

8月の予定献立



	令和04年08月01日(月)	令和04年08月02日(火)	令和04年08月03日(水)	令和04年08月04日(木)	令和04年08月05日(金)	令和04年08月06日(土)	令和04年08月07日(日)
朝	御飯 さつま揚げと里芋の煮 青梗菜のドレッシングがけ ふりかけ(かつお) みそ汁(豆苗・南瓜) ヨーグルト	御飯 スクランブルエッグ 白菜の和え物 のり佃煮 みそ汁(水菜・さつまいも) カルシウム牛乳	御飯 野菜炒め 温泉卵 香の物(青しその実漬け) みそ汁(畑菜・椎茸) ジョア	御飯 さばの塩焼き ほうれん草の和え物 ふりかけ(のりたま) みそ汁(しめじ・白玉麩) カルシウム牛乳	御飯 がんもと里芋の煮物 菜の花のドレッシングがけ 白花豆 みそ汁(小松菜・おつゆ) カルシウム牛乳	御飯 豆腐と野菜のくず煮 青菜としらすの和え物 香の物(つば漬け) みそ汁(もやし・水菜) カルシウム牛乳	御飯 カニカマ卵とじ カリフラワーのマヨネーズ和え ふりかけ(さけ) みそ汁(しろな・うず巻き麩) カルシウム牛乳
昼	<お朔日膳> 赤飯 天ぷら盛り合わせ 人参の白和え ぶどうムース お吸物(オクラ・小花麩)	御飯 ぶりのバター醤油焼き 冬瓜の煮物 フルーツ缶(白桃) みそ汁(かぶ菜・もやし)	麦ご飯 豚肉のしぐれ煮 ブロッコリーの炒め物 フルーツ缶(カクテル) お吸物(素麺・ねぎ)	そうめん ミニかき揚げ 卵豆腐のえびあんかけ フルーツ缶(りんご)	御飯 赤魚の照り焼き ごぼうサラダ フルーツ(キウイ) かき玉汁	御飯 豚肉のボン酢炒め さつま芋の煮物 フルーツ缶(黄桃) みそ汁(かぶ菜・えのき)	ゆかりご飯 白身魚のレモン蒸し かぼちゃサラダ フルーツ缶(洋梨) みそ汁(青梗菜・油揚げ)
昼間食	おやつ(とけないアイス)	おやつ(ドームケーキ)	おやつ(おぼぎ)	おやつ(そば上用饅頭)	おやつ(焼きドーナツ)	おやつ(黒糖ゼリー)	おやつ(クレープ)
夕	御飯 たらのチーズ焼き レバーとれんこんの旨煮 カリフラワーのゆかり和え みそ汁(青菜・しめじ)	御飯 鶏肉のゆずこしょうソース 大根きんぴら スパゲティサラダ みそ汁(小松菜・えのき)	御飯 あじの塩麹焼き 里芋の煮物 しろなのみぞれ和え みそ汁(なめこ・長葱)	御飯 松風焼き じゃが芋の煮物 野菜の甘酢漬け みそ汁(春菊・玉葱)	菜めし 鶏肉のタルタルソース ラタトゥイユ 二色和え コッパム(コーン・キャベツ)	御飯 ぶりの生姜煮 豚肉と蓮根のみそ炒め オクラのおかか和え お吸物(とろろ昆布・蒲鉾)	御飯 豚肉のオイスター炒め 水ぎょうざ 白菜のナムル 中華スープ(かぶ・にら)
	1580kcal	1646kcal	1579kcal	1571kcal	1596kcal	1637kcal	1603kcal
	51.8g	62.6g	55.1g	61.1g	57.1g	57.9g	57.7g
	39.9g	44g	40g	38.4g	48.7g	43.9g	49.3g
	262.1g	253.7g	257.9g	248.8g	241.5g	260.5g	240.2g
	7.7g	7.1g	7.7g	8.1g	6.3g	7.2g	8.4g
	666mg	836mg	704mg	814mg	872mg	948mg	835mg
