



8月 献立表

さくらほうむ



朝

昼

昼間食
夕

令和07年08月01日(金)	令和07年08月02日(土)
御飯	御飯
野菜炒め	豆腐揚げの煮物
小松菜の和え物	オクラのおかか和え
のり佃煮	香の物(青しその実漬け)
みそ汁(さつま芋・かぶの葉)	みそ汁(畑菜・椎茸)
牛乳	牛乳
<長寿御膳>	
赤飯	御飯
夏野菜のかき揚げ	めぬけの塩麹焼き
炊き合わせ	里芋の煮物
フルーツ缶(マンゴー)	フルーツ缶(カクテル)
お吸物(おつゆ麩・葱)	
おやつ(おかき)	おやつ(グレープゼリー)
御飯	御飯
肉豆腐	親子煮
カリフラワーの和え物	ブロッコリーの炒め物
みそ汁(かぼちゃ・玉葱)	お吸物(蒲鉾・しろ菜)
I社+ -	I社+ -
154.8kcal	1401kcal
蛋白質	蛋白質
50.6g	56.5g
脂質	脂質
43.1g	31.5g
炭水化物	炭水化物
248.3g	230.5g
食塩相当	食塩相当
7.5g	7.6g
加シウム	加シウム
973mg	816mg
鉄	鉄
10.7mg	9.1mg

令和07年08月03日(日) 令和07年08月04日(月) 令和07年08月05日(火) 令和07年08月06日(水) 令和07年08月07日(木) 令和07年08月08日(金) 令和07年08月09日(土)

朝	御飯 ミートボール ほうれん草のピーナッツ和 ふりかけ(たらこ) みそ汁(じゃが芋・絹さや) 牛乳	御飯 炒り豆腐 青菜としらすの和え物 香の物(つぼ漬け) みそ汁(かぶ・かぶの葉) ヨーグルト	御飯 がんもと冬瓜の煮物 大根のゆかり和え あみえび佃煮 みそ汁(うまい菜・しめじ) 牛乳	御飯 カニカマ卵とじ カリフラワーのマヨネーズチ ングン菜のお浸し のり佃煮 みそ汁(玉葱・絹さや) ジョア	御飯 さつま揚げと里芋の煮物 チングン菜のお浸し のり佃煮 みそ汁(玉葱・絹さや) 牛乳	御飯 豆腐の含め煮 キヤベツのおかか和え もろみみそ みそ汁(白菜・椎茸) 牛乳	御飯 えびと冬瓜の煮物 ほうれん草の和え物 ふりかけ(かつお) みそ汁(さつまいも・しめじ) 牛乳
昼	鶏南蛮うどん ちくわ天 いちごゼリー	麦ご飯 白身魚の揚げ浸し 蓮根のみそ炒め フルーツ缶(黄桃)	御飯 ポークカレー グリーンサラダ フルーツ缶(白桃)	御飯 さばの味噌煮 えびと冬瓜の煮物 フルーツ缶(みかん)	かつ丼 さきゅうりの酢の物 フルーツ缶(洋梨) みそ汁(オクラ・葱)	十五穀米 白身魚のポン酢かけ 揚げなすのドレッシング和 みそ汁(オクラ・葱)	御飯 焼き肉 春雨の中華和え フルーツ缶(カクテル)
昼間食	おやつ(味噌饅頭)	おやつ(杏仁豆腐)	おやつ(青りんごゼリー)	おやつ(炭酸饅頭)	おやつ(ピーチゼリー)	おやつ(おかき)	おやつ(シュークリーム)
夕	御飯 かれいのおりし煮 きんぴらごぼう みそ汁(小花麩・チンゲン菜コリスープ)(マッシュルーム・玉葱)	御飯 鶏肉のチーズ焼き なすの炒め物 みそ汁(エリンギ・しろ菜)	御飯 メバールの香味焼き 鶏肉とごぼうの旨煮 中華スープ(椎茸・大根の葉)	御飯 麻婆豆腐 もやしサラダ 中華スープ(椎茸・大根の葉)	御飯 ぶりの生姜煮 かぼちゃの煮物 みそ汁(いんげん・人参)	御飯 鶏肉のハニーマスター焼 ごぼうの甘辛炒め みそ汁(大根・油揚げ)	御飯 千草焼き ひじきの煮物 みそ汁(じゃが芋・葱)
	I社+ -	I社+ -	I社+ -	I社+ -	I社+ -	I社+ -	I社+ -
	1457kcal	1474kcal	1434kcal	1464kcal	1520kcal	1416kcal	1428kcal
	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質
	55g	51.2g	52.4g	57.6g	53.9g	50.7g	50.8g
	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質
	36.7g	41.2g	37.8g	38.8g	33.8g	36.4g	38.4g
	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物
	231.5g	230.3g	228.7g	228.1g	260.5g	226.4g	226.8g
	食塩相当	食塩相当	食塩相当	食塩相当	食塩相当	食塩相当	食塩相当
	7.9g	6.2g	6g	6.5g	7.3g	6.4g	6.3g
	加シウム	加シウム	加シウム	加シウム	加シウム	加シウム	加シウム
	766mg	718mg	856mg	1099mg	843mg	775mg	854mg
	鉄	5.2mg	8.9mg	6.9mg	9.7mg	8.4mg	9mg

