

曜日 日付	月	火	水	木	金 1	土 2	日 3
朝					ごはん いわしつみれ団子煮 茄子炒り 菜の花の菜種和え 牛乳	あんぱん プレーンオムレツ 大豆と茄子のトマト煮 マカロニサラダ 牛乳	ごはん 鶏団子の照り煮 切り干し大根の煮物 タラモサラダ 牛乳
(ソミゼ)					エネ 362 kcal 蛋白 13.5 g 脂質 4.9 g 食塩 1.6 g	エネ 423 kcal 蛋白 14.1 g 脂質 21.9 g 食塩 1.85 g	エネ 381 kcal 蛋白 12.4 g 脂質 5.7 g 食塩 1.6 g
昼					ごはん ボロニアソーセージ 味噌汁(玉ねぎ・わかめ)	ごはん 磯巻き卵 うまい菜としいたけのたらこマヨサラダ 特製ココア	ごはん 白身魚揚げの煮物 もやしのりんごドレサラダ 味噌汁(里芋・キャベツ)
お					ごはん 焼きさわらの南蛮漬け 大根と油揚げの利休煮 キャベツとちくわの和え物 すまし汁(小松菜・しいたけ)	ごはん レモンチキン 高野豆腐と豚肉のサイコロ煮 大根と大根葉のピリ辛和え 味噌汁(もやし・平天)	ごはん えびマカロニグラタンフライ(濃厚ソース) 大豆と豚肉のカレー炒め カリフラワーとちくわのハンパントレサラダ 味噌汁(大根・大根葉) いりこ風味
夕					エネ 473 kcal 蛋白 22 g 脂質 11.6 g 食塩 2.45 g	エネ 581 kcal 蛋白 27.4 g 脂質 19.4 g 食塩 2.49 g	エネ 607 kcal 蛋白 21.4 g 脂質 23.6 g 食塩 2.35 g
計					手作りプリン(カラメルソース)	手作りきなこシフォンカップケーキ	フィナンシェ(プレーン) ソフト・ミキサー: キャラメルゼリー
					エネ 115 kcal 蛋白 3.2 g 脂質 5.3 g 食塩 0.1 g	エネ 74 kcal 蛋白 1.8 g 脂質 4.6 g 食塩 0.08 g	エネ 78 kcal 蛋白 1.1 g 脂質 4.8 g 食塩 0.05 g
					ごはん 八宝菜 かにシューマイ ブロッコリーとパプリカのマヨサラダ 味噌汁(里芋・白ねぎ)	ごはん さけの若狭焼き 一口がんもの煮物 いんげんの香味ドレ和え 味噌汁(じゃがいも・しめじ)	ごはん 白身魚の煮付け 金平ごぼう 味噌汁(白菜・白ねぎ) フルーツ(洋なし缶・パイン缶)
					エネ 581 kcal 蛋白 17 g 脂質 22.8 g 食塩 2.64 g	エネ 455 kcal 蛋白 24.7 g 脂質 9.1 g 食塩 1.89 g	エネ 483 kcal 蛋白 20.5 g 脂質 10 g 食塩 1.88 g
					エネ 1531 kcal 蛋白 53.2 g 脂質 48 g 食塩 7.21 g	エネ 1533 kcal 蛋白 64.3 g 脂質 41.2 g 食塩 5.31 g	エネ 1549 kcal 蛋白 54.4 g 脂質 47 g 食塩 5.85 g



