



8月 献立表

さくらほうむ



朝
昼
夕
おやつ



令和07年08月01日(金)		令和07年08月02日(土)	
御飯	御飯	御飯	御飯
野菜炒め	豆腐揚げの煮物	豆腐揚げの煮物	豆腐揚げの煮物
小松菜の和え物	オクラのおかか和え	オクラのおかか和え	オクラのおかか和え
のり佃煮	香の物(青しその実漬け)	香の物(青しその実漬け)	香の物(青しその実漬け)
みそ汁(さつま芋・かぶの葉)	みそ汁(煙菜・椎茸)	みそ汁(煙菜・椎茸)	みそ汁(煙菜・椎茸)
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
<長寿御膳>		<長寿御膳>	
赤飯	めぬけの塩麹焼き	めぬけの塩麹焼き	めぬけの塩麹焼き
夏野菜のかき揚げ	里芋の煮物	里芋の煮物	里芋の煮物
炊き合わせ	フルーツ缶(カクテル)	フルーツ缶(カクテル)	フルーツ缶(カクテル)
フルーツ缶(マンゴー)	お吸物(おつゆ・葱)	お吸物(おつゆ・葱)	お吸物(おつゆ・葱)
おやつ(おかき)	おやつ(グレーゼリー)	おやつ(グレーゼリー)	おやつ(グレーゼリー)
御飯	御飯	御飯	御飯
肉豆腐	親子煮	親子煮	親子煮
カリフラワーの和え物	ブロッコリーの炒め物	ブロッコリーの炒め物	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)	お吸物(蒲鉾・しろ菜)	お吸物(蒲鉾・しろ菜)
1人1日 -	1548kcal	1人1日 -	1401kcal
蛋白質	50.6g	蛋白質	56.5g
脂質	43.1g	脂質	31.5g
炭水化物	248.3g	炭水化物	230.5g
食塩相当	7.5g	食塩相当	7.6g
カルシウム	973mg	カルシウム	816mg
鉄	10.7mg	鉄	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	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
ミートボール	炒り豆腐	がんも冬瓜の煮物	かんかみ卵とじ	さつま揚げと里芋の煮物	豆腐の含め煮	えびと冬瓜の煮物	キャベツのおかか和え	もろみみそ	みそ汁(白菜・椎茸)	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
ほうれん草のピーナッツ和え	青菜としらすの和え物	大根のゆかり和え	カリフラワーのマヨネーズ	みそ汁(玉葱・絹さや)	みそ汁(白菜・椎茸)	みそ汁(白菜・椎茸)	みそ汁(白菜・椎茸)	みそ汁(白菜・椎茸)	みそ汁(白菜・椎茸)	みそ汁(白菜・椎茸)	みそ汁(白菜・椎茸)	みそ汁(白菜・椎茸)	みそ汁(白菜・椎茸)
ふりかけ(たらこ)	香の物(つば漬)	あみえび佃煮	ふりかけ(さけ)	みそ汁(煙菜・おつゆ)	みそ汁(煙菜・おつゆ)	みそ汁(煙菜・おつゆ)	みそ汁(煙菜・おつゆ)	みそ汁(煙菜・おつゆ)	みそ汁(煙菜・おつゆ)	みそ汁(煙菜・おつゆ)	みそ汁(煙菜・おつゆ)	みそ汁(煙菜・おつゆ)	みそ汁(煙菜・おつゆ)
みそ汁(じゃが芋・絹さや)	みそ汁(かぶ・かぶの葉)	みそ汁(うまい菜・しめじ)	みそ汁(うまい菜・しめじ)	みそ汁(うまい菜・しめじ)	みそ汁(うまい菜・しめじ)	みそ汁(うまい菜・しめじ)	みそ汁(うまい菜・しめじ)	みそ汁(うまい菜・しめじ)	みそ汁(うまい菜・しめじ)	みそ汁(うまい菜・しめじ)	みそ汁(うまい菜・しめじ)	みそ汁(うまい菜・しめじ)	みそ汁(うまい菜・しめじ)
牛乳	ヨーグルト	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
昼	鶏南蛮うどん	麦ご飯	御飯	御飯	かつ丼	十五穀米	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
