

朝		令和06年08月01日(木)	令和06年08月02日(金)	令和06年08月03日(土)	令和06年08月04日(日)
昼		御飯 卵とじ ちくわと青梗菜のお浸し のり佃煮 みそ汁(さつま芋・きぬ カルシウム牛乳	御飯 野菜炒め 納豆 香の物(青しその実漬) みそ汁(畑菜・椎茸) カルシウム牛乳	御飯 とりつくね ほうれん草のピーナツ ふりかけ みそ汁(玉葱・絹さや) カルシウム牛乳	御飯 がんもと冬瓜の煮物 長芋とろろ あみえび佃煮 みそ汁(うまい菜・しめ カルシウム牛乳
昼間食		<長寿御膳> 			
夕		御飯 あじの照りだれ焼き カリフラワーの和え物 みそ汁(かぼちゃ・玉葱)	御飯 牛肉のしぐれ煮 ブロッコリーの炒め物 お吸物(小花麩・しろ)	御飯 かれのいのおろし煮 かぶの煮物 お吸物(蒲鉾・チンゲ	御飯 鶏肉のチーズ焼き 二色和え コッパムプ(マッシュルーム・

8月 献立表



さくらほうむ

朝	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・かぶの身 ヨーグルト	御飯 アスパラとカニカマ卵 カリフラワーのマヨネ ふりかけ(さけ) みそ汁(畑菜・おつゆ麩 カルシウム牛乳	御飯 さつま揚げと里芋の煮 ほうれん草のなめたけ のり佃煮 みそ汁(玉葱・絹さや) ジョア	御飯 豆腐の含め煮 キャベツのおかか和え 梅干し みそ汁(白菜・椎茸) カルシウム牛乳	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 カルシウム牛乳	御飯 ウイナーと野菜のケチャップ ほうれん草のお浸し たいみそ みそ汁(南瓜・いんげん カルシウム牛乳
昼	鶏南蛮うどん ちくわ天 キャベツのお浸し パインゼリー	御飯 白身魚のレモン蒸し えびと冬瓜の煮物 フルーツ缶(みかん)	かつ丼 じゃが芋の含め煮 フルーツ缶(白桃) みそ汁(オクラ・もやし	御飯 白身魚のポン酢かけ 揚げなすのドレッシング フルーツ缶(マンゴー	御飯 焼き肉 春雨の中華和え フルーツ缶(カクテル)	御飯 回鍋肉 ブロッコリーサラダ フルーツ缶(黄桃)
昼間食	味噌饅頭	ワッフル	きなこおはぎ	シュークリーム	おかき	マンゴープリン
夕	御飯 メバルの香味焼き 鶏肉とごぼうの旨煮 みそ汁(エリンギ・し ヨーグルト	御飯 麻婆豆腐 かぼちゃの煮物 中華スープ(椎茸・に コッパムプ(いんげん・	御飯 ぶりの生姜煮 もやしのソテー コッパムプ(いんげん・ みそ汁(大根・油揚げ)	御飯 鶏肉のハニーマスター ごぼうの甘辛炒め みそ汁(大根・油揚げ)	御飯 干草焼き ひじきの煮物 みそ汁(じゃが芋・葱	御飯 赤魚の照り焼き なすの揚げ浸し みそ汁(もやし・青菜)
朝	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) ヨーグルト	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) カルシウム牛乳	御飯 スクランブルエッグ チンゲン菜の和え物 のり佃煮 みそ汁(豆腐・しめじ) ジョア	御飯 五目がんもの煮物 白菜のゆかり和え かつおおかか みそ汁(畑菜・おつゆ麩 カルシウム牛乳	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) カルシウム牛乳	御飯 ミートボール ほうれん草のピーナツ ふりかけ(しそ) みそ汁(玉葱・青菜) カルシウム牛乳
昼	麦ご飯 白身魚の香味蒸し 冬瓜のくず煮 マスカットゼリー	食パン・クリームパン ミネストローネ オニオンサラダ フルーツ缶(みかん)	御飯 めぬけの漬け焼き 鶏肉とじゃが芋の煮物 フルーツ缶(白桃)	わかめ御飯 豚肉の玉葱ソース炒め さつま芋の甘煮 フルーツ缶(マンゴー)	麦ご飯 エビフライ・チキンカ ブロッコリーサラダ フルーツ缶(カクテル)	御飯 お好み焼き風卵焼き 鶏肉とごぼうの旨煮 フルーツ缶(洋梨)
昼間食	吹雪饅頭	和風パンケーキきなこ	チョコレート饅頭	ゆずムース	おかき	とけないアイスパニョ
夕	御飯 鶏肉の玉葱ソース 青梗菜としらすの和え お吸物(てまり麩・み ヨーグルト	御飯 かれのい煮付け しろなお浸し お吸物(小花麩・みつ 中華スープ(きくらげ	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 みそ汁(オクラ・えの	御飯 あじの南蛮漬け キャベツの和え物 みそ汁(オクラ・えの みそ汁(オクラ・えの	御飯 中華風卵焼き かぼちゃの煮物 中華スープ(春雨・ね お吸物(小花麩・みつ	御飯 めばるの梅肉焼き 二色和え お吸物(小花麩・みつ みそ汁(さつまいも・