献立だより 2025年8月 ②



曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付	4	5	6	7	8	9	10
朝	クリームパン ハム入りスクランブルエッグ ポテトソテー(カレー風味) カリフラワーのピクルス 牛乳	ごはん 信田煮 カリフラワーカレー炒め のり塩ポテトサラダ 牛乳	ごはん 厚焼き玉子 金平ごぼう 枝豆の白和え 牛乳	バターロール ウインナー、ほうれん草のソテー 茄子と蓮根のトマト煮 ポテトサラダ 牛乳	ごはん いわしつみれ団子煮 茄子炒り 菜の花の菜種和え 牛乳	あんぱん プレーンオムレツ 大豆と茄子のトマト煮 マカロニサラダ 牛乳	ごはん 鶏団子の照り煮 切り干し大根の煮物 タラモサラダ 牛乳
	エネ 418 kcal 蛋白 15 g 脂質 18.9 g 食塩 1.65 g	エネ 375 kcal 蛋白 13 g 脂質 18.9 g 食塩 1.65 g	エネ 352 kcal 蛋白 10.4 g 脂質 5.8 g 食塩 1.16 g	エネ 476 kcal 蛋白 15 g 脂質 18.9 g 食塩 1.65 g	エネ 362 kcal 蛋白 13.5 g 脂質 4.9 g 食塩 1.6 g	エネ 423 kcal 蛋白 14.1 g 脂質 21.9 g 食塩 1.85 g	エネ 381 kcal 蛋白 12.4 g 脂質 5.7 g 食塩 1.6 g
(ソミゼ)	ごはん ほうれん草オムレツ 豆とベーコンのスープ	ごはん 野菜ミンチ巻き もやしとしいたけの麴ナムル和え 味噌汁(絹揚げ・大根葉)	ごはん だし巻き卵 うまい菜とえのきの和え物 味噌汁(白菜・もやし)	ごはん チキンピカタ キャベツとベーコンのポトフ	ごはん 照り焼き風肉団子 もやしとちりめんの塩麴ﾄﾞﾚｻﾗﾀﾞ 味噌汁(じゃがいも・白ねぎ)	ごはん 大根とちくわの白ごま和え 小松菜と豚肉のカレースープ	ごはん チキンナゲット(野菜ソース) しろなの洋風お浸し 味噌汁(油揚げ・大根葉)
昼	ごはん さばの味噌煮 うまい菜と鶏肉の炒め物 白菜と平天のからし和え すまし汁(玉ねぎ・人参)	ごはん 豚カツの卵とじ 白菜と糸昆布の煮物 大根とコーンの大葉ﾄﾞﾚｻﾗﾀﾞ 味噌汁(小松菜・油揚げ)	キーマカレー キャベツとツナの炒め物 フルーツ(パイン缶・白桃缶)	ごはん 銀ひらすの山椒煮 やっこ(味噌ﾀﾞﾚ) 白菜とちくわの和え物 すまし汁(玉ねぎ・チンゲン菜)	サラダ寿司 絹揚げのそぼろ煮 キャベツのﾋｰﾅｯﾄﾞﾄﾞﾚｻﾗﾀﾞ 味噌汁(大根・人参) 白味噌仕立て	ごはん 豚肉のオイスター炒め 大豆とえびの煮物 中華スープ(もやし・ニラ) 杏仁豆腐(あんずソース)	ごはん 白身魚の生姜煮 大根と豚肉のとりみ炒め ポテトサラダ 赤だし(白菜・白ねぎ)
	エネ 563 kcal 蛋白 23.1 g 脂質 23.9 g 食塩 2.43 g	エネ 623 kcal 蛋白 20 g 脂質 18.4 g 食塩 3.17 g	エネ 556 kcal 蛋白 17.2 g 脂質 19.9 g 食塩 1.83 g	エネ 450 kcal 蛋白 24.3 g 脂質 9.6 g 食塩 1.97 g	エネ 539 kcal 蛋白 21.8 g 脂質 17 g 食塩 3.06 g	エネ 571 kcal 蛋白 22.4 g 脂質 20.2 g 食塩 1.9 g	エネ 473 kcal 蛋白 23.4 g 脂質 11.2 g 食塩 2.34 g
