

						8月1日(土)	8月2日(日)
朝						御飯 ハムとブロッコリーの炒め じゃが芋の和風マヨ和え 味噌汁(ワケ, 白ねぎ) ヨーグルト	御飯 厚揚げの含め煮 漬物 味噌汁(ジャガ芋, 人参) ヨーグルト
昼						あんかけ焼きそば 春巻 フルーツ杏仁 中華スープ(大根, カイワレ)	シーフードカレー ミモザサラダ ヨーグルト(ストロベリーソース) コンソメスープ(シロ, しめじ)
お						あんどーナツ ★マスカットゼリー	カステラ ★抹茶ゼリー
タ						御飯 さばの照り焼き ピーマンの当座煮 即席漬け すまし汁(巻麩, みつば)	御飯 豚肉のピリ辛焼き ひじきの煮物 小松菜のお浸し すまし汁(とろろ昆布, 白ねぎ)
日計						エネルギー:1571kcal 食塩相:7.1g	エネルギー:1543kcal 食塩相:7.6g



週間献立表 2026年8月②

※おやつは変更する可能性あり

	8月3日(月)	8月4日(火)	8月5日(水)	8月6日(木)	8月7日(金)	8月8日(土)	8月9日(日)
朝	御飯 ベーコンと野菜の炒め物 納豆 味噌汁(大根葉, 油揚げ) ヨーグルト	パン オムレツ マカロニサラダ コンソメスープ(白菜, 人参) ヨーグルト	御飯 ウィンナー炒め 漬物 味噌汁(冬瓜, 絹さや) ヨーグルト	パン ポトフ スパゲティサラダ フルーツ缶(パイン) ヨーグルト	御飯 さつま揚げの含め煮 もやしと水菜の和え物 ふりかけ ヨーグルト	御飯 厚焼卵 ブロッコリーの胡麻あえ 味噌汁(ナス, カイワレ) ヨーグルト	御飯 肉団子の和風あんかけ 漬物 味噌汁(サツマ芋, 大根葉) ヨーグルト
昼	ツナのトマトスパゲティ グリーンサラダ フルーツ缶(黄桃) ポタージュ	御飯 サワラのゴマポン酢かけ 春雨のピリ辛炒め フルーツ缶(カクテル) すまし汁(花麩, カイワレ)	御飯 三色ピーマンのチンジャオロース 焼売 青りんごゼリー 中華スープ(にら, きくらげ)	御飯 豆腐の野菜そぼろあんかけ 大根と海老の甘酢和え フルーツ缶(洋なし) すまし汁(マイタケ, カイワレ)	ツナマヨサンド & コロッケサンド フルーツ缶(りんご) 牛乳 コンソメスープ(シイタケ, 人参)	御飯 鶏肉と車麩の治部煮 じゃが芋のゆず胡椒マヨ焼き フルーツ缶(みかん) すまし汁(チンゲン菜, 人参)	御飯 赤魚のみりん漬け焼き 花しんじょうの炊き合わせ ヨーグルト(いちご) 味噌汁(巻麩, みつば)
お	コーヒーゼリー	いちごムース	バウムクーヘン(チョコ) ★メロンゼリー	レモネードゼリー	ロールケーキ(バニラ) ★りんごゼリー	エクレア ★いちごゼリー	れもんのパウンドケーキ ★オレンジゼリー
夕	御飯 助宗たらのバターポン酢 さつまいもの田舎煮 【備蓄】のり佃煮 すまし汁(白ねぎ, 杓苳草)	御飯 鶏肉の竜田焼き 根菜の炒め煮 おくらの梅肉がけ 味噌汁(はんぺん, カイワレ)	御飯 あじの塩麴焼き 切干大根の煮物 キャベツの柚子風味 味噌汁(ジャガ芋, ごぼう)	御飯 チキンカツ ほうれん草の煮浸し ブロッコリーのおかか和え 味噌汁(白玉麩, 大根葉)	御飯 【備蓄】カレイの生姜煮 ビーフン炒め 菜の花のナムル 中華スープ(ワカメ, 冬瓜)	御飯 白身魚フライ 炒り豆腐 白菜のサラダ 味噌汁(麩, 青ねぎ)	御飯 豚肉の甘辛炒め 白菜とイカのオイスター炒め煮 酢味噌和え すまし汁(はんぺん, 白ねぎ)
日計	エネルギー:1511kcal 食塩相:7.0g	エネルギー:1518kcal 食塩相:7.6g	エネルギー:1378kcal 食塩相:6.2g	エネルギー:1548kcal 食塩相:6.4g	エネルギー:1371kcal 食塩相:5.2g	エネルギー:1625kcal 食塩相:6.9g	エネルギー:1420kcal 食塩相:7.2g