	11.8mg	10.2mg	6.4mg	9.5mg	9.4mg	11.1mg	8.8mg
	令和04年08月08日(月)	令和04年08月09日(火)	令和04年08月10日(水)	令和04年08月11日(木)	令和04年08月12日(金)	令和04年08月13日(土)	令和04年08月14日(日)
朝	御飯 ミートボール ほうれん草のなめたけ和え たいみそ みそ汁(玉葱・きぬさや) ヨーグルト	御飯 豆腐の含め煮 キャベツとツナのサラダ うめびしお みそ汁(白菜・椎茸) カルシウム牛乳	御飯 えびと冬瓜の煮物 春菊の和え物 茶福豆 みそ汁(もやし・みつ葉) ジョア	御飯 オムレツ しろ菜のお浸し 香の物(しば漬け) みそ汁(キャベツ・おつゆ) カルシウム牛乳	御飯 白ネーと野菜のチキチキ炒め 白菜のお浸し 金山寺みそ みそ汁(さつま芋・豆苗) カルシウム牛乳	御飯 ちくわの甘辛煮 青菜のドレッシング和え あみえび佃煮 みそ汁(玉葱・大根菜) カルシウム牛乳	御飯 納豆 豚肉と大根の炒り煮 ふりかけ(しそ) みそ汁(春菊・椎茸) カルシウム牛乳
昼	高菜チャーハン 春雨サラダ フルーツ缶(みかん) 中華スープ(木耳・しろ菜)	御飯 豚肉の玉葱ソース炒め マカロニサラダ フルーツ缶(カクテル) お吸物(かぶ・かぶ菜)	<夏祭り御膳> 焼き鳥丼 カラフルサラダ 花火ゼリー 野菜ジュース	御飯 肉豆腐 ほうれん草のバターソース フルーツ缶(マンゴー) みそ汁(里芋・大根菜)	御飯 白身魚の香味蒸し もやしとツナの炒め物 フルーツ缶(白桃) みそ汁(かぶ菜・白玉麩)	御飯 回鍋肉 冬瓜のくず煮 フルーツ(バナナ) 中華スープ(木耳・にら)	御飯 鶏肉のチーズ焼き かぶの煮物 フルーツ缶(りんご) コッパム(ハム・菜の花)
昼間食	おやつ(抹茶ワッフル)	おやつ(ゆずムース)	おやつ(どら焼き)	おやつ(ほうじ茶プリン)	おやつ(やわらかおかき)	おやつ(ライチゼリー)	おやつ(チョコレート饅頭)
夕	御飯 さばの味噌煮 もやしのソテー 畑菜のお浸し お吸物(はんぺん・豆苗)	御飯 小草焼き ちくわとレンコンの煮物 青梗菜の和え物 みそ汁(じゃが芋・ねぎ)	御飯 白身魚のハニーマスタード焼き レバーとごぼうの旨煮 オクラのドレッシング みそ汁(青菜・玉葱)	麦ご飯 ホキの塩麹焼き なすとピーマンの炒め物 フレンチサラダ お吸物(素麺・ねぎ)	御飯 鶏肉のマヨネーズ焼き 五目豆腐 青梗菜としらすの和え お吸物(かぶ・とろろ昆布)	御飯 ふくさ焼き なすの揚げ浸し カリフラワーサラダ みそ汁(小松菜・油揚げ)	御飯 さばの葱味噌焼き れんこんきんぴら しろな和え物 みそ汁(白玉麩・オクラ)
	1546kcal	1637kcal	1611kcal	1563kcal	1541kcal	1615kcal	1641kcal
	53.3g	54.3g	61.8g	52.9g	58g	54.5g	65g
	45.1g	52.5g	33g	44.5g	47.3g	50.7g	47.4g
	237.1g	246.3g	273g	246.2g	228.6g	244.3g	244.8g
	8.7g	7g	6.6g	7.9g	7.5g	8.4g	7.6g
	568mg	933mg	803mg	955mg	929mg	879mg	939mg