お	手作りみるくまんじゅう(白あん) ソフト・ミキサー:ｸﾞﾚｰﾌﾟｾﾞﾘｰ	マロンクリームワッフル ソフト・ミキサー:はちみつﾚﾓﾝｾﾞﾘｰ	手作りあんシュー(よもぎあん) ソフト・ミキサー:ﾓﾛﾝｾﾞﾘｰ	手作り青りんごゼリー	ヨーグルト	ムースシュー ソフト・ミキサー:黒糖水ようかん	フルーチェ(みかん)
	エネ 134 kcal 蛋白 3.2 g 脂質 2.2 g 食塩 0.05 g	エネ 74 kcal 蛋白 1.6 g 脂質 3.4 g 食塩 0.08 g	エネ 98 kcal 蛋白 2.5 g 脂質 3.5 g 食塩 0.09 g	エネ 41 kcal 蛋白 0.1 g 脂質 0.1 g 食塩 0.02 g	エネ 39 kcal 蛋白 3.4 g 脂質 0.8 g 食塩 0.09 g	エネ 76 kcal 蛋白 2.2 g 脂質 4.8 g 食塩 0.08 g	エネ 52 kcal 蛋白 1.4 g 脂質 11.3 g 食塩 0.35 g
タ	ごはん 鶏肉のねぎ焼き 里芋と油揚げの煮物 ブロッコリーとちりめんの香味和え 味噌汁(あさり・わかめ) 白味噌仕立て	ごはん ホキのソテー(コンソメソース) れんこんと豚肉の炒り煮 かぼちゃのサラダ 味噌汁(わかめ)	ごはん 蒸し鶏(梅ソース) 絹揚げの煮物 ブロッコリーのごまﾄﾞﾚｻﾗﾀﾞ 豚汁(豚肉・大根・しいたけ)	ごはん れんこんまんじゅう しろなと鶏肉の炒め物 カリフラワーとパプリカのﾊﾞｼﾞﾙﾄﾞﾚｻﾗﾀﾞ 味噌汁(油揚げ・わかめ) 麦白味噌仕立て	ごはん 合鴨スモークスライス 白菜と豚肉の煮物 味噌汁(おくら・おつゆ麴)いりこ風味 きざみしば漬け	ごはん あじの香味焼き キャベツと鶏肉の炒め物 スパゲティサラダ 味噌汁(絹揚げ・わかめ)	ごはん ハンバーグ(ステーキソース) 高野豆腐のサイコロ煮 キャベツと平天のﾋﾘ辛和え 味噌汁(えのき・玉ねぎ)
	エネ 516 kcal 蛋白 27.6 g 脂質 12.2 g 食塩 2.61 g	エネ 464 kcal 蛋白 21.4 g 脂質 9.9 g 食塩 1.98 g	エネ 565 kcal 蛋白 30.1 g 脂質 16.7 g 食塩 2.44 g	エネ 588 kcal 蛋白 14.1 g 脂質 22.9 g 食塩 2.46 g	エネ 477 kcal 蛋白 17.7 g 脂質 17 g 食塩 2.64 g	エネ 565 kcal 蛋白 25.1 g 脂質 19.7 g 食塩 2.23 g	エネ 557 kcal 蛋白 20.2 g 脂質 18.6 g 食塩 3.05 g
計	エネ 1631 kcal 蛋白 61.6 g 脂質 47.8 g 食塩 6.59 g	エネ 1536 kcal 蛋白 55.8 g 脂質 37.5 g 食塩 7.02 g	エネ 1571 kcal 蛋白 62.4 g 脂質 45.9 g 食塩 5.88 g	エネ 1555 kcal 蛋白 46.3 g 脂質 42.8 g 食塩 5.88 g	エネ 1417 kcal 蛋白 58.1 g 脂質 43 g 食塩 7.44 g	エネ 1635 kcal 蛋白 57.2 g 脂質 52.3 g 食塩 5.46 g	エネ 1463 kcal 蛋白 59.8 g 脂質 42.2 g 食塩 7.09 g