週間献立表 2026年8月③

※おやつは変更する可能性あり

	8月10日(月)	8月11日(火)	8月12日(水)	8月13日(木)	8月14日(金)	8月15日(土)	8月16日(日)
朝	パン スクランブルエッグ カリフラワーのサラダ コンソメスープ(キャベツ, 玉ねぎ) ヨーグルト	御飯 がんもと南瓜の煮物 ほうれん草のツナ和え 味噌汁(白菜, 絹さや) ヨーグルト	ロールパン じゃが芋のツナソテー スパゲティサラダ コンソメスープ(えのき, グリンピース) ヨーグルト	御飯 ソーセージと野菜の炒め物 納豆 味噌汁(油揚げ, しめじ) ヨーグルト	御飯 里芋の煮物 白菜のゆずドレ和え 味噌汁(えのき, カイワレ) ヨーグルト	御飯 炒り卵 かにかま和え ふりかけ ヨーグルト	御飯 はんぺんの煮物 白菜のわさび和え 味噌汁(小松菜, 人参) ヨーグルト
昼	御飯 【備蓄】煮込みハンバーグ 冷奴 フルーツ缶(りんご) すまし汁(冬瓜, 白ねぎ)	【山の日】 きのこのポークハヤシライス なすの生姜炒め フルーツ缶(カクテル) 卵スープ	御飯 助宗だらの甘辛煮 ごぼうの味噌炒め フルーツ缶(みかん) すまし汁(麩, みつば)	塩ラーメン 春巻き しろ菜と人参のナムル フルーツ缶(黄桃)	厚揚げの麻婆豆腐丼 人参しりしり はちみつヨーグルト 中華スープ(冬瓜, 青ねぎ)	パン 鶏とほうれん草のシチュー ダイスサラダ フルーツ缶(パイン) 牛乳	御飯 鰯の焼き南蛮 南瓜ときのこのバター醤油炒め 枝豆腐 味噌汁(シイタケ, 大根葉)
お	グレープゼリー	コーヒーサンドモカ ★コーヒーゼリー	きなこまんじゅう ★抹茶ゼリー	いちごゼリー	ぶどうムース	ドーナツ ★りんごゼリー	ミニあんぱん ☆バナナムース
夕	御飯 蒸し鶏の薬味醤油 里芋の含め煮 いんげんのわさびマヨ和え 味噌汁(玉ねぎ, 小松菜)	御飯 あぶらかれいのマヨネーズ焼き ピーマンとちくわの金平 ふりかけ 味噌汁(花麩, 大根葉)	御飯 豚肉豆腐 小松菜としらすの塩昆布炒め ブロッコリーのポン酢マヨ和え 味噌汁(あさり, 白ねぎ)	御飯 肉団子と野菜の甘酢炒め じゃがいもの和風煮【ミキ備蓄】 白和え すまし汁(シイタケ, 大根葉)	御飯 さわらの味噌漬け焼き 大豆と根菜の煮物 漬物 すまし汁(白玉麩, 青ねぎ)	御飯 厚揚げのそぼろ炒め 花野菜のチーズ焼き もやしと水菜の塩昆布和え 味噌汁(じゃが芋, ごぼう)	御飯 トンカツ 金平ごぼう【常のみ備蓄】 フルーツ缶(黄桃) すまし汁(とろろ昆布, 白ねぎ)
日計	エネルギー:1528kcal 食塩相:6.8g	エネルギー:1531kcal 食塩相:7.5g	エネルギー:1478kcal 食塩相:7.3g	エネルギー:1547kcal 食塩相:6.9g	エネルギー:1467kcal 食塩相:6.4g	エネルギー:1611kcal 食塩相:5.3g	エネルギー:1490kcal 食塩相:7.0g