ちくわ天	白身魚の揚げ浸し	ポークカレー	さばの味噌煮	きゅうりの酢の物	白身魚のポン酢かけ	白身魚のポン酢かけ	白身魚のポン酢かけ	白身魚のポン酢かけ	白身魚のポン酢かけ	白身魚のポン酢かけ	白身魚のポン酢かけ	白身魚のポン酢かけ	白身魚のポン酢かけ
いちごゼリー	蓮根のみそ炒め	グリーンサラダ	えびと冬瓜の煮物	フルーツ缶(洋梨)	揚げなすのドレッシング和え	揚げなすのドレッシング和え	揚げなすのドレッシング和え	揚げなすのドレッシング和え	揚げなすのドレッシング和え	揚げなすのドレッシング和え	揚げなすのドレッシング和え	揚げなすのドレッシング和え	揚げなすのドレッシング和え
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(おかき)	おやつ(おかき)	おやつ(おかき)	おやつ(おかき)	おやつ(おかき)	おやつ(おかき)	おやつ(おかき)	おやつ(おかき)
夕	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
かき揚げ(おろし煮)	鶏肉のチーズ焼き	メバルの香味焼き	麻婆豆腐	ぶりの生姜煮	鶏肉のハニーマスタード焼	鶏肉のハニーマスタード焼	鶏肉のハニーマスタード焼	鶏肉のハニーマスタード焼	鶏肉のハニーマスタード焼	鶏肉のハニーマスタード焼	鶏肉のハニーマスタード焼	鶏肉のハニーマスタード焼	鶏肉のハニーマスタード焼
きんぴらごぼう	なすの炒め物	鶏肉とごぼうの旨煮	もやしサラダ	かぼちゃの煮物	ごぼうの甘辛炒め	ごぼうの甘辛炒め	ごぼうの甘辛炒め	ごぼうの甘辛炒め	ごぼうの甘辛炒め	ごぼうの甘辛炒め	ごぼうの甘辛炒め	ごぼうの甘辛炒め	ごぼうの甘辛炒め
みそ汁(小花・チンゲン菜)	みそ汁(マッシュルーム・玉葱)	みそ汁(エリンギ・しろ菜)	中華スープ(椎茸・大根の煮)	みそ汁(いんげん・人参)	みそ汁(大根・油揚げ)	みそ汁(大根・油揚げ)	みそ汁(大根・油揚げ)	みそ汁(大根・油揚げ)	みそ汁(大根・油揚げ)	みそ汁(大根・油揚げ)	みそ汁(大根・油揚げ)	みそ汁(大根・油揚げ)	みそ汁(大根・油揚げ)
1人1日 -	1457kcal	1人1日 -	1474kcal	1人1日 -	1434kcal	1人1日 -	1464kcal	1人1日 -	1520kcal	1人1日 -	1416kcal	1人1日 -	1428kcal
蛋白質	55g	蛋白質	51.2g	蛋白質	52.4g	蛋白質	57.6g	蛋白質	53.9g	蛋白質	50.7g	蛋白質	50.8g
脂質	36.7g	脂質	41.2g	脂質	37.8g	脂質	38.8g	脂質	33.8g	脂質	36.4g	脂質	38.4g
炭水化物	231.5g	炭水化物	230.3g	炭水化物	228.7g	炭水化物	228.1g	炭水化物	260.5g	炭水化物	226.4g	炭水化物	226.8g
食塩相当	7.9g	食塩相当	6.2g	食塩相当	6g	食塩相当	6.5g	食塩相当	7.3g	食塩相当	6.4g	食塩相当	6.3g
カルシウム	766mg	カルシウム	718mg	カルシウム	856mg	カルシウム	1099mg	カルシウム	843mg	カルシウム	775mg	カルシウム	854mg
鉄	8.5mg	鉄	5.2mg	鉄	8.9mg	鉄	6.9mg	鉄	9.7mg	鉄	8.4mg	鉄	9mg
朝	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
ウイナーと野菜のキャパ炒め	納豆	ちくわの甘辛煮	豆腐のそぼろがけ	スクランブルエッグ	がんもの煮物	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・豆腐)	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