8月8日(金)昼食
サラダ寿司



毎回ご好評いただいているちらし寿司ですが、今回はハムやカニカマなどを使ったサラダ寿司が登場します。酢飯はお刺身にも合いますが、ハムやカニカマとの相性もばっちりです。暑いこの時期に酸味が食欲もそります。華やかな彩も楽しみながら味わって下さい。



献立だより 2025年8月 ③

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付	11	12	13	14	15	16	17
朝	クリームパン ハム入りスクランブルエッグ ポテトソテー(カレー風味) カリフラワーのピクルス 牛乳	ごはん 厚焼き玉子 金平ごぼう 枝豆の白和え 牛乳	ごはん 信田煮 カリフラワーカレー炒め のり塩ポテトサラダ 牛乳	バターロール ウインナー、ほうれん草のソテー 茄子と蓮根のトマト煮 ポテトサラダ 牛乳	ごはん いわしつみれ団子煮 茄子炒り 菜の花の菜種和え 牛乳	あんぱん プレーンオムレツ 大豆と茄子のトマト煮 マカロニサラダ 牛乳	ごはん 鶏団子の照り煮 切り干し大根の煮物 タラモサラダ 牛乳
	エネ 418 kcal 蛋白 15 g 脂質 18.9 g 食塩 1.65 g	エネ 352 kcal 蛋白 10.4 g 脂質 5.8 g 食塩 1.16 g	エネ 375 kcal 蛋白 13 g 脂質 18.9 g 食塩 1.65 g	エネ 476 kcal 蛋白 15 g 脂質 18.9 g 食塩 1.65 g	エネ 362 kcal 蛋白 13.5 g 脂質 4.9 g 食塩 1.6 g	エネ 423 kcal 蛋白 14.1 g 脂質 21.9 g 食塩 1.85 g	エネ 381 kcal 蛋白 12.4 g 脂質 5.7 g 食塩 1.6 g
（ンミゼ）	ごはん 千草焼き じゃがいもとウインナーの豆乳スープ	ごはん 擬製豆腐 もやしの塩ごま和え 味噌汁(白菜・玉ねぎ)	ごはん プレーンオムレツ(クリームソース) ひじきとれんこんのマヨサラダ 味噌汁(里芋・白ねぎ)	ごはん ポテトミンチ巻き クラムチャウダー	ごはん でんぶ入りだし巻き卵 ほうれん草とちりめんの香味和え 味噌汁(キャベツ・大根葉)	ごはん 大豆ミートハンバーグ(デミグラスソース) カルシウムミルク	ごはん ハムチーズピカタ ブロッコリーのパンパントレサラダ 味噌汁(人参・しめじ)
昼	豚丼 冬瓜の炒め煮 白菜と大根葉の梅かつお和え 味噌汁(しめじ・わかめ) 白味噌仕立て	ごはん 豚肉のごま醤油炒め ごぼうと油揚げの炒め煮 フルーツ(黄桃缶・白桃缶)	ごはん シロガネダラの煮付け 大根の金平 手作り味付きごま豆腐 味噌汁(えのき・しいたけ) いりこ風味	ごはん 鶏大根 キャベツとツナの炒め物 とろろ汁 みかん缶	ごはん 赤魚の照り煮 大根と豚肉の炒め物 カリフラワーとコーンのスローサラダ おくずかけ[宮城県郷土料理]	ごはん 蒸し鶏(レモンバターソース) ひじきと油揚げの煮物 さつまいものサラダ 味噌汁(大根・あさり)	ごはん ホッケの塩麴焼き もやしと鶏肉の炒め物 おくらのおろし和え 味噌汁(キャベツ・油揚げ)
	エネ 526 kcal 蛋白 19.5 g 脂質 16.9 g 食塩 2.86 g	エネ 539 kcal 蛋白 16.2 g 脂質 18.7 g 食塩 1.07 g	エネ 422 kcal 蛋白 20.6 g 脂質 8.3 g 食塩 2.22 g	エネ 491 kcal 蛋白 22.2 g 脂質 9.5 g 食塩 1.83 g	エネ 515 kcal 蛋白 25.8 g 脂質 12.9 g 食塩 2.44 g	エネ 461 kcal 蛋白 24.2 g 脂質 8.4 g 食塩 2.13 g	エネ 454 kcal 蛋白 25.4 g 脂質 11.9 g 食塩 2.03 g
お	手作りパンナコッタ(ヨーグルト風味)	手作り酒まんじゅう ソフト・ミキサー:オレンジゼリー	スイーツベース(チョコ)	手作り黒糖まんじゅう(白あん) ソフト・ミキサー:いちごゼリー	豆乳かすてら ソフト・ミキサー:すいかゼリー	ヨーグルト	しっとりどら焼き(カスタード) ソフト・ミキサー:水ようかん
	エネ 81 kcal 蛋白 0.9 g 脂質 2 g 食塩 0.06 g	エネ 122 kcal 蛋白 1.1 g 脂質 0.3 g 食塩 0.06 g	エネ 90 kcal 蛋白 2 g 脂質 2.2 g 食塩 0.21 g	エネ 127 kcal 蛋白 0.8 g 脂質 0.3 g 食塩 0.09 g	エネ 115 kcal 蛋白 2.4 g 脂質 4.9 g 食塩 0.18 g	エネ 39 kcal 蛋白 3.4 g 脂質 0.8 g 食塩 0.09 g	エネ 111 kcal 蛋白 2 g 脂質 3.8 g 食塩 0.11 g
タ	ごはん 白身魚の唐揚げ(甘酢あん) キャベツと小えびの煮浸し ブロッコリーとコーンのパンパントレサラダ 味噌汁(大根・もやし)	ごはん タンドリーチキン うまい菜とベーコンの炒め物 キャベツとちくわの香味トレサラダ 味噌汁(豆腐)	ごはん 豚肉の塩ダレ炒め 松風焼き 白菜といんげんのわさび和え 味噌汁(油揚げ・わかめ)	ごはん ホキのピカタ(マスタードタルタルソース) 豚肉と絹揚げの煮物 ブロッコリーと平天のお浸し 味噌汁(かぼちゃ)	ごはん 麻婆なす いわしつみれの煮物 味噌汁(チンゲン菜・絹揚げ)白味噌仕立て マンゴー缶	ゆかり御飯 さわらの西京焼き 里芋と豚肉の煮物 やっこ(醤油) すまし汁(かまぼこ・わかめ)	ごはん 豚肉と白菜のすき煮 いかふくさ焼き 味噌汁(小松菜・ごぼう) 黄桃缶のピーチジュレ
	エネ 562 kcal 蛋白 25.8 g 脂質 18.9 g 食塩 1.72 g	エネ 566 kcal 蛋白 21.7 g 脂質 21.7 g 食塩 2.14 g	エネ 567 kcal 蛋白 26.1 g 脂質 22.1 g 食塩 2.29 g	エネ 583 kcal 蛋白 30.5 g 脂質 19.9 g 食塩 2.42 g	エネ 556 kcal 蛋白 17.6 g 脂質 20.9 g 食塩 2.05 g	エネ 505 kcal 蛋白 27.9 g 脂質 14.5 g 食塩 2.74 g	エネ 565 kcal 蛋白 23.9 g 脂質 19.3 g 食塩 2.4 g
計	エネ 1587 kcal 蛋白 53.5 g 脂質 44.2 g 食塩 5.85 g	エネ 1579 kcal 蛋白 49.1 g 脂質 46.4 g 食塩 4.52 g	エネ 1454 kcal 蛋白 59.5 g 脂質 46.9 g 食塩 6.86 g	エネ 1677 kcal 蛋白 61.7 g 脂質 34.7 g 食塩 5.5 g	エネ 1548 kcal 蛋白 63.4 g 脂質 45.4 g 食塩 6.46 g	エネ 1428 kcal 蛋白 66.8 g 脂質 44.4 g 食塩 6.1 g	エネ 1511 kcal 蛋白 62.4 g 脂質 45 g 食塩 6.01 g



