

8月 献立表

日付	2025年08月01日(金)	2025年08月02日(土)	2025年08月03日(日)	2025年08月04日(月)	2025年08月05日(火)	2025年08月06日(水)	2025年08月07日(木)	
朝食	御飯 厚焼卵 玉ねぎとかまぼこのごま和え 味噌汁	御飯 温泉水 ブロッコリーサラダ 味噌汁	黒糖パン 野菜ソテー マカロニサラダ コンソメスープ 牛乳	雑炊 だし巻き卵 カリフラワーおかか和え 味噌汁	御飯 高野豆腐の煮付け ブロッコリーのマヨ和え 味噌汁	御飯 大豆煮 ほうれん草の磯和え 味噌汁	御飯 チキンボールの煮物 ソナサラダ 味噌汁	
昼食	郷土料理 東京都 深川飯 冷やしそば 天ぷら べつたら漬 まんじゅう	御飯 たらの幽庵焼き 厚揚げの田舎煮 もやしの酢の物 清汁	御飯 豚肉の和風煮 高野豆腐の煮付け 春雨のコールスローサラダ 味噌汁	ひじき御飯 カレーのはちみつ焼き 白菜とベーコンのみぞれ煮 枝豆豆腐 清汁	御飯 牛肉コロッケ 厚揚げの煮付 トマトたまねぎのごま酢かけ 清汁	夏野菜カレー ミニメンチカツ 野菜サラダ ヨーグルト	麦御飯 白身魚の南蛮漬け とろろ チンゲンサイのソテー 清汁	水ようかん
おやつ		たいやき	蒸しパン ヤクルト	まんじゅう	シークワーサーゼリー	サイダーゼリー		
夕食	御飯 干焼 五目金平(添え) チンゲン菜の中華和え 味噌汁	御飯 豚肉の生姜焼き 小松菜のソテー(添え) もやしの梅肉和え 味噌汁	御飯 赤魚のおろし煮 きのこ卵のソテー 清汁	御飯 麻婆豆腐 マスタード和え 中華スープ	御飯 さばの味噌煮 じゃが芋の煮付 フルーチェ 清汁	御飯 えびつみれの旨煮 ブロッコリーサラダ 味噌汁	御飯 豆腐 じゃこおろし 味噌汁	
一日合計	エネルギー 1626 kcal 蛋白質 60.1 g 脂質 36.1 g 食塩 9.7 g	エネルギー 1480 kcal 蛋白質 63.6 g 脂質 51.0 g 食塩 7.1 g	エネルギー 1629 kcal 蛋白質 62.8 g 脂質 61.5 g 食塩 7.9 g	エネルギー 1428 kcal 蛋白質 62.3 g 脂質 39.8 g 食塩 7.3 g	エネルギー 1715 kcal 蛋白質 55.4 g 脂質 51.4 g 食塩 9.4 g	エネルギー 1539 kcal 蛋白質 53.3 g 脂質 37.8 g 食塩 8.8 g	エネルギー 1431 kcal 蛋白質 56.2 g 脂質 37.6 g 食塩 8.2 g	
日付	2025年08月08日(金)	2025年08月09日(土)	2025年08月10日(日)	2025年08月11日(月)	2025年08月12日(火)	2025年08月13日(水)	2025年08月14日(木)	
朝食	御飯 目玉焼き 大根のコマ油炒め 味噌汁 のり佃煮	御飯 フレイク煮 カニサラダ 味噌汁	ねじりパン オムレツ ピーマンとささみの和え物 コンソメスープ 牛乳	御飯 肉団子の含め煮 冷炊 野菜ソテー 味噌汁	御飯 たまごじ ホトトギスサラダ 味噌汁	御飯 切干大根の炒め煮 キャベツのピーナツ和え 味噌汁	御飯 きのこおろし和え 温泉卵 味噌汁	
昼食	コーン御飯 冷やし中華 肉詰め稲荷の煮付 焼きなす	御飯 さばの竜田揚げ 五目豆 タラモサラダ 中華スープ	御飯 牛肉と春雨の炒め物 なすの煮付け マカロニサラダ 味噌汁	御飯 和風ハンバーグ ほうれん草のバターソテー 切干大根煮 コンソメスープ	御飯 鮭のチャンチャン焼き風 冷奴 ひじきの煮付 清汁	御飯 旨辛唐揚 ピーマンのマリネサラダ 茄子の煮びたし 中華スープ	御飯 さばの味噌煮 マスタード和え 冬瓜のくず煮 清汁	
おやつ	ドームケーキ	カステラ	プリン	蒸しパン 牛乳	ハムロール	マンゴープリン	くずまんじゅう	
