

	日 24	月 25	火 26	水 27	木 28	金 29	土 30
朝食	当月記載の朝食を ローテーションで提供します。	当月記載の朝食を ローテーションで提供します。		当月記載の朝食を ローテーションで提供します。		当月記載の朝食を ローテーションで提供します。	
			肉団子と小松菜のコンソメあん マカロニのトマトソース炒め スライスハム		ミートオムレツ 切干大根とベーコンのスープ煮 人参と蒸し鶏の和え物		たっぷり野菜のミネストローネスープ 粒マスタード入りポテトサラダ
			エネルギー 215 kcal 蛋白質 13.06 g 脂質 10.29 g 炭水化物 17.45 g 食塩 2.29 g		エネルギー 130 kcal 蛋白質 12.61 g 脂質 5.70 g 炭水化物 9.34 g 食塩 1.22 g		エネルギー 148 kcal 蛋白質 5.42 g 脂質 5.01 g 炭水化物 22.69 g 食塩 2.04 g
昼食	 白身魚のピカタ タルタルソース SM 茹でキャベツ人参(付け合わせ) ミニメンチカツ カリフラワーのマリネ	 冷やしとろろうどん ちくわの磯辺揚げ みかんなます	 山椒香る牛肉と厚揚げの煮物 クックテリの厚焼き卵 蒸し鶏ときゅうりの梅肉和え	 三色丼 厚揚げとピーマンの味噌炒め チーズ入磯辺かまぼこ	 いわしの山椒煮 W 小松菜と薄揚げの煮びたし ごぼうサラダ	 牛肉の甘辛 カリフラワーの豆乳クリーム和え きゅうりのレモンマリネ	 メンチカツ かぼちゃのマッシュ(付け合わせ) レバーの生姜煮 小松菜のわさび和え
	新	季				季	
	エネルギー 248 kcal 蛋白質 14.16 g 脂質 15.40 g 炭水化物 14.88 g 食塩 1.05 g	エネルギー 310 kcal 蛋白質 8.41 g 脂質 3.79 g 炭水化物 56.50 g 食塩 2.93 g	エネルギー 181 kcal 蛋白質 12.83 g 脂質 7.91 g 炭水化物 16.35 g 食塩 2.78 g	エネルギー 170 kcal 蛋白質 9.96 g 脂質 8.44 g 炭水化物 13.95 g 食塩 1.70 g	エネルギー 233 kcal 蛋白質 17.96 g 脂質 11.85 g 炭水化物 16.11 g 食塩 1.78 g	エネルギー 220 kcal 蛋白質 8.53 g 脂質 16.91 g 炭水化物 11.35 g 食塩 2.07 g	エネルギー 353 kcal 蛋白質 13.66 g 脂質 20.61 g 炭水化物 29.49 g 食塩 1.68 g
夕食	 鶏の西京焼き きんぴらごぼう ほうれん草のお浸し	 豚の甘辛煮 キャベツと薄揚げの煮びたし ゆずもずく	 骨ごと食べられるさばのみぞれ煮 セロリと人参のごまきんぴら かにかまと玉ねぎのサラダ	 にしんの蒲焼き 茹でいんげん(付け合わせ) 卵の花 キャベツとソーセージのフレンチサラダ	 コロッケー(野菜入り) マカロニのパセリソテー(付け合わせ) 茹でほうれん草(付け合わせ) とうもろこしと豆のチリソース煮 レンコンの梅おかかマヨサラダ	 タラの煮物 とり天 もやしの酢の物	 さわらの西京焼き 味付け花人参(付け合わせ) はんぺんとうれん草の卵とじ 切干大根のサラダ
	エネルギー 244 kcal 蛋白質 15.43 g 脂質 12.31 g 炭水化物 19.00 g 食塩 2.29 g	エネルギー 391 kcal 蛋白質 13.94 g 脂質 29.67 g 炭水化物 18.87 g 食塩 2.37 g	エネルギー 324 kcal 蛋白質 17.31 g 脂質 31.30 g 炭水化物 17.08 g 食塩 1.65 g	エネルギー 199 kcal 蛋白質 13.88 g 脂質 11.32 g 炭水化物 12.90 g 食塩 1.54 g	エネルギー 320 kcal 蛋白質 7.89 g 脂質 20.26 g 炭水化物 28.79 g 食塩 1.62 g	エネルギー 203 kcal 蛋白質 22.21 g 脂質 5.23 g 炭水化物 18.81 g 食塩 1.87 g	エネルギー 222 kcal 蛋白質 17.41 g 脂質 12.62 g 炭水化物 10.32 g 食塩 1.05 g
合計	エネルギー 721 kcal 蛋白質 43.20 g 脂質 49.50 g 炭水化物 50.88 g 食塩 6.72 g	エネルギー 722 kcal 蛋白質 36.49 g 脂質 38.24 g 炭水化物 62.50 g 食塩 4.77 g	エネルギー 721 kcal 蛋白質 43.20 g 脂質 49.50 g 炭水化物 50.88 g 食塩 6.72 g	エネルギー 684 kcal 蛋白質 38.46 g 脂質 37.81 g 炭水化物 54.24 g 食塩 4.62 g	エネルギー 684 kcal 蛋白質 38.46 g 脂質 37.81 g 炭水化物 54.24 g 食塩 4.62 g	エネルギー 684 kcal 蛋白質 38.46 g 脂質 37.81 g 炭水化物 54.24 g 食塩 4.62 g	エネルギー 684 kcal 蛋白質 38.46 g 脂質 37.81 g 炭水化物 54.24 g 食塩 4.62 g
	★スープも可 ●吸い物も可	水色セル：季節商品					

Tスタンダード献立

	日	月	火	水	木	金	土
	31						
朝食	当月記載の朝食を ローテーションで提供します。						
昼食							
	トマトとチキンのキーマカレー なすのソテー風 キャベツのマリネ カレー献立の日						
	エネルギー 143 kcal 蛋白質 6.84 g 脂質 6.76 g 炭水化物 16.38 g 食塩 2.64 g						
夕食							
	八宝菜 ナゲット おからとツナのサラダ						
	エネルギー 312 kcal 蛋白質 28.08 g 脂質 13.29 g 炭水化物 21.28 g 食塩 2.15 g						
合計							

★スープも可 ●吸い物も可 水色セル：季節商品

※食材の仕入れ状況により献立が変更になることがあります。ご了承ください。