週間献立表 2026年8月④

※おやつは変更する可能性あり

	8月17日(月)	8月18日(火)	8月19日(水)	8月20日(木)	8月21日(金)	8月22日(土)	8月23日(日)
朝	パン オムレツ キャベツサラダ クリームスープ(玉ねぎ, 人参) ヨーグルト	御飯 ふんわりしんじょうの含め煮 漬物 味噌汁(里芋, カイワレ) ヨーグルト	御飯 ちくわの含め煮 納豆 味噌汁(なめこ, チンゲン菜) ヨーグルト	パン 野菜とツナのソテー スパゲティサラダ コンソメスープ(小松菜, 玉ねぎ) ヨーグルト	御飯 具入り炒り卵 ゆかり和え 味噌汁(ナス, しめじ) ヨーグルト	パン ウインナーソテー ポテトサラダ コンソメスープ(玉ねぎ, シイタケ) ヨーグルト	御飯 肉団子の煮物 キャベツの青じそ和え 味噌汁(チンゲン菜, 白ねぎ) ヨーグルト
昼	ライス チキンビーンズ カフラワーのごまドレサラダ フルーツ缶(りんご) コンソメスープ(チンゲン菜, 人参)	お好み焼き じゃがバター ぶどうムース 中華スープ(わかめ, 玉ねぎ) 中華スープ	さっぱり梅うどん なべしぎ いんげんのマヨ和え ヨーグルト(ブルーベリーソース)	御飯 かぼちゃコロケ 大根のかにかまあん フルーツ缶(みかん) 味噌汁(白玉麩, 大根葉)	挽肉と豆のカレーライス 白菜のコールスロー フルーツ缶(カクテル) コンソメスープ(朴葉草, 人参)	御飯 鱈の照り焼き 南瓜の含め煮 フルーツ缶(洋なし) 味噌汁(はんぺん, 大根葉)	【長寿御飯】 押麦ごはん カレイのカレーパン粉焼チーズソース 豆腐とゴーヤの洋風チャンプル フルーツ缶(みかん) トマトスープ
お	コーヒーゼリー	きなこようかん	バウムクーヘン ★オレンジゼリー	青りんごゼリー	ロールケーキ(チョコ) ★メロンゼリー	抹茶プリン	りんごのデニッシュ ★りんごゼリー
タ	御飯 さばの幽庵焼き 小松菜のさっと煮 大根の甘酢漬け 味噌汁(玉ねぎ, 人参) ソフトミキサー味噌汁(白菜, 青ねぎ)	御飯 ミートローフきのこソース 冬瓜のおかか煮 ほうれん草の塩昆布和え すまし汁(花麩, みつば)	御飯 和風チキンピカタ 高野豆腐の炊き合わせ ふりかけ すまし汁(青ねぎ, 人参)	御飯 野菜入り麻婆豆腐 イカとにらのチヂミ 白菜のナムル 春雨スープ	御飯 助宗たらの味噌漬焼 ひじきの煮物 ふりかけ すまし汁(えのき, 大根葉)	御飯 親子煮 ちんげん菜のバター醤油炒め オクラのポン酢和え すまし汁(巻麩, 白ねぎ)	御飯 豚肉の梅照り焼き 揚げ茄子の煮浸し 玉子豆腐 すまし汁(わかめ, 白菜)
日計	エネルギー:1531kcal 食塩相:7.1g	エネルギー:1527kcal 食塩相:7.6g	エネルギー:1558kcal 食塩相:7.0g	エネルギー:1608kcal 食塩相:7.1g	エネルギー:1462kcal 食塩相:7.4g	エネルギー:1488kcal 食塩相:7.1g	エネルギー:1449kcal 食塩相:7.6g



