

8月
葉月

スタミナ料理で元気いっぱい!!

今月は夏祭りをイメージした行事食など、バラエティに富んだ料理が登場します。

8/1
土

おつたち

- 赤飯
- さわらの西京焼き
- 味付け花人参(付け合わせ)
- 卵の花
- ほうれん草のピーナッツ和え

8/25
火

ご当地グルメ「神奈川県」



- 横須賀風海軍カレー ● 国産福神漬
- キャベツとソーセージのフレンチサラダ ● 牛乳プリン

横須賀海軍カレーとは、「海軍割烹参考書」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

8/7
金

行事食-夏祭り-



- 屋台のソース焼きそば ● たこ焼き(中濃ソース)
- たい焼き ● ナゲット ● ポテトフライ

祭

毎年好評の夏祭りメニューが今年も登場します！
屋台をイメージした献立で、お祭り気分をお楽しみください。

夏に最適! カレーの効能

子どもから大人まで大好きな「カレー」には、
たくさんのスパイスが使用されていて、
夏バテ防止にピッタリの効能があります。
暑さに負けず、カレーで元気な体を作りましょう。

- * 食欲を増進させる
- * 消化を促進する
- * 発汗作用により、体内に熱がこもるのを防ぐ
- * 防腐・抗菌作用



〈9月のお知らせ〉小さな秋見~つけた

Cook Deli
クックデリ

Tスタンダード献立

	日	月	火	水	木	金	土
朝食							
							ウインナーと野菜のクリーム煮 具沢山野菜の煮込み ツナマヨコーン
							エネルギー 137 kcal 蛋白質 5.64 g 脂質 7.03 g 炭水化物 14.37 g 食塩 1.11 g
昼食							
							赤飯（北海道産小豆使用） さわらの西京焼き 味付け花人参（付け合わせ） 卵の花 ほうれん草のピーナッツ和え おついたち
							エネルギー 232 kcal 蛋白質 19.24 g 脂質 10.19 g 炭水化物 18.58 g 食塩 1.42 g
夕食							
							だし香る和風とんてき 大豆の甘煮 きゅうりの和え物
							エネルギー 301 kcal 蛋白質 19.33 g 脂質 16.49 g 炭水化物 18.98 g 食塩 2.07 g
合計							エネルギー 670 kcal 蛋白質 44.21 g 脂質 33.71 g 炭水化物 51.93 g 食塩 4.60 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 2	月 3	火 4	水 5	木 6	金 7	土 8
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 豆とコーンのオーロラソース和え		厚切りハム マカロニのトマトソース炒め カリフラワーのサラダ		肉団子のケチャップ煮 キャベツのコンソメ煮 ハム入りマカロニサラダ
			エネルギー 128 kcal 蛋白質 5.62 g 脂質 6.56 g 炭水化物 13.96 g 食塩 1.19 g		エネルギー 131 kcal 蛋白質 8.05 g 脂質 4.83 g 炭水化物 14.63 g 食塩 1.47 g		エネルギー 174 kcal 蛋白質 7.60 g 脂質 7.27 g 炭水化物 19.65 g 食塩 1.90 g
昼食							
	チーズ入りチキンカツ トマトソースのスパゲティ（付け合わせ） カリフラワーとブロッコリーの洋風蒸し キャベツの辛子和え 新	木の葉丼 新 豆乳がんもの含め煮 おくらのお浸し	いわしの梅煮 W ひじき煮 きゅうりの塩だれ和え	豚しゃぶ（ボン酢） 季 茹でほうれん草（付け合わせ） 人参しりしり ブロッコリーの胡麻和え	メンチカツ かぼちゃのマッシュ（付け合わせ） 具沢山野菜の煮込み かにかまと玉ねぎのサラダ	屋台のソース焼きそば 季 たこ焼き 中濃ソース たい焼き ナゲット ポテトフライ 立秋(夏祭り)	生姜香るタラの竜田揚げ 切干大根の煮物 チーズ入磯辺かまぼこ