カマボコと青梗菜の和え物	豚肉と大根の炒り煮	小松菜のなめたけ和え	オクラのお浸し	チンゲン菜の和え物	白菜のゆかり和え	白菜のゆかり和え	かつおおかつ	みそ汁(煙菜・おつゆ)	みそ汁(煙菜・おつゆ)	みそ汁(煙菜・おつゆ)	みそ汁(煙菜・おつゆ)	みそ汁(煙菜・おつゆ)	みそ汁(煙菜・おつゆ)
たいみそ	香の物(きゅうり漬)	あみえび佃煮	ふりかけ(のりたま)	のり佃煮	かつおおかつ	かつおおかつ	みそ汁(豆腐・しめじ)	みそ汁(豆腐・しめじ)	みそ汁(豆腐・しめじ)	みそ汁(豆腐・しめじ)	みそ汁(豆腐・しめじ)	みそ汁(豆腐・しめじ)	みそ汁(豆腐・しめじ)
みそ汁(南瓜・大根)	みそ汁(煙菜・うずまき)	みそ汁(大根・大根菜)	みそ汁(白菜・玉葱)	みそ汁(白菜・玉葱)	みそ汁(白菜・玉葱)	みそ汁(白菜・玉葱)	みそ汁(白菜・玉葱)	みそ汁(白菜・玉葱)	みそ汁(白菜・玉葱)	みそ汁(白菜・玉葱)	みそ汁(白菜・玉葱)	みそ汁(白菜・玉葱)	みそ汁(白菜・玉葱)
牛乳	ヨーグルト	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
昼	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
回鍋肉	白身魚の野菜あんかけ	ビーフシチュー	白身魚の香味蒸し	めぬけの漬焼	豚肉の生姜焼き	豚肉の生姜焼き	さつま芋の甘煮	さつま芋の甘煮	さつま芋の甘煮	さつま芋の甘煮	さつま芋の甘煮	さつま芋の甘煮	さつま芋の甘煮
ブロッコリーサラダ	胡瓜の酢味噌和え	ツナサラダ	冬瓜のくず煮	鶏肉とじゃが芋の煮物	鶏肉とじゃが芋の煮物	鶏肉とじゃが芋の煮物	フルーツ缶(マンゴー)	フルーツ缶(マンゴー)	フルーツ缶(マンゴー)	フルーツ缶(マンゴー)	フルーツ缶(マンゴー)	フルーツ缶(マンゴー)	フルーツ缶(マンゴー)
フルーツ缶(黄桃)	フルーツ缶(オレンジ)	フルーツ缶(洋梨)	フルーツ缶(パイナップル)	フルーツ缶(パイナップル)	フルーツ缶(パイナップル)	フルーツ缶(パイナップル)	フルーツ缶(パイナップル)	フルーツ缶(パイナップル)	フルーツ缶(パイナップル)	フルーツ缶(パイナップル)	フルーツ缶(パイナップル)	フルーツ缶(パイナップル)	フルーツ缶(パイナップル)
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(おかき)	おやつ(おかき)	おやつ(おかき)	おやつ(おかき)	おやつ(おかき)	おやつ(おかき)	おやつ(おかき)	おやつ(おかき)
夕	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
赤魚の照り焼き	豚肉のポン酢炒め	かき揚げの煮付け	鶏肉の玉葱ソース	中華スープ(きくらげ・小松菜)	中華スープ(きくらげ・小松菜)	中華スープ(きくらげ・小松菜)	中華スープ(きくらげ・小松菜)	中華スープ(きくらげ・小松菜)	中華スープ(きくらげ・小松菜)	中華スープ(きくらげ・小松菜)	中華スープ(きくらげ・小松菜)	中華スープ(きくらげ・小松菜)	中華スープ(きくらげ・小松菜)
なすの揚げ浸し	海鮮焼売	しろなのお浸し	大根サラダ	中華和え	中華和え	中華和え	中華和え	中華和え	中華和え	中華和え	中華和え	中華和え	中華和え
みそ汁(もやし・青菜)	みそ汁(玉葱・椎茸)	お吸物(小花・葱)	みそ汁(おつゆ・かぶの葉)	みそ汁(おつゆ・かぶの葉)	みそ汁(おつゆ・かぶの葉)	みそ汁(おつゆ・かぶの葉)	みそ汁(おつゆ・かぶの葉)	みそ汁(おつゆ・かぶの葉)	みそ汁(おつゆ・かぶの葉)	みそ汁(おつゆ・かぶの葉)	みそ汁(おつゆ・かぶの葉)	みそ汁(おつゆ・かぶの葉)	みそ汁(おつゆ・かぶの葉)
1人1日 -	1429kcal	1人1日 -	1442kcal	1人1日 -	1478kcal	1人1日 -	1440kcal	1人1日 -	1437kcal	1人1日 -	1497kcal	1人1日 -	1416kcal