鉄	8.3mg	鉄	8.1mg	鉄	9.7mg	鉄	5.4mg	鉄	12mg	鉄	8.5mg	鉄	9.6mg
---	-------	---	-------	---	-------	---	-------	---	------	---	-------	---	-------

8月 献立表

さくらほうむ

令和06年08月19日(月) 令和06年08月20日(火) 令和06年08月21日(水) 令和06年08月22日(木) 令和06年08月23日(金) 令和06年08月24日(土) 令和06年08月25日(日)

	朝	御飯 オムレツ 畑菜の和え物 香の物(しば漬け) みそ汁(しめじ・大根葉) ヨーグルト	御飯 じゃが芋とツナの炒め オクラのなめたけ和え のり佃煮 みそ汁(小松菜・おつゆ) カルシウム牛乳	御飯 茄子のそぼろ煮 納豆 香の物(つぼ漬け) みそ汁(大根・大根葉) ジョア	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) カルシウム牛乳	御飯 豆腐のそぼろがけ なすの和風和え 梅干し みそ汁(玉葱・豆苗) カルシウム牛乳	御飯 厚焼き卵 白菜のおかか和え のり佃煮 みそ汁(いんげん・油揚げ) カルシウム牛乳	雑炊 松風焼き みそ汁(そうめん・ねぎ) カルシウム牛乳
	昼	御飯 豚肉のにんにく醤油炒 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)	菜めし かれいの煮付け しろなのお浸し フルーツ缶(カクテル)	御飯 ぶりの照り焼き 冬瓜の煮物 フルーツ缶(マンゴー)	麦ご飯 鶏肉のトマトソースか かまぼことほうれん草 フルーツ缶(カクテル)	御飯 かれいの揚げ浸し じゃが芋の煮物 フルーツ(洋梨)	<みんなの日曜日> 吉野家特製牛丼 青菜と大豆の白和え みそ汁(さといも・オクラ)
昼間食		黒糖饅頭	パニラパバロア	水まんじゅう	コーヒーゼリー	おかき	ロールケーキモカ	たいやき
	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・しらた) I補給- 1499kcal 蛋白質 56.6g 脂質 35.7g 炭水化物 243.2g 食塩相当 6.3g 加シム 708mg 鉄 10.2mg	御飯 あじのみりん焼き 鶏肉とれんごんの旨煮 みそ汁(玉葱・にら) I補給- 1429kcal 蛋白質 52.3g 脂質 27g 炭水化物 253.6g 食塩相当 6.3g 加シム 719mg 鉄 8.9mg	御飯 海老と厚揚げの旨煮 白菜ときゅうりの和え 中華スープ(青梗菜・ニら) I補給- 1408kcal 蛋白質 58.7g 脂質 31.6g 炭水化物 226.3g 食塩相当 6.7g 加シム 788mg 鉄 9.5mg	御飯 ベーコンのキッシュ 春雨サラダ コンソメ(キャベツ・ニら) I補給- 1542kcal 蛋白質 54.1g 脂質 41.3g 炭水化物 247.6g 食塩相当 6.6g 加シム 623mg 鉄 9.7mg	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) I補給- 1404kcal 蛋白質 58.3g 脂質 34.1g 炭水化物 224.9g 食塩相当 4.3g 加シム 991mg 鉄 6.2mg	御飯 ポークチャップ 野菜サラダ コンソメ(白菜・ベーコン) I補給- 1635kcal 蛋白質 54.1g 脂質 48.7g 炭水化物 248.2g 食塩相当 6.5g 加シム 533mg 鉄 7.6mg	御飯 かに玉 焼きビーフン 中華スープ(小松菜・ニら) I補給- 1498kcal 蛋白質 59.3g 脂質 38.1g 炭水化物 233g 食塩相当 8.8g 加シム 904mg 鉄 10.3mg