夕食	御飯 タラの白菜煮 キャベツとみょうがの和え物 清汁	御飯 鶏の治部煮 きゅうりの酢の物 清汁	御飯 豆腐の五目煮 からし和え 清汁	御飯 赤魚の煮付け もやしの酢の物 けんちん汁	御飯 豚肉とズッキーニのトマト煮 人参の黒ゴマ和え コンソメスープ	御飯 かじきの照り煮 わさび醤油和え 清汁	御飯 豆腐バーグ なすのそぼろ煮(添え) キャベツの酢の物 コンソメスープ	
一日合計	エネルギー 1510 kcal 蛋白質 57.6 g 脂質 32.2 g 食塩 8.2 g	エネルギー 1599 kcal 蛋白質 60.3 g 脂質 55.9 g 食塩 6.8 g	エネルギー 1720 kcal 蛋白質 55.9 g 脂質 76.3 g 食塩 7.6 g	エネルギー 1541 kcal 蛋白質 61.8 g 脂質 40.0 g 食塩 7.9 g	エネルギー 1513 kcal 蛋白質 52.3 g 脂質 52.8 g 食塩 7.4 g	エネルギー 1711 kcal 蛋白質 72.5 g 脂質 37.7 g 食塩 7.2 g	エネルギー 1561 kcal 蛋白質 60.5 g 脂質 44.0 g 食塩 8.1 g	
日付	2025年08月15日(金)	2025年08月16日(土)	2025年08月17日(日)	2025年08月18日(月)	2025年08月19日(火)	2025年08月20日(水)	2025年08月21日(木)	
朝食	御飯 厚揚げの煮付け インゲンの和え物 味噌汁	御飯 里芋の煮付け ドレッシング和え 味噌汁	ロールパン ウインナーのポトフ スパサラダ パンプキンスープ 牛乳	御飯 卵とじ キャベツと竹輪のサラダ 味噌汁	御飯 かに雑炊 ほうれん草なめ茸和え 切干大根煮 味噌汁	御飯 じゃが芋の煮付 ブロッコリーの和え物 味噌汁	御飯 イカ団子の煮物 厚焼卵 味噌汁 ふりかけ	
昼食	ハヤシライス 白身魚フライ カリフラワーのサラダ いちごフルーチェ	梅御飯 カレイの玉ねぎ漬け たまご豆腐 きゅうりとツナのマヨ和え 味噌汁	御飯 鶏の油淋鶏 キャベツとみょうがの和え物 かぼちゃサラダ わかめスープ	ゆかり御飯 肉うどん いじぎと大豆の煮付 ブロッコリーごま和え	親子丼 さつまいもの天ぷら みぞれ和え 味噌汁	御飯 牛肉のおろしソースかけ 出し巻き卵 大豆サラダ 味噌汁	十五穀御飯 あじの南蛮漬け きゅうりのおかか和え 大根と豚肉の炒め煮 清汁	
おやつ	梨ゼリー	アイスクリーム	ワッフル	ハインゼリー	クッキー	Caポーロ カルビス	きなこプリン	
夕食	御飯 ひじき入り卵焼き 竹輪の炒め物 小松菜のごま和え(添え) 味噌汁	御飯 豚肉のこってり味噌煮 トマトと茄子のサラダ 清汁	御飯 明太子入り卵焼き 五色なます 味噌汁	御飯 揚げ出し豆腐 きゅうりとハムの和え物 のっぺい汁	御飯 さばの味噌煮 オクラめかぶ和え 清汁	御飯 かに玉あんかけ 青菜とヤングコーンのゆずぼん和 中華スープ	御飯 煮込みハンバーグ じめじのしそ和え コンソメスープ	
一日合計	エネルギー 1511 kcal 蛋白質 53.1 g 脂質 40.0 g 食塩 10.0 g	エネルギー 1474 kcal 蛋白質 59.8 g 脂質 47.9 g 食塩 7.4 g	エネルギー 1644 kcal 蛋白質 59.5 g 脂質 59.8 g 食塩 8.9 g	エネルギー 1615 kcal 蛋白質 50.3 g 脂質 55.9 g 食塩 7.5 g	エネルギー 1616 kcal 蛋白質 58.7 g 脂質 52.2 g 食塩 7.4 g	エネルギー 1647 kcal 蛋白質 57.8 g 脂質 55.7 g 食塩 9.3 g	エネルギー 1563 kcal 蛋白質 69.8 g 脂質 44.1 g 食塩 7.9 g	
日付	2025年08月22日(金)	2025年08月23日(土)	2025年08月24日(日)	2025年08月25日(月)	2025年08月26日(火)	2025年08月27日(水)	2025年08月28日(木)	
