

8月 献立表

現 場:ファミリーマイホーム デイサービス
献立種類:常食
期 間:2026/8/1~2026/8/31

施設長	センター長	管理栄養士

	月	火	水	木	金	土
	31					1
昼食	冷やし中華 焼売 もやしの中華風サラダ フルーツポンチ					ご飯 味噌汁(キャベツ・もやし) 赤魚の煮付 ズッキーニのソテー 小松菜と海老の生姜和え 桃のコンポート
	1人分 - 551 kcal 蛋白質 20.7 g 脂質 15.1 g 炭水化物 78.2 g 食塩 3.1 g					1人分 - 400 kcal 蛋白質 16.6 g 脂質 7.4 g 炭水化物 63.2 g 食塩 2.3 g
	3 クレープ 86 kcal					人形焼き 69 kcal
	3	4	5	6	7	8
昼食	梅ご飯 味噌汁(里芋・舞茸) 豚肉と茄子の炒め物 チンゲン菜の煮浸し 南瓜サラダ ヨーグルト	ご飯 すまし汁(素麺・三つ葉) 鰯の西京焼き 豆腐のカニあんかけ 小松菜のお浸し バナナ	ご飯 オニオンスープ タンドリーチキン チーズinニラ玉 ブロッコリーサラダ(玉ねぎ) 黒糖ヨーグルト	チュモツパ飯 中華スープ 回鍋肉 豆腐のえびあんかけ もやしの中華風サラダ パインコンポート	焼きそば もずくスープ じゃがバターコーン キャベツのシソ和え ヨーグルト	ご飯 すまし汁(はんぺん・万能ねぎ) 白身魚の甘酢あんかけ 厚揚げと小松菜の煮物 山芋とアスパラガスのわさび和え 桃のコンポート
	1人分 - 556 kcal 蛋白質 20.4 g 脂質 17.1 g 炭水化物 75.3 g 食塩 3.0 g	1人分 - 519 kcal 蛋白質 23.9 g 脂質 9.7 g 炭水化物 77.9 g 食塩 2.3 g	1人分 - 483 kcal 蛋白質 22.2 g 脂質 13.6 g 炭水化物 65.2 g 食塩 1.4 g	1人分 - 570 kcal 蛋白質 24.9 g 脂質 19.9 g 炭水化物 68.0 g 食塩 3.2 g	1人分 - 446 kcal 蛋白質 15.5 g 脂質 10.4 g 炭水化物 66.2 g 食塩 3.2 g	1人分 - 425 kcal 蛋白質 17.1 g 脂質 6.7 g 炭水化物 70.3 g 食塩 1.5 g
	3 手作り水ようかん 90 kcal	手作りプリン 178 kcal	栗まんじゅう 59 kcal	コーヒーマンジュ 50 kcal	かき氷 42 kcal	かき氷 42 kcal
	10	11	12	13	14	15
昼食	ご飯 味噌汁(白菜・白菜・野菜・なめこ) えびしんじょう じゃが芋のそぼろ煮 トマトサラダ ヨーグルト	ご飯 かき玉汁 カレーの煮付 茄子とピーマンの味噌炒め 青じそ和え 桃のコンポート	とうもろこしご飯 味噌汁(舞茸・絹さや) 鶏肉のおろし醤油焼き 切干大根の炒め煮 ささみと胡瓜の胡麻酢和え ヨーグルト	ご飯 オニオンスープ 白身魚のフリッター きのこソテー 海老マヨブロッコリー キウイフルーツ	冷やし中華 焼売 ねばねば野菜のとろろ和え バナナヨーグルト	麦めし けんちん汁 鰯の西京焼き きんぴらごぼう 山芋の磯和え ヨーグルト
	1人分 - 472 kcal 蛋白質 20.2 g 脂質 5.9 g 炭水化物 77.9 g 食塩 2.9 g	1人分 - 380 kcal 蛋白質 18.9 g 脂質 2.8 g 炭水化物 66.7 g 食塩 1.2 g	1人分 - 509 kcal 蛋白質 24.4 g 脂質 10.7 g 炭水化物 74.0 g 食塩 3.0 g	1人分 - 548 kcal 蛋白質 17.8 g 脂質 20.8 g 炭水化物 68.7 g 食塩 2.1 g	1人分 - 561 kcal 蛋白質 22.7 g 脂質 15.1 g 炭水化物 78.5 g 食塩 3.2 g	1人分 - 491 kcal 蛋白質 20.5 g 脂質 11.3 g 炭水化物 70.4 g 食塩 2.4 g