令和06年08月26日(月) 令和06年08月27日(火) 令和06年08月28日(水) 令和06年08月29日(木) 令和06年08月30日(金) 令和06年08月31日(土)

	朝	御飯 とりつくね ほうれん草のピーナツ ふりかけ みそ汁(玉葱・絹さや) ヨーグルト	御飯 厚揚げとかぶの煮物 長芋とろろ 香の物(しば漬け) みそ汁(小松菜・えのき) カルシウム牛乳	御飯 五目卵焼き いんげんのごま和え 金山時みそ みそ汁(もやし・おつゆ) ジョア	御飯 野菜炒め 青菜としらすの和え物 ふりかけ みそ汁(うずまき・しらた) カルシウム牛乳	御飯 肉詰めいなりの煮物 ほうれん草のなめたけ あみえび佃煮 みそ汁(大根・大根葉) カルシウム牛乳	御飯 肉団子(ゆずおろし) 小松菜のお浸し 金山寺みそ みそ汁(里芋・豆苗) カルシウム牛乳
	昼	御飯 メバルの塩麹焼き 冬瓜のかにあんかけ フルーツ缶(パイン)	御飯 八宝菜 シュウマイ フルーツ缶(みかん)	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 小松菜の和え物 フルーツ缶(マンゴー)	御飯 メヌケのバター醤油焼 もやしのカレーソテー フルーツ缶(カクテル)	御飯 麦ご飯 豚肉の葱塩炒め かぶのそぼろがけ ぶどうゼリー
昼間食		ぶどうゼリー	チョコレートドーナツ	いちごプリン	蒸しパン	おかき	パニラクレープ
	夕	御飯 親子煮 野菜ソテー みそ汁(キャベツ・しらた) I補給- 1416kcal 蛋白質 58.9g 脂質 31.6g 炭水化物 233.8g 食塩相当 7g 加シム 698mg 鉄 9mg	御飯 たらのチーズ焼き 鶏肉とごぼうの旨煮 みそ汁(里芋・みつば) I補給- 1478kcal 蛋白質 58.3g 脂質 37.1g 炭水化物 235.8g 食塩相当 6.2g 加シム 757mg 鉄 9.6mg	御飯 ポークチャップ じゃが芋のポトフ コンソメ(玉葱・しらた) I補給- 1470kcal 蛋白質 58.9g 脂質 36.4g 炭水化物 233.6g 食塩相当 5.9g 加シム 735mg 鉄 11.2mg	御飯 麦ご飯 めばるの煮付け ブロッコリーサラダ みそ汁(椎茸・畑菜) I補給- 1453kcal 蛋白質 55.7g 脂質 37.1g 炭水化物 232.6g 食塩相当 5.9g 加シム 554mg 鉄 14.4mg	御飯 鶏肉のケチャップ焼き ひじきの煮物 みそ汁(ナス・みつば) I補給- 1406kcal 蛋白質 55g 脂質 36.1g 炭水化物 222.4g 食塩相当 5.6g 加シム 608mg 鉄 7.6mg	御飯 ぶり大根 野菜サラダ お吸物(しろ菜・椎茸) I補給- 1436kcal 蛋白質 57.3g 脂質 40.7g 炭水化物 219.5g 食塩相当 5.4g 加シム 730mg 鉄 13.4mg