	エネルギー 209 kcal 蛋白質 11.19 g 脂質 7.78 g 炭水化物 26.01 g 食塩 1.27 g	エネルギー 200 kcal 蛋白質 10.77 g 脂質 11.76 g 炭水化物 13.02 g 食塩 2.39 g	エネルギー 215 kcal 蛋白質 17.34 g 脂質 10.84 g 炭水化物 14.50 g 食塩 2.22 g	エネルギー 254 kcal 蛋白質 15.98 g 脂質 16.90 g 炭水化物 11.81 g 食塩 2.06 g	エネルギー 397 kcal 蛋白質 10.70 g 脂質 25.95 g 炭水化物 32.60 g 食塩 1.63 g	エネルギー 497 kcal 蛋白質 18.28 g 脂質 14.11 g 炭水化物 78.06 g 食塩 4.49 g	エネルギー 240 kcal 蛋白質 17.30 g 脂質 11.98 g 炭水化物 16.90 g 食塩 1.19 g
夕食							
	天然ぶりの照焼き 甘酢しょうが（付け合わせ） 青菜とピーマンのカラフル炒め 山芋とろろ（だし入り）	白身魚の揚げ煮 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	おろしハンバーグ 茹でいんげん（付け合わせ） クックデリのだし巻き卵 小松菜のナムル	鶏むねの照り焼き 新 わかめの生姜煮 切干大根のピクルス	さわらの漬け焼き 大根のはりはり漬け（付け合わせ） 豆の煮物 小松菜のわさび和え	カレーの中華あんかけ さつま芋の甘煮 人参と蒸し鶏の和え物	鶏むねのタンドリーチキン みずくわいの中華炒め ほうれん草のお浸し
	エネルギー 227 kcal 蛋白質 16.56 g 脂質 14.40 g 炭水化物 12.12 g 食塩 1.22 g	エネルギー 258 kcal 蛋白質 13.79 g 脂質 14.93 g 炭水化物 19.77 g 食塩 1.13 g	エネルギー 325 kcal 蛋白質 14.31 g 脂質 23.11 g 炭水化物 17.38 g 食塩 2.12 g	エネルギー 150 kcal 蛋白質 16.45 g 脂質 4.22 g 炭水化物 13.23 g 食塩 1.43 g	エネルギー 141 kcal 蛋白質 14.78 g 脂質 7.00 g 炭水化物 6.64 g 食塩 0.82 g	エネルギー 216 kcal 蛋白質 13.14 g 脂質 8.29 g 炭水化物 24.74 g 食塩 0.89 g	エネルギー 145 kcal 蛋白質 17.71 g 脂質 4.92 g 炭水化物 9.28 g 食塩 1.91 g
合計			エネルギー 668 kcal 蛋白質 37.27 g 脂質 40.51 g 炭水化物 45.84 g 食塩 5.53 g		エネルギー 669 kcal 蛋白質 33.53 g 脂質 37.78 g 炭水化物 53.87 g 食塩 3.92 g		エネルギー 559 kcal 蛋白質 42.61 g 脂質 24.17 g 炭水化物 45.83 g 食塩 5.00 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 9	月 10	火 11	水 12	木 13	金 14	土 15
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。	
			厚揚げと白菜の豆乳クリーム煮 大根の洋風煮 わかめのさっぱり和え		大豆のカレー煮 カリフラワーの豆乳クリーム和え ポテトサラダ		オムレツ いんげんと人参のソテー 豆とコーンのオーロラソース和え
	エネルギー 74 kcal 蛋白質 6.01 g 脂質 1.88 g 炭水化物 9.30 g 食塩 0.96 g	エネルギー 157 kcal 蛋白質 10.88 g 脂質 7.10 g 炭水化物 14.72 g 食塩 1.27 g	エネルギー 110 kcal 蛋白質 5.24 g 脂質 7.20 g 炭水化物 7.65 g 食塩 1.37 g	エネルギー 130 kcal 蛋白質 6.77 g 脂質 5.31 g 炭水化物 14.71 g 食塩 1.58 g	エネルギー 119 kcal 蛋白質 5.73 g 脂質 4.31 g 炭水化物 17.28 g 食塩 1.47 g	エネルギー 117 kcal 蛋白質 6.38 g 脂質 4.20 g 炭水化物 15.22 g 食塩 1.28 g	エネルギー 168 kcal 蛋白質 13.78 g 脂質 8.59 g 炭水化物 10.47 g 食塩 1.06 g