	3 黒糖まんじゅう 84 kcal	あんみつ 42 kcal	いちごサブレ 93 kcal	小倉蒸しパン 113 kcal	どら焼き 63 kcal	クレープ 86 kcal
	17	18	19	20	21	22
昼食	チャーハン 中華スープ 焼き餃子 ほうれん草のナムル ヨーグルト	ご飯 オニオンスープ ピザ風オムレツ 空豆と海老のガーリックソテー ブロッコリーサラダ 桃のコンポート	ひじきごはん(鶏) 味噌汁(舞茸・絹さや) 鶏肉のレモンペッパー焼 里芋の煮物 キャベツのゆかり和え ヨーグルト	ご飯 味噌汁(揚げ・長葱) 豚肉のしゃぶしゃぶ風(温) 冬瓜の煮物 トマトサラダ(アボカド) りんごのコンポート	ご飯 味噌汁(連草・しめじ) さつま揚げのあんかけ 南瓜のいとこ煮 ねばねば野菜のとろろ和え 黒糖ヨーグルト	スパゲティミートソース オニオンスープ ブロッコリーのソテー ポテトサラダ みかんコンポート
	1人分 - 547 kcal 蛋白質 18.7 g 脂質 17.5 g 炭水化物 75.7 g 食塩 3.5 g	1人分 - 572 kcal 蛋白質 18.8 g 脂質 21.2 g 炭水化物 74.1 g 食塩 2.2 g	1人分 - 511 kcal 蛋白質 20.9 g 脂質 12.7 g 炭水化物 74.6 g 食塩 2.9 g	1人分 - 565 kcal 蛋白質 16.8 g 脂質 21.7 g 炭水化物 71.7 g 食塩 2.0 g	1人分 - 532 kcal 蛋白質 19.3 g 脂質 9.3 g 炭水化物 87.7 g 食塩 2.2 g	1人分 - 470 kcal 蛋白質 16.6 g 脂質 17.5 g 炭水化物 57.1 g 食塩 1.9 g
	3 バニラアイス 89 kcal	薄皮まんじゅう 85 kcal	パウムクーヘン 85 kcal	栗まんじゅう 59 kcal	抹茶ろーる 54 kcal	どらやき 63 kcal
	24	25	26	27	28	29
昼食	ご飯 味噌汁(わかめ・豆腐) 煮カツ 里芋の柚子味噌和え ねばねば野菜のなめこ和え キウイフルーツ	ピラフ 野菜スープ じゃが芋のそぼろ煮 もやしのナムル ヨーグルト	スタミナ丼 味噌汁(舞茸・えのき) ふきの炒め煮 オクラのなめ茸和え りんごのコンポート	ご飯 味噌汁(揚げ・絹さや) サバの塩焼き 小松菜とツナの卵炒め キャベツのゆかり和え バナナヨーグルト	ご飯 味噌汁(白菜・白菜・野菜・なめこ) さわら揚げおろし じゃが芋たらこ和え(温) きゅうりの和え物 みかんコンポート	とうもろこしご飯 味噌汁(舞茸・絹さや) 鶏肉の照り焼き きんぴらごぼう フレンチサラダ ヨーグルト
	1人分 - 601 kcal 蛋白質 23.2 g 脂質 12.0 g 炭水化物 94.8 g 食塩 2.4 g	1人分 - 432 kcal 蛋白質 9.6 g 脂質 10.5 g 炭水化物 68.4 g 食塩 1.9 g	1人分 - 483 kcal 蛋白質 16.4 g 脂質 12.4 g 炭水化物 71.5 g 食塩 2.9 g	1人分 - 503 kcal 蛋白質 22.2 g 脂質 15.4 g 炭水化物 65.8 g 食塩 2.2 g	1人分 - 493 kcal 蛋白質 20.4 g 脂質 10.7 g 炭水化物 71.6 g 食塩 2.9 g	1人分 - 488 kcal 蛋白質 19.9 g 脂質 8.8 g 炭水化物 77.4 g 食塩 2.6 g
	3 手作り水ようかん 90 kcal	あんみつ 42 kcal	なしのコンポート 58 kcal	甘酒プリン 69 kcal	チョコパウム 87 kcal	いちごサブレ 93 kcal