8月15日(金)昼食
おくずかけ
[宮城県郷土料理]



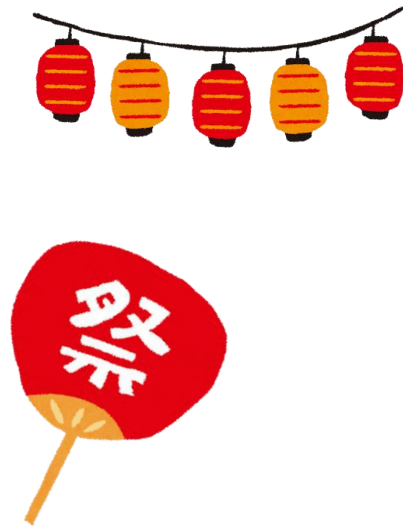
おくずかけとは、宮城県で食べられる汁料理です。地域によっては“すっぽこ”とも呼ばれ、お彼岸やお盆の時期に食べられる精進料理です。醤油ベースの味付けで麺が入っているのが特徴です。オリジナルの優しい味わいのおくずかけをぜひご賞味下さい。



献立だより 2025年8月 ④



曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付	18	19	20	21	22	23	24
朝	クリームパン ハム入りスクランブルエッグ ポテトソテー(カレー風味) カリフラワーのピクルス 牛乳	ごはん 厚焼き玉子 金平ごぼう 枝豆の白和え 牛乳	ごはん 信田煮 カリフラワーカレー炒め のり塩ポテトサラダ 牛乳	バターロール ウインナー、ほうれん草のソテー 茄子と蓮根のトマト煮 ポテトサラダ 牛乳	ごはん いわしつみれ団子煮 茄子炒り 菜の花の菜種和え 牛乳	あんぱん プレーンオムレツ 大豆と茄子のトマト煮 マカロニサラダ 牛乳	ごはん 鶏団子の照り煮 切り干し大根の煮物 タラモサラダ 牛乳
	エネ 418 kcal 蛋白 15 g 脂質 18.9 g 食塩 1.65 g	エネ 352 kcal 蛋白 10.4 g 脂質 5.8 g 食塩 1.16 g	エネ 375 kcal 蛋白 13 g 脂質 18.9 g 食塩 1.65 g	1.6 476 kcal 蛋白 15 g 脂質 18.9 g 食塩 1.65 g	エネ 362 kcal 蛋白 13.5 g 脂質 4.9 g 食塩 1.6 g	エネ 423 kcal 蛋白 14.1 g 脂質 21.9 g 食塩 1.85 g	エネ 381 kcal 蛋白 12.4 g 脂質 5.7 g 食塩 1.6 g
(ソミゼ)	ごはん クリームチキン うまい菜とベーコンのカレースープ	ごはん 洋風だし巻き卵 ブロッコリーと油揚げのピーナツ和え 味噌汁(じゃがいも・しいたけ)	ごはん 豚肉の筑前煮 白菜とニラの麴ナムル和え 味噌汁(大根菜・白ねぎ)	ごはん ミートオムレツ 切干大根と豆のマヨサラダ カルシウムミルク	ごはん かに玉 ほうれん草とえのきの塩ごま和え 味噌汁(わかめ・人参)	ごはん キャベツとベーコンのソテー グリーンピースのポタージュスープ 手作りバナナ風味ゼリー	ごはん 野菜とわかめの豆乳寄せ カリフラワーとコーンのアイランドレサラダ 味噌汁(チンゲン菜・玉ねぎ)
昼	ミートソーススパゲティ じゃがいもと油揚げの煮物 いんげんと平天の香味ドレ和え コンソメスープ(ウインナー・セリ)	ごはん 牛肉のピリ辛炒め えびシューマイ チンゲン菜の真砂和え 味噌汁(白菜・絹揚げ)	ごはん 白身魚の唐揚げ(オーロラソース) ベーコンと枝豆の塩バターソテー 大根とちくわの和風ドレサラダ 味噌汁(豆腐)	ごはん 銀ひらすの照り煮 鶏肉と絹揚げの煮物 もやしといんげんの和え物 味噌汁(里芋・キャベツ)	ごはん 酢鶏 大豆とこんにゃくの煮物 中華スープ(ザーサイ・コーン) マンゴー缶	ごはん 豚肉のマスタード炒め かぼちゃの含め煮 味噌汁(油揚げ・大根菜) いりこ風味 ヨーグルトのはちみつソースかけ	木の葉丼 なすの揚げ浸し キャベツとちりめんの塩麴ドレサラダ 味噌汁(人参・しめじ) 麦白味噌仕立て
