

2025年8月献立表



材料の都合で変更になることがあります。ご了承ください。

	日	月	火	水	木	金	土	
	31	夏は野菜をしっかり摂りましょう！					1	2
朝食	パン 鶏つみれの煮物 コンソメスープ フルーツ	熱中症などに負けない体を作るためにも、野菜はとても大切です。 体の調子を整えるビタミンやミネラル、食物繊維など、栄養素がたくさん含まれています。					ごはん ボロニアソーセージ 味噌汁 漬物	ごはん 磯巻き卵 味噌汁 漬物
昼食	ごはん 豚の生姜炒め 高野の煮物 小松菜のピリ辛和え 味噌汁	そんな野菜不足解消のカギは「朝食」です。一日のスタートの朝食からきちんと野菜を取り入れてみませんか？積極的に摂取し、暑い夏を乗り切りましょう！					ごはん 焼き鯖の南蛮漬け 大根の利休煮 キャベツの和え物 清汁 ごはん	ごはん レモンチキン 高野のサイコロ煮 大根のピリ辛和え 味噌汁 ごはん
夕食	ごはん シロネダラのソテー ミニチーズオムレツ ブロッコリーのマヨサラダ 味噌汁	熱中症予防のためにも喉が渴いていなくても1日1.2ℓを目安にこまめな水分補給をしましょう！ 起床時や入浴前後で摂ることをこころがけると良いですね☺					八宝菜 かにシューマイ ブロッコリーのマヨサラダ 味噌汁	鮭の若狭焼き 一口がんもの煮物 隠元の香味ドレ和え 味噌汁
	1385kcal						1450kcal	1414kcal
	3	4	5	6	7	8	9	
朝食	パン もやしのリンゴドレサラダ 豆乳スープ フルーツ	ごはん 法蓮草オムレツ 味噌汁 漬物	ごはん 野菜ミンチ巻き 味噌汁 漬物	ごはん 玉子焼き 味噌汁 梅干し	ごはん チキンピカタ 味噌汁 漬物	ごはん 照り焼き風肉団子 味噌汁 漬物	ごはん 小松菜とベーコンのソテー 味噌汁 漬物	
昼食	ごはん 海老マカロニグラタンフライ 大豆のカレー炒め カリフラワーのパンパントレサラダ 味噌汁	ごはん 鯖の味噌煮 うまい菜の炒め物 春雨サラダ 清汁	ごはん 豚カツの卵とじ 白菜と糸昆布の煮物 大根の大葉ドレサラダ 味噌汁	キーマカレー 漬物 イカドーナツフライ キャベツとツナの炒め物 フルーツ	ごはん 銀ひらすの山椒煮 奴豆腐味噌だれ 白菜の和え物 清汁	サラダ寿司 絹揚げのそぼろ煮 茶碗蒸し 味噌汁	ごはん 豚のオイスター炒め 大豆とえびの煮物 中華スープ 杏仁豆腐杏ソース	
夕食	ごはん 白身魚の煮付け 金平牛蒡 味噌汁 フルーツ	ごはん 鶏のねぎ焼き 里芋の煮物 ブロッコリーの香味和え 味噌汁	ごはん ホキのソテー 蓮根の炒り煮 南瓜サラダ 味噌汁	ごはん 蒸し鶏梅ソース 絹揚げの煮物 ブロッコリーの胡麻ドレサラダ 豚汁	ごはん 蓮根饅頭 白ナンの炒め物 カリフラワーのバジルドレサラダ 味噌汁	ごはん 合鴨スライスと擬製豆腐 白菜の煮物 味噌汁 漬物	ごはん 鰹の香味焼き キャベツの炒め物 スパサラダ 味噌汁	
	1441kcal	1442kcal	1461kcal	1501kcal	1374kcal	1432kcal	1540kcal	
	10	11	12	13	14	15	16	
朝食	パン チキンナゲット コンソメスープ フルーツ	ごはん 千草焼き 味噌汁 漬物	ごはん 擬製豆腐 味噌汁 漬物	ごはん プレーンオムレツ 味噌汁 漬物	ごはん ポテトミンチ巻き 味噌汁 漬物	ごはん でんぶ入りだし巻き卵 味噌汁 漬物	ごはん 大豆ミートバーグ 味噌汁 漬物	
昼食	ごはん メルの生姜煮 大根のトロミ炒め ポテトサラダ 赤だし	豚丼 冬瓜の炒め煮 白菜の梅和え 味噌汁	冷やし中華 牛蒡の炒め煮 フルーツ	ごはん 精進の炊き合わせ 大根金平 手作り胡麻豆腐 味噌汁	ごはん 鶏大根 キャベツとツナの炒め物 とろろ汁 フルーツ	ごはん 赤魚の照り煮 大根の炒め物 カリフラワーのスローサラダ おぐずかけ(宮城郷土)	ごはん 蒸し鶏レモンバターソース ひじきの煮物 さつま芋サラダ 味噌汁	