	11.2mg	9.8mg	15.1mg	9.2mg	11.5mg	10.5mg	10.1mg
	令和04年08月15日(月)	令和04年08月16日(火)	令和04年08月17日(水)	令和04年08月18日(木)	令和04年08月19日(金)	令和04年08月20日(土)	令和04年08月21日(日)
朝	御飯 スクランブルエッグ 白菜とツナの和え物 のり佃煮 みそ汁(人参・いんげん) ヨーグルト	御飯 五目がんもの煮物 キャベツのゆかり和え かつおおほか みそ汁(小松菜・しめじ) カルシウム牛乳	御飯 野菜つみれの煮物 畑菜のサラダ もろみみそ みそ汁(里芋・えのき) ジョア	御飯 厚揚げの煮物 ほうれん草のピーナッツ和え ふりかけ(さけ) みそ汁(玉葱・おつゆ) カルシウム牛乳	御飯 だし巻き卵 かつおのなめたけ和え 香の物(赤しその実) みそ汁(青菜・うず巻き麩) カルシウム牛乳	御飯 がんもの煮物 畑菜の和え物 香の物(きゅうり漬け) みそ汁(大根・油揚げ) カルシウム牛乳	御飯 野菜炒め 温泉卵 昆布佃煮 みそ汁(しろな・白玉麩) カルシウム牛乳
昼	菜めし あじのきのご蒸し 鶏肉とじゃが芋の煮物 フルーツ缶(パイナップル) みそ汁(油揚げ・青菜)	御飯 鶏肉の葱塩炒め 野菜サラダ フルーツ缶(オレンジ) お吸物(はんぺん・とろろ昆布)	麦ご飯 白身魚の南蛮漬け かぼちゃのくるみみそ フルーツ缶(黄桃) みそ汁(しろな・豆腐)	御飯 豚肉のみそ炒め さつま芋の甘煮 フルーツ缶(洋梨) お吸物(素麺・かぶ菜)	御飯 白身魚のみりん焼き ハムサラダ フルーツ缶(みかん) みそ汁(なめこ・小松菜)	御飯 豚肉のんにく醤油炒め カリフラワーの甘酢漬け フルーツ缶(マンゴー) みそ汁(ほうれん草・えのき)	御飯 シーフードカレー フレンチサラダ フルーツヨーグルト コッパム(コーン・菜の花)
昼間食	おやつ(いちごプリン)	おやつ(黒糖饅頭)	おやつ(バナナムース)	おやつ(蒸しパン)	おやつ(レアチーズムース)	おやつ(和風パンケーキ)	おやつ(きみじぐれ)
夕	御飯 豚肉と野菜の中華炒め えびしゅうまい 青梗菜のナムル 中華スープ(春雨・にら)	御飯 ぶりの柚庵焼き 切干大根の炒め煮 マカロニのさっぱりサラダ みそ汁(冬瓜・水菜)	御飯 中華風卵焼き あさりと冬瓜の煮物 春雨サラダ 中華スープ(木耳・大根菜)	御飯 メバルの山椒煮 ごぼうの甘辛炒め 白菜の和え物 みそ汁(にら・冬瓜)	御飯 鶏肉のトマトソース なすの揚げ浸し もやしのごまマヨ和え コッパム(春菊・コーン)	麦ご飯 豆腐ハンバーグ 冬瓜の生姜煮 青梗菜のドレッシング和え お吸物(蒲鉾・素麺)	御飯 豚肉のバター醤油ソース いかと里芋の旨煮 もやしの和え物 みそ汁(なす・長葱)
	1588kcal	1599kcal	1555kcal	1588kcal	1580kcal	1563kcal	1585kcal
	58.3g	60.3g	51.3g	55.4g	56.8g	54.5g	56.2g
	46.3g	44g	41.3g	36.1g	48.7g	41.2g	41.7g
	238.5g	246.3g	252.8g	268g	237.9g	251.5g	253.1g