	エネ 463 kcal 蛋白 17.6 g 脂質 12.9 g 食塩 3.38 g	エネ 554 kcal 蛋白 19 g 脂質 20.3 g 食塩 2.6 g	エネ 579 kcal 蛋白 24.7 g 脂質 23.4 g 食塩 2.39 g	エネ 497 kcal 蛋白 30.5 g 脂質 13.5 g 食塩 2.18 g	エネ 615 kcal 蛋白 18.1 g 脂質 21.3 g 食塩 2.8 g	エネ 607 kcal 蛋白 23.3 g 脂質 21.2 g 食塩 2.16 g	エネ 494 kcal 蛋白 15.8 g 脂質 13.1 g 食塩 3.32 g
お	手作りあんシュー(栗あん) ソフト・ミキサー・キャラメルゼリー	手作りいちごマドレーヌ ソフト・いちごケーキ・ミキサー・いちごゼリー	パウムクーヘン ソフト・ミキサー・ピーチゼリー	手作りきなこプリン(ホイップクリーム添え)	手作りみるくまんじゅう(抹茶) ソフト・ミキサー・パインゼリー	ピーチムース	スイーツベース(カスタードプリン)
	エネ 89 kcal 蛋白 1.9 g 脂質 3.4 g 食塩 0.09 g	エネ 165 kcal 蛋白 2 g 脂質 10.4 g 食塩 0.15 g	エネ 87 kcal 蛋白 1.2 g 脂質 3.7 g 食塩 0.12 g	エネ 92 kcal 蛋白 3.1 g 脂質 4.4 g 食塩 0.1 g	エネ 133 kcal 蛋白 3.2 g 脂質 2.1 g 食塩 0.05 g	エネ 81 kcal 蛋白 1.4 g 脂質 0.4 g 食塩 0.32 g	エネ 90 kcal 蛋白 2 g 脂質 2.2 g 食塩 0.21 g
タ	ごはん さばの照り焼き たけのこと豚肉の炒り煮 かぼちゃのサラダ 味噌汁(なす) いりこ風味	ごはん いわしの生姜煮 卵の花 カリフラワーのバジルドレサラダ 味噌汁(キャベツ・もやし)	ごはん 鶏肉のにんにく醤油焼き れんこんと平天の金平 玉子豆腐 味噌汁(あさり・わかめ) 白味噌仕立て	ごはん 肉じゃが(豚肉) 冷やし冬瓜 味噌汁(おくら・花麴) 洋なし缶	ごはん ホッケのたれ焼き 白菜と豚肉のとろみ炒め ブロッコリーとパプリカのスローサラダ 味噌汁(もやし・じゃがいも)	ごはん 赤魚の煮付け 小松菜と鶏肉の炒め物 とろろの梅かつお和え 味噌汁(白菜・えのき) 白味噌仕立て	ごはん 肉団子の野菜あんかけ 大根とツナの炒め物 もやしとアスパラのピリ辛和え 味噌汁(里芋・白ねぎ)
	エネ 594 kcal 蛋白 23.3 g 脂質 27.1 g 食塩 1.87 g	エネ 486 kcal 蛋白 16.9 g 脂質 15.7 g 食塩 2.34 g	エネ 495 kcal 蛋白 22.2 g 脂質 14.4 g 食塩 2.9 g	エネ 538 kcal 蛋白 16.5 g 脂質 12.2 g 食塩 2.38 g	エネ 486 kcal 蛋白 24.1 g 脂質 14.2 g 食塩 2.41 g	エネ 453 kcal 蛋白 26 g 脂質 8.9 g 食塩 2 g	エネ 546 kcal 蛋白 18 g 脂質 19.3 g 食塩 2.58 g
計	エネ 1564 kcal 蛋白 52.1 g 脂質 55.3 g 食塩 6.63 g	エネ 1557 kcal 蛋白 52.8 g 脂質 54.8 g 食塩 6.43 g	エネ 1536 kcal 蛋白 59.6 g 脂質 48.6 g 食塩 6.89 g	エネ 1603 kcal 蛋白 62.9 g 脂質 40.6 g 食塩 5.78 g	エネ 1596 kcal 蛋白 54.8 g 脂質 43.7 g 食塩 7.05 g	エネ 1564 kcal 蛋白 62.3 g 脂質 41.6 g 食塩 5.3 g	エネ 1511 kcal 蛋白 45.2 g 脂質 54.4 g 食塩 7.76 g