夕食	ごはん ハンバーグ 高野のサイコロ煮 キャベツのピリ辛和え 味噌汁	ごはん 白身魚の甘酢あん キャベツの煮浸し ブロッコリーのパンパントレサラダ 味噌汁	ごはん タンドリーチキン うまい菜の炒め物 キャベツの香味ドレサラダ 味噌汁	ごはん 豚の塩だれ炒め 松風焼き 白菜と隠元の山葵和え 味噌汁	ごはん ホキのピカタ 豚と絹揚げの煮物 ブロッコリーのお浸し 味噌汁	ごはん 麻婆茄子 鰯つみれの煮物 味噌汁 フルーツ	ごはん 鯖の西京焼き 里芋の煮物 奴豆腐 清汁	
	1412kcal	1420kcal	1420kcal	1437kcal	1441kcal	1407kcal	1405kcal	
	17	18	19	20	21	22	23	
朝食	パン ハムチーズピカタ コンソメスープ フルーツ	ごはん クリームチキン 味噌汁 漬物	ごはん 玉子焼き 味噌汁 漬物	ごはん 豚の筑前煮 味噌汁 漬物	ごはん ミートオムレツ 味噌汁 漬物	ごはん かに玉 味噌汁 梅干し	ごはん 高野のサイコロ煮 味噌汁 漬物	
昼食	ごはん ホッケの塩麴焼き もやしの炒め物 オクラのおろし和え 味噌汁	ミートスパゲッティ じゃが芋の煮物 隠元の香味ドレ和え コンソメスープ	ごはん 牛肉のピリ辛炒め えびシューマイ 青梗菜の真砂和え 味噌汁	ごはん メルの唐揚げ ベーコンと枝豆のソテー 大根の和風ドレサラダ ポタージュ	いなり寿司 鶏と絹揚げの煮物 味噌汁 フルーツ	ごはん 酢鶏 大豆とこんにゃくの煮物 中華スープ フルーツ	ごはん 豚のマスタード炒め 南瓜の含め煮 味噌汁 ヨーグルトハチミツソース	
夕食	ごはん 豚と白菜のすき煮風 烏賊袱紗焼き 味噌汁 フルーツ	ごはん 鯖の照り焼き 筍の炒り煮 南瓜サラダ 味噌汁	ごはん 鰯の生姜煮 卵の花 カリフラワーのバジルドレサラダ 味噌汁	ごはん 鶏のにんにく醤油焼き 蓮根金平 玉子豆腐 味噌汁	ごはん 肉じゃが 冷やし冬瓜 味噌汁 ちりめん山椒	ごはん 三色稲荷の炊き合わせ 白菜のトロミ炒め ブロッコリーのスローサラダ 味噌汁	ごはん 赤魚の煮付け 小松菜の炒め物 刻みとろろの梅和え 味噌汁	
	1316kcal	1421kcal	1428kcal	1509kcal	1452kcal	1569kcal	1449kcal	
	24	25	26	27	28	29	30	
朝食	パン 野菜とわかめの豆乳寄せ スープ フルーツ	ごはん カニカマ入りだし巻き卵 味噌汁 漬物	ごはん メヌケの焼き浸し 味噌汁 漬物	ごはん プレーンオムレツ 味噌汁 漬物	ごはん お魚厚揚げの煮物 味噌汁 漬物	ごはん 5品目具材の玉子焼き 味噌汁 漬物	ごはん スクランブルエッグ 味噌汁 梅干し	
昼食	木の葉丼 茄子の揚げ浸し キャベツの塩麴ドレサラダ 味噌汁	ごはん 豚の和風炒め 切干大根の煮物 味噌汁 ミルク寒天イチゴソース	枝豆ごはん 鶏の豆鼓蒸し じゃが芋の煮物 味噌汁 フルーツ	ごはん アブラカレイの山椒煮 うまい菜の炒め物 カリフラワーの香味ドレサラダ 赤だし	ぶっかけうどん 蓮根の炒り煮 ポテトサラダ	シーフードカレー 漬物 カニクリームコロッケ 南瓜サラダ フルーツ	ごはん 焼き鯖の南蛮漬け 冬瓜の炒め煮 法蓮草の胡麻ドレサラダ 味噌汁	
夕食	ごはん 肉団野の野菜あん 大根とツナの炒め物 もやしのピリ辛和え 味噌汁	ごはん 白身魚の味噌煮 金平牛蒡 隠元のバジルドレサラダ 清汁	ごはん 千草蒸し 豚と絹揚げの煮物 さつま芋サラダ 味噌汁	ごはん ハンバーグドミソース ひじきの煮物 マカロニサラダ 味噌汁	ごはん 白身魚の竜田揚げ 大豆と鶏の煮物 白菜の白ゴマ和え 味噌汁	ごはん 豚の野菜炒め 奴豆腐 白ナンのパンパントレサラダ 味噌汁	ごはん 鶏の塩焼き 絹揚げの煮物 味噌汁 フルーツ	
	1390kcal	1475kcal	1543kcal	1409kcal	1382kcal	1552kcal	1447kcal	