令和07年08月10日(日) 令和07年08月11日(月) 令和07年08月12日(火) 令和07年08月13日(水) 令和07年08月14日(木) 令和07年08月15日(金) 令和07年08月16日(土)

朝	御飯 ウイナーと野菜のケチャップ炒め カマボコと青梗菜の和え物 たいみそ みそ汁(南瓜・大根) 牛乳	御飯 納豆 豚肉と大根の炒り煮 香の物(きゅうり漬け) みそ汁(煙菜・うずまき麩) ヨーグルト	御飯 ちくわの甘辛煮 小松菜のなめたけ和え あみえび佃煮 みそ汁(大根・大根葉) 牛乳	御飯 豆腐のそぼろがけ オクラのお浸し ふりかけ(のりたま) みそ汁(白菜・玉葱) ジョア	御飯 スクランブルエッグ チングン菜の和え物 のり佃煮 みそ汁(豆腐・しめじ) 牛乳	御飯 がんもの煮物 白菜のゆかり和え かつおおかか みそ汁(煙菜・おつゆ麩) 牛乳	御飯 野菜つみれの煮物 小松菜のお浸し 金山時みそ みそ汁(里芋・豆苗) 牛乳
昼	御飯 回鍋肉 ブロッコリー・サラダ フルーツ缶(黄桃)	御飯 白身魚の野菜あんかけ 胡瓜の酢味噌和え フルーツ(オレンジ)	食パン・クリームパン ビーフシチュー ツナサラダ フルーツ缶(洋梨)	十五穀米 白身魚の香味蒸し 冬瓜のくず煮 フルーツ缶(パイナ)	御飯 めぬけの漬け焼き 鶏肉の生姜焼き 鶏肉とじゃが芋の煮物 フルーツ缶(白桃)	わかめ御飯 豚肉の生姜焼き さつま芋の甘煮 フルーツ缶(マンゴー)	御飯 エビフライ・チキンカツ ブロッコリーのスープ煮 フルーツ缶(カクテル)
昼間食	おやつ(いちごプリン)	おやつ(ようかん)	おやつ(吹雪饅頭)	おやつ(和風パンケーキ)	おやつ(バナナムース)	おやつ(おかき)	おやつ(ゆずムース)
夕	御飯 赤魚の照り焼き なすの揚げ浸し みそ汁(もやし・青菜)	御飯 豚肉のポン酢炒め 海鮮焼売 みそ汁(玉葱・椎茸)	御飯 かいいの煮付け しろなのお浸し お吸物(小花麩・葱)	御飯 鶏肉の玉葱ソース 豚肉サラダ みそ汁(おつゆ麩・かぶの葉)	御飯 豚肉と野菜の中華炒め 中華和え 中華スープ(きくらげ・小松葉)	御飯 あじの南蛮漬け ほうれん草の和え物 中華スープ(春雨・ねぎ)	御飯 中華風卵焼き かぼちゃの煮物 中華スープ(春雨・ねぎ)
	I社+ -	I社+ -	I社+ -	I社+ -	I社+ -	I社+ -	I社+ -
	1429kcal	1442kcal	1478kcal	1440kcal	1437kcal	1497kcal	1416kcal
	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質
	51.6g	52.9g	50g	52.2g	58.3g	53.8g	50.7g
	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質
	41.3g	40.1g	36.8g	38.7g	40.8g	39.4g	34g
	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物
	221.4g	225.2g	240.3g	225.5g	217.6g	239.2g	234.3g
	食塩相当	食塩相当	食塩相当	食塩相当	食塩相当	食塩相当	食塩相当
	6g	6.3g	7.9g	6.3g	6.5g	6.6g	6.5g
	加シウム	加シウム	加シウム	加シウム	加シウム	加シウム	加シウム
	923mg	544mg	899mg	1090mg	889mg	863mg	874mg
	鉄	5.1mg	9.3mg	5mg	9.5mg	9.1mg	11.9mg



8月 献立表

さくらほうむ

