

令和7年

【8月】

献立表

八王子市高齢者在宅サービスセンター石川

		日	月	火	水	木	金	土
第一週	定休日						1 日 わかめご飯 味噌汁 コンビオムレツ 青梗菜とペンネツナ和え ゴーヤ浅漬け風 キウイ	2 日 ふりかけご飯 味噌汁 チーズコロッケ ほうれん草と玉子のソテー オクラとひじきの和え物 オレンジ
							グレープゼリー	水ようかん
							熱量 448 kcal たんぱく質 11.8 g 脂質 6.6 g 炭水化物 29 mg 食塩 3.0 g	熱量 517 kcal たんぱく質 9.0 g 脂質 16.2 g 炭水化物 28 mg 食塩 2.3 g
第二週	定休日	3 日	4 日 ゆかりご飯 お吸い物 夏野菜ハンバーグ あさりとキャベツのだし煮 スパゲッティサラダ オレンジ	5 日 発芽玄米ご飯 味噌煮 白身魚の南蛮漬 おからと竹輪の炒り煮 根菜和風サラダ 黄桃缶	6 日 コーンご飯 味噌汁 ぶり照り揚げ いんげんと豚肉の炒め風 野菜マリネ パイン	7 日 五目御飯 味噌汁 さば塩焼き 大根の銀あん仕立て さつま芋と豆のハニーマスタード フルーツミックス 暑気払い	8 日 鶏団子のガパオ風 中華風豆乳スープ 青梗菜のピーナツ和え 杏仁みかん	9 日 ご飯 味噌汁 シルバー照り焼き かぼちゃクリーミー仕立て 大豆とえんどう豆サラダ キウイ
		くずまんじゅう	乳菓饅頭	桃ゼリー	暑気払い	ムースシュー	プリン	
		熱量 474 kcal たんぱく質 9.8 g 脂質 12.7 g 炭水化物 23 mg 食塩 4.5 g	熱量 462 kcal たんぱく質 10.4 g 脂質 8.4 g 炭水化物 27 mg 食塩 1.8 g	熱量 543 kcal たんぱく質 11.9 g 脂質 20.2 g 炭水化物 20 mg 食塩 2.1 g	熱量 523 kcal たんぱく質 14.7 g 脂質 16.9 g 炭水化物 20 mg 食塩 2.9 g	熱量 437 kcal たんぱく質 10.9 g 脂質 5.3 g 炭水化物 29 mg 食塩 2.8 g	熱量 444 kcal たんぱく質 14.8 g 脂質 8.2 g 炭水化物 19 mg 食塩 1.8 g	
第三週	定休日	10 日	11 日 ご飯 味噌汁 牛肉といんげんピリ辛炒め 小松菜のお浸し なすのなめ茸がけ マンゴー	12 日 グリーンピースご飯 味噌汁 ニシン照り煮 たけのこ煮物 カリフラワーフレンチサ オレンジ	13 日 おにぎり 冷やしたぬきうどん メンチ香味たれかつ れんこんマリネ 洋梨缶	14 日 五穀ご飯 味噌汁 赤魚粕漬け焼き 野菜炒り卵 野菜の甘酢和え パイン	15 日 ふりかけご飯 味噌汁 玉ねぎと豚肉の甘辛炒め ほうれん草ツナ煮 ブロッコリーガーリック風味 オレンジ	16 日 コーンご飯 味噌汁 アジバター醤油焼き マーボー茄子 わかめとオクラの酢の物 オレンジ
		今川焼き	グレープゼリー	栗カステラ饅頭	ドームケーキ	水ようかん	いちごクレープ	
		熱量 448 kcal たんぱく質 8.6 g 脂質 10.9 g 炭水化物 21 mg 食塩 2.2 g	熱量 418 kcal たんぱく質 11.3 g 脂質 9.0 g 炭水化物 16 mg 食塩 2.1 g	熱量 611 kcal たんぱく質 8.4 g 脂質 21.8 g 炭水化物 38 mg 食塩 2.6 g	熱量 433 kcal たんぱく質 15.5 g 脂質 7.5 g 炭水化物 16 mg 食塩 1.3 g	熱量 445 kcal たんぱく質 9.3 g 脂質 12.5 g 炭水化物 15 mg 食塩 2.1 g	熱量 421 kcal たんぱく質 14.1 g 脂質 9.6 g 炭水化物 13 mg 食塩 2.1 g	
第四週	定休日	17 日	18 日 わかめご飯 味噌汁 さわらハーブ衣焼き 鶏肉と若布の煮浸し 青梗菜のカニカマ和え キウイ	19 日 ミニ山菜五目御飯 そぼろ混ぜうどん 野菜の天ぷら パイン缶	20 日 	21 日 ジャーマンポテトライス 味噌汁 キャベツの青じそサラダ 梨	22 日 ご飯 味噌汁 白身魚フライ 野菜入り春雨煮 冷奴 黄桃缶	23 日 ご飯 味噌汁 エビチリ 絹ごし揚げ煮 青梗菜の生姜風味 マンゴー
		ムースシュー	カステラ		レモン風味ケーキ	バウムクーヘン	グレープゼリー	
		熱量 504 kcal たんぱく質 15.2 g 脂質 15.2 g 炭水化物 18 mg 食塩 2.0 g	熱量 532 kcal たんぱく質 8.5 g 脂質 8.1 g 炭水化物 48 mg 食塩 3.0 g		熱量 398 kcal たんぱく質 6.0 g 脂質 5.3 g 炭水化物 28 mg 食塩 3.8 g	熱量 445 kcal たんぱく質 12.8 g 脂質 9.5 g 炭水化物 19 mg 食塩 2.6 g	熱量 523 kcal たんぱく質 14.3 g 脂質 15.4 g 炭水化物 24 mg 食塩 3.4 g	
第五週	定休日	24 日	25 日 グリーンピースご飯 味噌汁 アジみりん焼き くずし豆腐のそぼろあんかけ 小松菜のかにかま和え パイン	26 日 ゆかりご飯 味噌汁 メバル西京焼き 三角信田煮 ごぼうサラダ オレンジ	27 日 ふりかけご飯 味噌汁 鶏肉と茄子の黒酢あん 小松菜のお浸し ザワークラウト風 オレンジ	28 日 五穀ご飯 オニオンスープ スケソウダラのグリル 春雨と豚肉の炒め煮 ブロッコリーシーザーサラダ 黄桃缶	29 日 ご飯 味噌汁 牛皿 根菜和風サラダ いちごジャムヨーグルト	30 日 ご飯 味噌汁 ぶりみぞれ揚げ ひじき蓮根 卵の花サラダ パイン
		どら焼き	桃ゼリー	ドームケーキ	水ようかん	人形焼き	カステラ	
		熱量 461 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 7.5 g 炭水化物 22 mg 食塩 1.8 g	熱量 498 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 13.1 g 炭水化物 16 mg 食塩 2.4 g	熱量 476 kcal たんぱく質 17.3 g 脂質 10.5 g 炭水化物 20 mg 食塩 1.9 g	熱量 448 kcal たんぱく質 14.5 g 脂質 11.1 g 炭水化物 17 mg 食塩 1.8 g	熱量 495 kcal たんぱく質 8.1 g 脂質 11.2 g 炭水化物 33 mg 食塩 2.6 g	熱量 536 kcal たんぱく質 11.5 g 脂質 17.7 g 炭水化物 25 mg 食塩 2.3 g	
第六週	定休日	31 日						
							※白米の時のみのカロリー表示と なっております ※味噌汁・果物・おやつは栄養価に 含まれておりません	