朝食	御飯 高野豆腐の煮付け カニサラダ 味噌汁	御飯 マカロニサラダ 卵入りソテー 味噌汁	黒糖パン たまごサラダ チキンボール コンソメスープ 牛乳	御飯 しらす和え 大豆煮 味噌汁	御飯 山菜信田の煮物 ほうれん草のごまよし 味噌汁	御飯 里芋の煮付け キャベツの和え物 味噌汁	御飯 冷奴 切干大根煮 味噌汁	
昼食	御飯 鶏もも竜田揚げ 野菜サラダ 冬瓜のくず煮 コンソメスープ	御飯 豚肉の生姜焼き 炒り豆腐 春雨の酢の物 コンソメスープ	御飯 赤魚のレモン風味焼き ツナじゃが キャベツと蟹棒の酢の物 味噌汁	ハヤシライス 五目金平 胡麻ドレサラダ ヨーグルト	炊き込みご飯 赤魚の煮付け チンゲン菜のソテー 夏野菜のゼリーよせ 味噌汁	御飯 鶏の塩麹焼き きのこのバターソテー なすの生姜和え 味噌汁	御飯 さごしの西京味噌焼き オクラとしめじの焼き浸し 南瓜のいとこ煮 清汁	
おやつ	ブルーチェ	ぶどうゼリー	塩せんべい	ハムクーヘン カフェオレ	ガステラ	チーズ蒸しケーキ	アイスクリーム	
夕食	御飯 エビのオイスター煮 チンゲン菜の浸し 清汁	カレーライス コア	御飯 茹で豚の胡麻しやぶ ひじきと大豆の煮物 ごま豆腐 清汁	御飯 白身魚の甘酢あんかけ 厚揚げとオクラのさっと煮 味噌汁	御飯 スパニッシュオムレツ 冬瓜のくず煮 ブロッコリーサラダ コンソメスープ	御飯 かじきの照り煮 春雨の炒め物 じゃこおろし 味噌汁	御飯 豚肉のみぞれ酢 長芋の白煮 ほうれん草の和え物 味噌汁	
一日合計	エネルギー 1304 kcal 蛋白質 50.0 g 脂質 32.4 g 食塩 8.4 g	エネルギー 1692 kcal 蛋白質 53.8 g 脂質 68.3 g 食塩 8.3 g	エネルギー 1755 kcal 蛋白質 71.6 g 脂質 68.3 g 食塩 8.2 g	エネルギー 1722 kcal 蛋白質 60.8 g 脂質 61.8 g 食塩 8.8 g	エネルギー 1307 kcal 蛋白質 62.9 g 脂質 21.3 g 食塩 10.2 g	エネルギー 1310 kcal 蛋白質 65.1 g 脂質 24.8 g 食塩 8.7 g	エネルギー 1507 kcal 蛋白質 60.2 g 脂質 44.7 g 食塩 8.2 g	
日付	2025年08月29日(金)	2025年08月30日(土)	2025年08月31日(日)	日間平均				
朝食	たまご雑炊 切干大根煮 もやしのゆかり和え 味噌汁	御飯 厚焼卵 玉ねぎとかまぼこのごま和え 味噌汁	ねじりパン オムレツ コールスローサラダ コンソメスープ 牛乳	朝食 エネルギー 381 kcal 蛋白質 13.3 g 脂質 9.7 g 食塩 2.5 g				
昼食	菜飯御飯 蒸し鶏の緑酢かけ 豆腐のくず煮 シーザーサラダ 味噌汁	御飯 鶏肉と茄子の揚げ出し がんもの煮付け きゅうりの酢の物 味噌汁	御飯 細切り牛肉と野菜のピリ辛 なすの南蛮酢 キャベツの和え物 味噌汁	昼食 エネルギー 712 kcal 蛋白質 26.9 g 脂質 23.9 g 食塩 3.2 g				
おやつ	カステラ	まんじゅう	ピーチゼリー	夕食 エネルギー 474 kcal 蛋白質 20.0 g 脂質 13.7 g 食塩 2.7 g				
夕食	御飯 たらの香梅煮 さつまいものレーズン煮 冬瓜汁	御飯 干焼 五目金平(添え) チンゲン菜の中華和え 味噌汁	御飯 カレイの照焼き 里芋の煮付け(添え) えのきめかぶ和え けんちん汁					

一日合計	エネルギー	1333 kcal	エネルギー	1633 kcal	エネルギー	1940 kcal	合計	エネルギー	1567 kcal
	蛋白質	65.0 g	蛋白質	69.9 g	蛋白質	63.4 g		蛋白質	60.2 g
	脂質	18.8 g	脂質	44.3 g	脂質	72.9 g		脂質	47.3 g
	食塩	9.8 g	食塩	9.5 g	食塩	7.8 g		食塩	8.3 g

1