昼食							
	オムハヤシ カリフラワーとブロッコリーの洋風蒸し コールスローサラダ	鶏ももの唐揚げ NK マカロニのパセリソテー(付け合わせ) 野菜のスープ煮 カリフラワーのマリネ	あじの塩焼き 茹でいんげん(付け合わせ) レバーの甘辛煮 キャベツとコーンのお浸し	ちらし寿司 とり天 カリフラワーと小松菜のお浸し	牛肉の甘辛 キャベツと薄揚げの煮びたし かに玉風かまぼこ	白身魚フライ 温野菜ソース 茹でキャベツ人参(付け合わせ) マッシュポテト ブロッコリーの胡麻和え	鶏つくねと大根の煮物 きんぴらごぼう もやしの酢の物
	エネルギー 398 kcal 蛋白質 19.24 g 脂質 26.75 g 炭水化物 24.08 g 食塩 3.67 g	エネルギー 309 kcal 蛋白質 18.12 g 脂質 15.17 g 炭水化物 26.10 g 食塩 1.63 g	エネルギー 134 kcal 蛋白質 19.62 g 脂質 3.98 g 炭水化物 7.29 g 食塩 1.40 g	エネルギー 226 kcal 蛋白質 14.13 g 脂質 7.62 g 炭水化物 27.39 g 食塩 2.76 g	エネルギー 287 kcal 蛋白質 11.20 g 脂質 23.30 g 炭水化物 11.05 g 食塩 1.93 g	エネルギー 205 kcal 蛋白質 10.08 g 脂質 8.46 g 炭水化物 23.68 g 食塩 1.12 g	エネルギー 184 kcal 蛋白質 9.65 g 脂質 5.13 g 炭水化物 25.27 g 食塩 2.31 g
夕食							
	ふっくら豆腐ハンバーグ(おろしあん) 茹でいんげん(付け合わせ) さつま芋のレモン煮 人参とピーマンの胡麻和え	にしんの山椒煮 小松菜と薄揚げの煮びたし ごぼうサラダ	豚肉の生姜焼き クックデリの厚焼き卵 3色豆のツナマヨサラダ	タラの煮物 セロリと人参のごまきんぴら おくらのおろし和え	いわしの生姜煮 W 茄子の吉野煮 きゅうりの和え物	鶏の西京焼き ひじき煮 大根なます	めめけの焼き浸し 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 257 kcal 蛋白質 12.81 g 脂質 10.23 g 炭水化物 31.31 g 食塩 1.18 g	エネルギー 205 kcal 蛋白質 11.12 g 脂質 12.01 g 炭水化物 15.38 g 食塩 1.45 g	エネルギー 272 kcal 蛋白質 18.61 g 脂質 15.50 g 炭水化物 16.19 g 食塩 2.31 g	エネルギー 125 kcal 蛋白質 13.37 g 脂質 3.83 g 炭水化物 10.72 g 食塩 1.17 g	エネルギー 190 kcal 蛋白質 16.52 g 脂質 9.85 g 炭水化物 10.23 g 食塩 1.33 g	エネルギー 222 kcal 蛋白質 14.35 g 脂質 12.12 g 炭水化物 15.40 g 食塩 2.14 g	エネルギー 184 kcal 蛋白質 16.03 g 脂質 10.40 g 炭水化物 8.50 g 食塩 1.05 g
合計			エネルギー 516 kcal 蛋白質 43.47 g 脂質 26.68 g 炭水化物 31.13 g 食塩 5.08 g		エネルギー 596 kcal 蛋白質 33.45 g 脂質 37.46 g 炭水化物 38.56 g 食塩 4.73 g		エネルギー 536 kcal 蛋白質 39.46 g 脂質 24.12 g 炭水化物 44.24 g 食塩 4.42 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 16	月 17	火 18	水 19	木 20	金 21	土 22
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。	
			ふわとろスクランブルエッグ 切干大根とベーコンのスープ煮 ツナマヨコーン		野菜とマカロニのコンソメ煮 ラタトゥイユ ひじきのサラダ		厚切りハム マッシュポテト 根菜サラダ