献立だより 2025年8月 ⑤



曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付	25	26	27	28	29	30	31
朝	クリームパン ハム入りスクランブルエッグ [※] ポテトソテー(カレー風味) カリフラワーのピクルス 牛乳	ごはん 厚焼き玉子 金平ごぼう 枝豆の白和え 牛乳	ごはん 信田煮 カリフラワーカレー炒め のり塩ポテトサラダ [※] 牛乳	バターロール ウインナー、ほうれん草のソテー 茄子と蓮根のトマト煮 ポテトサラダ [※] 牛乳	ごはん 鶏団子の照り煮 切り干し大根の煮物 タラモサラダ [※] 牛乳	あんぱん プレーンオムレツ [※] 大豆と茄子のトマト煮 マカロニサラダ [※] 牛乳	ごはん いわしつみれ団子煮 茄子炒り 菜の花の菜種和え 牛乳
	エネ 418 kcal 蛋白 15 g 脂質 18.9 g 食塩 1.65 g	エネ 352 kcal 蛋白 10.4 g 脂質 5.8 g 食塩 1.16 g	エネ 375 kcal 蛋白 13 g 脂質 18.9 g 食塩 1.65 g	エネ 476 kcal 蛋白 15 g 脂質 18.9 g 食塩 1.65 g	エネ 381 kcal 蛋白 12.4 g 脂質 5.7 g 食塩 1.6 g	エネ 423 kcal 蛋白 14.1 g 脂質 21.9 g 食塩 1.85 g	エネ 362 kcal 蛋白 13.5 g 脂質 4.9 g 食塩 1.6 g
(ソミゼ)	ごはん カニカマ入りだし巻き卵 じゃがいもと豚肉のトマトスープ	ごはん メヌケの焼き浸し キャベツとかまぼこの和風ドレサラダ [※] 味噌汁(大根・白ねぎ)	ごはん プレーンオムレツ(コンソメソース) もやしのりんごドレサラダ [※] 味噌汁(小松菜・あさり)	ごはん ブロッコリーとちりめんのおから和え 里芋と鶏肉のスープ	ごはん 5品目具材の玉子焼き いんげんと平天の和え物 味噌汁(キャベツ・油揚げ)	ごはん スクランブルエッグ(ケチャップ) 白菜とベーコンの豆乳スープ [※]	ごはん 鶏つみれの煮物 キャベツのピーナツ和え 味噌汁(大根・大根菜)
	ごはん 豚肉の和風炒め 切干大根と鶏肉の煮物 味噌汁(もやし・しいたけ) ミルク寒天のいちごソースかけ	枝豆ごはん 鶏肉の豆鼓蒸し じゃがいもと昆布の煮物 味噌汁(油揚げ・人参)いりこ風味 白桃缶のピーチジュレ	ごはん かれいの山椒煮 うまい菜とベーコンの炒め物 カリフラワーと平天の香味ドレサラダ [※] 赤だし(なす)	ごはん 鶏肉のくわ焼き れんこんと豚肉の炒り煮 ポテトサラダ [※]	シーフードカレー 大根と鶏肉の炒め物 手作りぶどうゼリー	ごはん 焼きさばの南蛮漬け 冬瓜の炒め煮 ほうれん草のごまドレサラダ [※] 味噌汁(もやし・しめじ)	ごはん 豚肉の生姜炒め 高野豆腐の煮物 小松菜としいたけのピリ辛和え 味噌汁(じゃがいも・わかめ)
昼	エネ 574 kcal 蛋白 21.3 g 脂質 20.1 g 食塩 2.13 g	エネ 524 kcal 蛋白 21.1 g 脂質 13.9 g 食塩 2.19 g	エネ 500 kcal 蛋白 26 g 脂質 12.6 g 食塩 2.85 g	エネ 546 kcal 蛋白 19.9 g 脂質 20.4 g 食塩 1.25 g	エネ 470 kcal 蛋白 18 g 脂質 9.6 g 食塩 2.79 g	エネ 574 kcal 蛋白 21.2 g 脂質 24.6 g 食塩 2.57 g	エネ 573 kcal 蛋白 25.2 g 脂質 21.9 g 食塩 2.2 g