	8.6g	7.2g	7.8g	7.1g	7.4g	7.8g	8.9g
	641mg	835mg	1217mg	896mg	859mg	943mg	815mg
	10.5mg	9.6mg	6.7mg	9.7mg	9.3mg	10.8mg	9mg



8月の予定献立



さくらほうむ



	令和04年08月22日(月)	令和04年08月23日(火)	令和04年08月24日(水)	令和04年08月25日(木)	令和04年08月26日(金)	令和04年08月27日(土)	令和04年08月28日(日)
朝	御飯 じゃが芋とツナの炒め物 ほうれん草の和え物 うぐいす豆 みそ汁(さつま芋・水菜 ヨーグルト	御飯 肉詰めいなりの煮物 青菜のお浸し ふりかけ(のりたま) みそ汁(しめじ・白菜) カルシウム牛乳	御飯 納豆 大根とさつま揚げの炒め 香の物(つぼ漬け) みそ汁(南瓜・葱) ジョア	御飯 オムレツ 白菜のおかか和え のり佃煮 みそ汁(もやし・大根葉) 野菜ジュース	御飯 豆腐のそぼろがけ ほうれん草の和え物 ゆずみそ みそ汁(玉葱・えのき) カルシウム牛乳	御飯 とりつくね 青菜の和え物 かつおおかか みそ汁(おつゆ麩・水菜 カルシウム牛乳	御飯 厚揚げとかぶの煮物 春菊のお浸し 香の物(しば漬け) みそ汁(かぶ葉・しめじ) カルシウム牛乳
昼	ゆかりご飯 ベーコンのキッシュ あさりとブロッコリーのソテー フルーツ缶(みかん) コンスループ (アスパラ・かぶ	<夕涼み御膳> あじの香り寿司 鶏唐揚げの甘辛ソース かつおと和えの和え物 フレッシュムス マゴソース みぞれ汁	冷やし中華 焼き餃子 青梗菜のナムル フルーツ缶(カクテル)	十五穀米 白身魚の揚げ浸し じゃが芋の煮物 フルーツ缶(りんご) みそ汁 (春菊・うず巻き麩)	御飯 タンドリーチキン なすとピーマンの炒め物 フルーツ缶 (白桃) コンスループ (青梗菜・人参)	御飯 たらのしそ塩麹焼き キャベツのくるみみそ汁 フルーツ (梨) お吸物 (はんぺん・ねぎ)	御飯 八宝菜 きゅうりの中華和え フルーツ缶(パイナップル) 中華スープ(春雨・にら
昼間食	おやつ (フルーツサンド)	おやつ (ロールケーキ)	おやつ (いちごパウンド)	おやつ (今川焼き)	おやつ (梅ようかん)	おやつ (杏仁豆腐)	おやつ (やわらかおかき)
夕	御飯 赤魚の煮付け ごぼうサラダ 畑菜のぼん酢和え みそ汁(きぬさや・おつゆ 1555kcal I初糖- 1555kcal たんぱく質 53.2g 脂質 39.6g 炭水化物 255.4g 食塩 7.6g 加糖量 673mg 鉄 13.1mg	御飯 鶏肉の照り焼き 冬瓜の煮物 春雨サラダ みそ汁(しろ菜・じゃが 1597kcal I初糖- 1597kcal たんぱく質 63.6g 脂質 42.8g 炭水化物 247.5g 食塩 9.1g 加糖量 934mg 鉄 9.8mg	御飯 さばの塩レモン焼き ちくわと里芋の煮物 キャベツの香味和え みそ汁(いんげん・玉葱) 1572kcal I初糖- 1572kcal たんぱく質 60.1g 脂質 37.8g 炭水化物 252.4g 食塩 8.6g 加糖量 1152mg 鉄 6.5mg	御飯 ポークチャップ カリフラワーソテー 野菜サラダ コンスループ (ハム・小松菜 1640kcal I初糖- 