蛋白質	51.6g	蛋白質	52.9g	蛋白質	50g	蛋白質	52.2g	蛋白質	58.3g	蛋白質	53.8g	蛋白質	50.7g
脂質	41.3g	脂質	40.1g	脂質	36.8g	脂質	38.7g	脂質	40.8g	脂質	39.4g	脂質	34g
炭水化物	221.4g	炭水化物	225.2g	炭水化物	240.3g	炭水化物	225.5g	炭水化物	217.6g	炭水化物	239.2g	炭水化物	234.3g
食塩相当	6g	食塩相当	6.3g	食塩相当	7.9g	食塩相当	6.3g	食塩相当	6.5g	食塩相当	6.6g	食塩相当	6.5g
カルシウム	923mg	カルシウム	544mg	カルシウム	899mg	カルシウム	1090mg	カルシウム	889mg	カルシウム	863mg	カルシウム	874mg
鉄	9.2mg	鉄	5.1mg	鉄	9.3mg	鉄	5mg	鉄	9.5mg	鉄	9.1mg	鉄	11.9mg

令和07年08月17日(日)		令和07年08月18日(月)		令和07年08月19日(火)		令和07年08月20日(水)		令和07年08月21日(木)		令和07年08月22日(金)		令和07年08月23日(土)	
朝	御飯 白菜の煮浸し ほうれん草のピーナッツ和 ふりかけ(しそ) みそ汁(玉葱・青菜) 牛乳	御飯 厚揚げの煮物 わかめのなめたけ和え あみえび佃煮 みそ汁(南瓜・かぶ菜) ヨーグルト	御飯 和風オムレツ 畑菜の和え物 香の物(しば漬け) みそ汁(しめじ・大根菜) 牛乳	御飯 じゃが芋とツナの炒め物 大根のゆかり和え のり佃煮 みそ汁(小松菜・おつゆ麩) ジョア	御飯 納豆 野菜炒め 香の物(つば漬け) みそ汁(大根・大根菜) 牛乳	御飯 野菜つみれの煮物 青菜の和え物 ふりかけ(のりたま) みそ汁(しめじ・さつまいも) 牛乳	御飯 炒り豆腐 なすの和風和え 梅干し みそ汁(さつまいも・玉葱) 牛乳						
昼	鶏そぼろ丼 じゃが芋の含め煮 フルーツ缶(洋梨) みそ汁(わかめ・葱)	御飯 ハヤシライス ハムサラダ フルーツ缶(黄桃)	御飯 豚肉のにんにく醤油炒め 里芋の煮物 フルーツ(キウイ)	御飯 チキンステーキ もやしのソテー フルーツ缶(みかん)	御飯 さわらの西京焼き しろなのお浸し フルーツ缶(白桃)	御飯 ぶりの照り焼き 冬瓜の煮物 フルーツ缶(マンゴー)	十五穀米 鶏肉のトマトソースかけ かまぼことほうれん草の炒 フルーツ缶(カクテル)						
昼間食	おやつ(蒸しパン)	おやつ(パニラババロア)	おやつ(黒糖饅頭)	おやつ(いちごプリン)	おやつ(カステラ)	おやつ(おかき)	おやつ(コーヒーゼリー)						
夕	ゆかり御飯 豆腐ハンバーグ 青梗菜のお浸し お吸物(はんぺん・しろ菜)	麦ご飯 鶏肉の柚子こしょうソース 小松菜のごま和え みそ汁(さつまいも・ねぎ)	御飯 めばるの梅肉焼き 二色和え お吸物(小花麩・みつば)	御飯 あじのみりん焼き 鶏肉とれんこんの旨煮 みそ汁(玉葱・かぶの葉)	御飯 海老と厚揚げの旨煮 オクラのボン酢和え 中華スープ(春雨・青梗菜)	菜飯 ベーコンのキッシュ 春雨サラダ コンソメスープ(キャベツ・マッシュルーム)	御飯 さばの塩レモン焼き キャベツの香味和え みそ汁(もやし・畑菜)						
1人分 -		1人分 -		1人分 -		1人分 -		1人分 -		1人分 -		1人分 -	
1428kcal		1519kcal		1421kcal		1406kcal		1432kcal		1486kcal		1440kcal	
蛋白質	51.1g	蛋白質	50.7g	蛋白質	52.5g	蛋白質	53.1g	蛋白質	55.1g	蛋白質	52.9g	蛋白質	53.7g
脂質	30.2g	脂質	37.6g	脂質	35.4g	脂質	34.4g	脂質	34.5g	脂質	42.8g	脂質	40.6g