	お 手作りみるくまんじゅう(白あん) ソフト・ミキサー:コーヒージェリー	チョコワッフル ソフト・ミキサー:ホワイトサワーゼリー	ブルーチェ(りんご)	手作りあんシュー(いちごあん) ソフト・ミキサー:オレンジゼリー	ミニ羊甘ロール ソフト・ミキサー:キャラメルゼリー	手作りアセロラゼリー	ヨーグルト
お	エネ 134 kcal 蛋白 3.2 g 脂質 2.2 g 食塩 0.05 g	エネ 68 kcal 蛋白 1.7 g 脂質 2.8 g 食塩 0.07 g	エネ 52 kcal 蛋白 1.4 g 脂質 11.3 g 食塩 0.35 g	エネ 98 kcal 蛋白 2.5 g 脂質 3.5 g 食塩 0.09 g	エネ 88 kcal 蛋白 1.6 g 脂質 2.1 g 食塩 0.05 g	エネ 32 kcal 蛋白 0.1 g 脂質 0 g 食塩 0.02 g	エネ 39 kcal 蛋白 3.4 g 脂質 0.8 g 食塩 0.09 g
	タ ごはん 白身魚の味噌煮 金平ごぼう いんげんのバジルドレサラダ [※] すまし汁(わかめ)	ごはん 千草蒸し 豚肉と絹揚げの炒め煮 さつまいもとオレンジのサラダ [※] 味噌汁(白菜・わかめ)	ごはん ハンバーグ(ドミソース) ひじきと油揚げの煮物 マカロニサラダ [※] 味噌汁(キャベツ・大根菜)	ごはん 白身魚の竜田揚げ(甘酢あん) 大豆と鶏肉の煮物 白菜と大根葉の白ごま和え 味噌汁(ごぼう・白ねぎ)	ごはん 豚肉の野菜炒め やっこ(醤油) しろなとツナのバンパントレサラダ [※] 味噌汁(じゃがいも・人参)白味噌仕立て	ごはん 鶏肉の塩焼き 絹揚げの煮物 味噌汁(玉ねぎ・しろな)いりこ風味 フルーツ(洋なし缶・パイン缶)	ごはん シロガネタラのソテー(マリネソース) チーズとグリーンピースのミニオムレツ ブロッコリーとコーンのマヨサラダ [※] 味噌汁(チンゲン菜・油揚げ)
タ	エネ 500 kcal 蛋白 20.6 g 脂質 16.4 g 食塩 1.97 g	エネ 613 kcal 蛋白 23.3 g 脂質 22.7 g 食塩 2.63 g	エネ 582 kcal 蛋白 16.7 g 脂質 23.5 g 食塩 2.75 g	エネ 521 kcal 蛋白 23.2 g 脂質 13.1 g 食塩 2.01 g	エネ 575 kcal 蛋白 25.7 g 脂質 24.7 g 食塩 2.19 g	エネ 514 kcal 蛋白 21.6 g 脂質 15.1 g 食塩 2.26 g	エネ 515 kcal 蛋白 26.1 g 脂質 16.9 g 食塩 1.8 g
	計 エネ 1626 kcal 蛋白 55.1 g 脂質 46.5 g 食塩 5.28 g	エネ 1557 kcal 蛋白 62.9 g 脂質 42.9 g 食塩 6.26 g	エネ 1509 kcal 蛋白 57.7 g 脂質 44.2 g 食塩 7.54 g	エネ 1641 kcal 蛋白 55.9 g 脂質 41.8 g 食塩 4.75 g	エネ 1514 kcal 蛋白 57.5 g 脂質 42 g 食塩 6.77 g	エネ 1543 kcal 蛋白 51.4 g 脂質 52.2 g 食塩 6.45 g	エネ 1489 kcal 蛋白 65.4 g 脂質 45.5 g 食塩 5.46 g

8月26日(火)昼食
枝豆ごはん



枝豆ごはんは、夏の暑い時期に食べたい、さっぱりとした味わいの炊き込みご飯です。枝豆の鮮やかな緑色は、ご飯に彩りを加え、食欲をそそります。また、独特の香りがご飯をより美味しく感じさせてくれます。

8月29日(金)昼食
シーフードカレー



今回のシーフードカレーには、エビ・イカ・アサリ・イタヤ貝の4種類の海の幸が入っており、タウリンという栄養素が豊富です。タウリンは疲労回復に効果があり、夏バテにも効果があります。