			エネルギー 186 kcal 蛋白質 8.01 g 脂質 14.22 g 炭水化物 8.19 g 食塩 1.03 g		エネルギー 117 kcal 蛋白質 4.04 g 脂質 5.58 g 炭水化物 13.57 g 食塩 1.45 g		エネルギー 160 kcal 蛋白質 7.26 g 脂質 9.12 g 炭水化物 12.52 g 食塩 1.32 g
昼食							
	にしんの蒲焼き 甘酢しょうが（付け合わせ） 豆の煮物 カリフラワーと小松菜のお浸し	ワイン風味のデミグラスソースハンバーグ ポテトフライ（付け合わせ） 大根の洋風煮 キャベツと青さのナムル	一口とんかつ 茹でほうれん草（付け合わせ） 切り昆布と油揚げの煮物 粒マスタード入りポテトサラダ	ナポリタン ナゲット チーズと黒胡椒のキャベツサラダ	さばの塩焼き K 大根のはりはり漬け（付け合わせ） 人参しりしり 寄せ湯葉	ホイコーロー しゅうまい きゅうりの中華和え	親子丼 からし菜ときくらげの田舎風 パイナップルジュレ
	エネルギー 191 kcal 蛋白質 13.85 g 脂質 10.00 g 炭水化物 14.52 g 食塩 1.65 g	エネルギー 206 kcal 蛋白質 11.57 g 脂質 9.05 g 炭水化物 20.86 g 食塩 1.66 g	エネルギー 254 kcal 蛋白質 12.41 g 脂質 11.23 g 炭水化物 28.76 g 食塩 1.46 g	エネルギー 393 kcal 蛋白質 16.08 g 脂質 11.77 g 炭水化物 57.69 g 食塩 3.48 g	エネルギー 186 kcal 蛋白質 13.79 g 脂質 12.32 g 炭水化物 9.18 g 食塩 1.62 g	エネルギー 211 kcal 蛋白質 10.39 g 脂質 8.74 g 炭水化物 23.64 g 食塩 2.12 g	エネルギー 186 kcal 蛋白質 8.49 g 脂質 6.20 g 炭水化物 24.14 g 食塩 2.10 g
夕食							
	マーボー茄子 ごま油香るビーフン キャベツとコーンのお浸し	チキンステーキ 茹でブロッコリー（付け合わせ） マカロニのチーズクリーム もやしのごま和え	白身魚のレモンソテー 人参のグラッセ（付け合わせ） カリフラワーの豆乳クリーム和え おくらのお浸し	ヨコシマサワラの生姜煮 さつま芋のそぼろ煮 わかめと玉ねぎの甘酢和え	ササミフライ 茹でいんげん（付け合わせ） キャベツのクリーム煮 カリフラワーのサラダ	赤魚のトマトカレー煮 小松菜と薄揚げの煮びたし スパゲティーサラダ	タラの野菜あんかけ 大豆の甘煮 人参と蒸し鶏の和え物
	エネルギー 209 kcal 蛋白質 15.64 g 脂質 11.21 g 炭水化物 14.21 g 食塩 1.68 g	エネルギー 305 kcal 蛋白質 20.93 g 脂質 19.64 g 炭水化物 12.85 g 食塩 1.93 g	エネルギー 139 kcal 蛋白質 11.12 g 脂質 8.30 g 炭水化物 8.18 g 食塩 1.46 g	エネルギー 185 kcal 蛋白質 15.44 g 脂質 6.80 g 炭水化物 18.05 g 食塩 1.36 g	エネルギー 215 kcal 蛋白質 15.41 g 脂質 8.37 g 炭水化物 21.58 g 食塩 1.76 g	エネルギー 172 kcal 蛋白質 13.13 g 脂質 7.00 g 炭水化物 15.69 g 食塩 1.59 g	エネルギー 314 kcal 蛋白質 23.76 g 脂質 14.89 g 炭水化物 24.42 g 食塩 1.70 g
合計			エネルギー 579 kcal 蛋白質 31.54 g 脂質 33.75 g 炭水化物 45.13 g 食塩 3.95 g		エネルギー 518 kcal 蛋白質 33.24 g 脂質 26.27 g 炭水化物 44.33 g 食塩 4.83 g		エネルギー 660 kcal 蛋白質 39.51 g 脂質 30.21 g 炭水化物 61.08 g 食塩 5.12 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