炭水化物	244g	炭水化物	252g	炭水化物	230g	炭水化物	229.8g	炭水化物	232g	炭水化物	230.1g	炭水化物	223.6g
食塩相当	8.1g	食塩相当	7.3g	食塩相当	6.6g	食塩相当	5.9g	食塩相当	6.4g	食塩相当	7g	食塩相当	5.2g
カルシウム	837mg	カルシウム	719mg	カルシウム	860mg	カルシウム	620mg	カルシウム	784mg	カルシウム	794mg	カルシウム	763mg
鉄	10.1mg	鉄	7mg	鉄	9.2mg	鉄	4.3mg	鉄	9.9mg	鉄	9.7mg	鉄	9.5mg
令和07年08月24日(日)		令和07年08月25日(月)		令和07年08月26日(火)		令和07年08月27日(水)		令和07年08月28日(木)		令和07年08月29日(金)		令和07年08月30日(土)	
朝	御飯 厚焼き卵 白菜のおかか和え ふりかけ(さけ) みそ汁(いんげん・油揚げ) 牛乳	御飯 里芋のそぼろ煮 大根のゆかり和え 香の物(赤しその実漬け) みそ汁(わかめ・葱) ヨーグルト	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(玉葱・絹さや) 牛乳	御飯 納豆 しろなとちくわの煮浸し 香の物(しば漬け) みそ汁(小松菜・えのき) ジョア	御飯 オムレツ いんげんのごまマヨ和え 金山時みそ みそ汁(おつゆ麩・大根の葉) 牛乳	御飯 野菜炒め しらすとかぶの和え物 ふりかけ(かつお) みそ汁(うずまさ麩・しめじ) 牛乳	御飯 豆腐揚げの煮物 ブロッコリーの和風和え うめびしお みそ汁(大根・大根菜) 牛乳						
昼	御飯 かれいの揚げ浸し ポテトサラダ フルーツ(洋梨)	御飯 鶏肉のマスタード焼き なすの含め煮 フルーツ缶(白桃)	山菜御飯 メバルの塩麹焼き 切干大根の煮物 フルーツ缶(パイナップル)	御飯 八宝菜 シュウマイ フルーツ缶(みかん)	御飯 十五穀米 あじの香味焼き ほうれん草の煮浸し フルーツ(バナナ)	御飯 ミートローフ 白菜の和え物 フルーツ缶(マンゴー)	御飯 メヌケのバター醤油焼き もやしのカレーソテー フルーツ缶(カクテル)						
昼間食	おやつ(ロールケーキモカ)	おやつ(グレープゼリー)	おやつ(たいやき)	おやつ(ドーナツ)	おやつ(レアチーズムース)	おやつ(おかき)	おやつ(蒸しパン)						
夕	御飯 ボークチャップ フレンチサラダ コンソメスープ(白菜・しいたけ)	御飯 麻婆豆腐 菜の花のお浸し みそ汁(かぶ・かぶの葉)	御飯 親子煮 親菜ソテー みそ汁(キャベツ・しめじ)	御飯 豚肉の生姜焼き ピーマンのカレーソテー みそ汁(里芋・みつば)	御飯 鶏肉の味噌焼き 冬瓜とがんもとの煮物 コンソメスープ(じゃが芋・しろ菜)	麦ご飯 赤魚の煮付け ブロッコリーサラダ みそ汁(椎茸・畑菜)	御飯 鶏肉の照り焼き ひじきの煮物 みそ汁(ナス・かぶの葉)						
1人分 -		1人分 -		1人分 -		1人分 -		1人分 -		1人分 -		1人分 -	
1596kcal		1443kcal		1430kcal		1424kcal		1419kcal		1430kcal		1445kcal	
蛋白質	50.5g	蛋白質	52.3g	蛋白質	60.6g	蛋白質	53.1g	蛋白質	55g	蛋白質	55g	蛋白質	53.8g
脂質	51.7g	脂質	38.3g	脂質	31.1g	脂質	37g	脂質	39.1g	脂質	36.1g	脂質	40.2g
炭水化物	235.1g	炭水化物	226.6g	炭水化物	235.2g	炭水化物	226.6g	炭水化物	218.7g	炭水化物	229g	炭水化物	222.5g
食塩相当	6g	食塩相当	6.8g	食塩相当	7.1g	食塩相当	6.3g	食塩相当	6.2g	食塩相当	5.8g	食塩相当	6.6g