週間献立表 2026年8月⑤

※おやつは変更する可能性あり

	8月24日(月)	8月25日(火)	8月26日(水)	8月27日(木)	8月28日(金)	8月29日(土)	8月30日(日)
朝	パン 野菜とベーコンのバターソテー パンプキンサラダ コンソメスープ(かぶ, インゲン) ヨーグルト	御飯 目玉焼 白菜のゆかり和え 味噌汁(キャベツ, 人参) ヨーグルト	パン クラムチャウダー ブロッコリーサラダ フルーツ缶(黄桃) ヨーグルト	御飯 ソーセージと野菜の炒め物 納豆 味噌汁(えのき, 玉ねぎ) ヨーグルト	パン スクランブルエッグ カリフラワーのサラダ コンソメスープ(小松菜, 人参) ヨーグルト	御飯 さつま揚げと里芋の煮物 ちんげん菜のわさび和え すまし汁(白玉麩, 白ねぎ) ヨーグルト	パン ウインナーソテー ポテトサラダ コンソメスープ(かぶ, カイワレ) ヨーグルト
昼	御飯 かに玉(手作り) 里芋のそぼろ煮 昆布佃煮 すまし汁(玉ねぎ, シイタケ)	エビチャーハン ビーフン炒め フルーツ缶(パイン) 中華スープ(玉ねぎ, シイタケ)	御飯 鶏肉のつくね焼 キャベツの千切りサラダ 青りんごゼリー 味噌汁(サツマ芋, 白ねぎ)	冷やしきつねそば 里芋の和風マヨネーズ焼き 大根の柚子和え いちごムース	御飯 さばの味噌煮 ピーマンとささみの炒め物 フルーツ缶(りんご) すまし汁(えのき, みつば)	ライス ハンバーグ ツナソテー フルーツヨーグルト コンソメスープ(シイタケ, えのき)	御飯 あじの和風ムニエル 冬瓜の煮浸し フルーツ缶(みかん) 味噌汁(なめこ, 大根葉)
お	牛乳黒糖プリン	イチゴスペシャル ★いちごゼリー	メロンゼリー	ロールケーキ(コーヒー) コーヒーゼリー	お誕生日ケーキ ★抹茶ミルクゼリー	紅茶ケーキ ★オレンジゼリー	ロールケーキ(バニラ) ☆バナナムース
夕	御飯 鶏肉のおろし煮 焼きビーフン フルーツ缶(パイン) 味噌汁(豆腐, 大根葉)	御飯 豚肉のカレー炒め 冬瓜の水晶煮 フルーツ缶(洋なし) すまし汁(えのき, みつば)	御飯 鰯の醤油麹焼き ごぼうの山椒炒め いんげんの生姜和え 味噌汁(シイタケ, わかめ)	御飯 鶏肉のトマト煮 ほうれん草のオリーブオイルソテー マカロニサラダ コンソメスープ(ナス, カイワレ)	御飯 豆腐のそぼろ野菜あんかけ 切干大根の煮物 胡瓜の酢の物 味噌汁(なめこ, 大根葉)	御飯 白身魚フライ 白菜の明太煮 漬物 味噌汁(もやし, 青ねぎ)	御飯 鶏肉のグリル 塩レモンだれ 切り昆布の煮物 チンゲン菜のおかか和え すまし汁(はんぺん, 青ねぎ)
日計	エネルギー:1523kcal 食塩相:8.0g	エネルギー:1423kcal 食塩相:6.4g	エネルギー:1466kcal 食塩相:6.6g	エネルギー:1565kcal 食塩相:7.5g	エネルギー:1604kcal 食塩相:7.0g	エネルギー:1392kcal 食塩相:7.1g	エネルギー:1405kcal 食塩相:7.1g



	8月31日(月)						
朝	御飯 ツナと野菜の炒め 納豆 味噌汁(玉ねぎ, しめじ) ヨーグルト						
昼	冷したぬきそば じゃが芋の青のり炒め キャベツと蒸し鶏の和風マヨネーズ和え 抹茶ゼリー						
お	ミルクティープリン						
夕	御飯 豚肉の和風炒め 小松菜のさっと煮 フルーツ缶(りんご) 味噌汁(豆腐, 大根葉)						
日計	エネルギー: 1491kcal 食塩相当量: 7.0g						