	月 23	月 24	火 25	水 26	木 27	金 28	土 29
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 マカロニのトマトソース炒め きゅうりの塩だれ和え		肉団子と小松菜のコンソメあん 3色豆のツナマヨサラダ キャベツと青さのナムル		大豆のカレー煮 キャベツのコンソメ煮 ツナマヨコーン
			エネルギー 171 kcal 蛋白質 11.81 g 脂質 7.20 g 炭水化物 16.00 g 食塩 1.54 g		エネルギー 147 kcal 蛋白質 8.83 g 脂質 6.99 g 炭水化物 14.12 g 食塩 1.44 g		エネルギー 128 kcal 蛋白質 7.72 g 脂質 5.79 g 炭水化物 12.57 g 食塩 1.17 g
昼食							
	めめけのクリーム煮 野菜のスープ煮 豆とコーンのオーロラソース和え	冷やしかき揚げおろしそば 豆乳がんもの含め煮 もやしの酢の物	横須賀風海軍カレー 国産福神漬 キャベツとソーセージのフレンチサラダ 牛乳プリン	海老カツ かぼちゃのマッシュ（付け合わせ） 青菜とピーマンのカラフル炒め カリフラワーのマリネ	赤魚の煮付け 野菜入りふんわりしんじょう 大根なます	三色丼 さつま芋のレモン煮 かにかまと玉ねぎのサラダ	鶏むねの唐揚げ 茹でいんげん（付け合わせ） マカロニのチーズクリーム 切干大根のピクルス
	処暑		ご当地グルメ 神奈川県				
	エネルギー 150 kcal 蛋白質 15.09 g 脂質 7.11 g 炭水化物 7.90 g 食塩 1.17 g	エネルギー 513 kcal 蛋白質 15.09 g 脂質 17.46 g 炭水化物 73.89 g 食塩 4.91 g	エネルギー 234 kcal 蛋白質 8.10 g 脂質 11.52 g 炭水化物 26.64 g 食塩 3.04 g	エネルギー 265 kcal 蛋白質 9.60 g 脂質 15.41 g 炭水化物 24.60 g 食塩 0.86 g	エネルギー 224 kcal 蛋白質 13.31 g 脂質 11.08 g 炭水化物 16.19 g 食塩 2.21 g	エネルギー 224 kcal 蛋白質 7.63 g 脂質 10.01 g 炭水化物 27.49 g 食塩 1.48 g	エネルギー 289 kcal 蛋白質 18.14 g 脂質 12.32 g 炭水化物 26.42 g 食塩 1.33 g
夕食							
	八宝菜 いんげんと人参のソテー ごぼうサラダ	鮭の幽庵焼き KVM ※カラフトマス使用 味付け花人参（付け合わせ） 白菜のうま煮 オクラとろろ	ぶりの甘酢あんかけ さつま芋のそぼろ煮 小松菜のナムル	ポークチャップ 切干大根とベーコンのスープ煮 人参と蒸し鶏の和え物	牛肉と豆腐の卵とじ かぼちゃの含め煮 白菜とぶなしめじのお浸し	豚の甘辛煮 切り昆布と油揚げの煮物 ハム入りマカロニサラダ	いわしの山椒煮 W 人参とわかめの土佐煮 K ポテトサラダ
	エネルギー 214 kcal 蛋白質 17.80 g 脂質 8.54 g 炭水化物 18.18 g 食塩 2.52 g	エネルギー 141 kcal 蛋白質 16.68 g 脂質 5.29 g 炭水化物 8.30 g 食塩 1.04 g	エネルギー 247 kcal 蛋白質 12.41 g 脂質 13.70 g 炭水化物 22.04 g 食塩 1.57 g	エネルギー 208 kcal 蛋白質 16.52 g 脂質 8.82 g 炭水化物 17.72 g 食塩 2.26 g	エネルギー 255 kcal 蛋白質 11.87 g 脂質 16.67 g 炭水化物 15.26 g 食塩 1.79 g	エネルギー 445 kcal 蛋白質 14.66 g 脂質 33.59 g 炭水化物 23.38 g 食塩 2.61 g	エネルギー 210 kcal 蛋白質 17.15 g 脂質 9.24 g 炭水化物 17.03 g 食塩 1.68 g
合計			エネルギー 652 kcal 蛋白質 32.32 g 脂質 32.42 g 炭水化物 64.68 g 食塩 6.15 g		エネルギー 625 kcal 蛋白質 34.01 g 脂質 34.74 g 炭水化物 45.57 g 食塩 5.44 g		エネルギー 627 kcal 蛋白質 43.01 g 脂質 27.35 g 炭水化物 56.02 g 食塩 4.18 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 30	月 31	火	水	木	金	土
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。					
昼食							
	冷やし中華 しゅうまい	白身魚のケチャップ煮 小松菜と薄揚げの煮びたし スパゲティーサラダ					
夕食							
	ほっけの塩焼き 味付け花人参（付け合わせ） 切干大根の煮物 キャベツのレモンマリネ	肉じゃが レバーの甘辛煮 ひじきのサラダ					
	エネルギー 112 kcal 蛋白質 12.28 g 脂質 3.59 g 炭水化物 9.62 g 食塩 1.24 g	エネルギー 199 kcal 蛋白質 14.98 g 脂質 7.40 g 炭水化物 21.05 g 食塩 2.22 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。