1640kcal たんぱく質 52.6g 脂質 42.6g 炭水化物 269.1g 食塩 7.5g 加糖量 518mg 鉄 8.1mg	御飯 ぶりの漬け焼き かぶの洋風煮 しろなと椎茸の和え物 みそ汁 (大根・豆苗) 1613kcal I初糖- 1613kcal たんぱく質 59.9g 脂質 46.1g 炭水化物 246.4g 食塩 6.9g 加糖量 911mg 鉄 10mg	御飯 親子煮 野菜ソテー キャロットサラダ みそ汁(もやし・絹さや 1556kcal I初糖- 1556kcal たんぱく質 61.1g 脂質 41.2g 炭水化物 243.2g 食塩 7.7g 加糖量 935mg 鉄 10.1mg	御飯 ホキのタルタル焼き 鶏肉とごぼうの旨煮 なすのポン酢和え みそ汁 (里芋・大根葉 1549kcal I初糖- 1549kcal たんぱく質 55.4g 脂質 44.8g 炭水化物 239.8g 食塩 8g 加糖量 880mg 鉄 9.8mg
	令和04年08月29日(月)	令和04年08月30日(火)	令和04年08月31日(水)				
朝	御飯 豆腐と野菜のくず煮 菜の花のごまマヨ和え 白花豆 みそ汁(小松菜・玉葱) ヨーグルト	御飯 卵とじ 青菜としらすの和え物 うめびしお みそ汁(玉葱・白玉麩) カルシウム牛乳	御飯 がんもの煮物 もやしのサラダ こんぶ豆 みそ汁(菜の花・うず巻き ジョア				
昼	麦ご飯 さばの香味焼き カリフラワーの甘酢漬 フルーツ缶(マンゴー) みそ汁(青梗菜・油揚げ) ヨーグルト	御飯 ミートローフ 畑菜の和え物 フルーツ缶(カクテル) コンスループ (冬瓜・人参)	御飯 たらのマスタード焼き なすの揚げ浸し フルーツ缶(黄桃) お吸物 (素麺・豆苗)				
昼間食	おやつ (コーヒーゼリー)	おやつ (練りきり)	おやつ (ぶどうゼリー)				
夕	御飯 鶏肉のクリーム煮 ジャーマンポテト フレンチサラダ コンスループ (しろ菜・コー 1587kcal I初糖- 1587kcal たんぱく質 52.6g 脂質 46.9g 炭水化物 246.7g 食塩 6g 加糖量 660mg 鉄 11.4mg	御飯 めばるの山椒焼き ひじきの煮物 ブロッコリーサラダ みそ汁 (ほうれん草・えのき) 1570kcal I初糖- 1570kcal たんぱく質 65.8g 脂質 35.2g 炭水化物 255.2g 食塩 8.5g 加糖量 1011mg 鉄 12.3mg	御飯 鶏肉の野菜あんかけ れんこんの炒り煮 春菊の和え物 みそ汁(豆腐・ねぎ) 1534kcal I初糖- 1534kcal たんぱく質 55.5g 脂質 37.5g 炭水化物 249.5g 食塩 6.1g 加糖量 631mg 鉄 5.6mg				

*都合により献立を変更する場合がありますのでご了承下さい。

お盆の時期はいつ？

お盆の期間は7月と8月の2つに分かれています。地域によって使用する暦(新暦・旧暦)が異なるためです。昔は月の満ち欠けを基準とした旧暦が使用されていましたが明治時代になると、西洋と足並みを合わせるため地球が太陽のまわりを一周する周期を基準とした新暦に日本も改暦しました。この改暦にともなって日本の行事は約1ヶ月遅くなることになり、元々は7月だったお盆も新暦(改暦後)では8月