

8月 献立表

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

施設長	栄養課主任	管理栄養士

	日 30	月 31	火	水	木	金	土
朝食	わかめ粥 ほうとう風みそ汁	ゆかり粥 ちゃんこ鍋風みそ汁					クルクルチョコ 鶏じゃがが みかんコンポート
昼食	スパゲティ・ナポリタン 野菜スープ スッキーニのソテー ミモザサラダ 桃のコンポート	冷やし中華 焼売 もやし中華風サラダ フルーツポンチ					ご飯 味噌汁(キャベツ・もやし) 赤魚の煮付 スッキーニのソテー 小松菜と海老の生姜和え 桃のコンポート
夕食	ご飯 すまし汁(はんぺん・三つ葉) 豚肉のブルコギ風 さつま芋のいとこ煮 インゲンのごま和え ミルクコービー	ご飯 すまし汁(花魁・絹さや) べつ甲煮 ブロッコリーのソテー ほうれん草のお浸し カルシウム牛乳 みたらし団子					ご飯 すまし汁(豆腐・長葱) 鶏肉と野菜の旨煮 ピーマンの炒り煮 きゅうりの梅和え いちごオレ バナナアイス
10 3	1345 kcal 蛋白質 47.4 g 脂質 43.5 g 炭水化物 204.0 g 食塩 6.1 g	1378 kcal 蛋白質 54.9 g 脂質 34.2 g 炭水化物 201.6 g 食塩 7.5 g					1347 kcal 蛋白質 44.9 g 脂質 34.0 g 炭水化物 201.2 g 食塩 6.5 g
朝食	卵雑炊 香味野菜のみそ汁	雑炊炊 ごま豆腐みそ汁	わかめ粥 ちゃんこ鍋風みそ汁	黒糖ロール・バターロール チキンオムレツ りんごのコンポート	カニ雑炊 ほうとう風みそ汁	帆立雑炊 石狩鍋味噌汁	クルクルブルーベリー アンサンブルエッグ みかんコンポート
昼食	焼き鳥丼 味噌汁(舞茸・長葱) ブロッコリーの卵とじ ねばねば野菜ののろ和え ヨーグルト	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 タンダーリチキン チーズinニラ玉 ブロッコリーサラダ 黒糖ヨーグルト	チュモツバ飯 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 バインコンポート	焼きそば もずくスープ じゃがバターコン 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 山芋とアボカドのわさび和え 桃のコンポート
夕食	ご飯 すまし汁(花魁・三つ葉) 白身魚のトマトソースがけ かきの煮物 切干大根サラダ ミルクコービー ミニ栗まんじゅう	ご飯 すまし汁(はんぺん・貝割) 親子煮 五豆 酢味噌和え カルシウム牛乳 手作り水ようかん	ご飯 なめこ汁 茹で豚の梅肉和え(温) 茄子とピーマンの味噌炒め ミックスビーンズサラダ ミルクコービー 手作りプリン	味噌ラーメン 焼売 マンゴープリン	ご飯 すまし汁(わかめ・えのき) さばの味噌煮 小松菜の煮浸し(さつま揚げ) おくらと長芋の和え物 ミルクティー コービー小豆ゼリー	ご飯 味噌汁(椎茸・しめじ) すき焼き風煮 竹輪とひじきの炒り煮 酢の物(きゅうり・しらす) カルシウム牛乳 甘酒プリン	ご飯 味噌汁(揚・なす) 鶏肉の香草焼き かきの炒め煮 カリフラワーの甘酢漬け いちごオレ ミニとろ焼き
10 3	1311 kcal 蛋白質 68.4 g 脂質 29.9 g 炭水化物 185.4 g 食塩 7.5 g	1504 kcal 蛋白質 63.4 g 脂質 42.3 g 炭水化物 202.9 g 食塩 7.9 g	1481 kcal 蛋白質 65.1 g 脂質 38.1 g 炭水化物 207.0 g 食塩 7.2 g	1608 kcal 蛋白質 62.2 g 脂質 45.6 g 炭水化物 230.2 g 食塩 7.9 g	1393 kcal 蛋白質 60.2 g 脂質 39.6 g 炭水化物 187.5 g 食塩 7.4 g	1299 kcal 蛋白質 55.6 g 脂質 33.9 g 炭水化物 178.1 g 食塩 8.5 g	1337 kcal 蛋白質 46.1 g 脂質 32.8 g 炭水化物 209.5 g 食塩 4.3 g
朝食	しらす雑炊 湯浸みそ汁	菜飯粥 ちゃんこ鍋風みそ汁	ゆかり粥 ごま豆腐みそ汁	黒糖ロール・バターロール 鶏じゃが バインコンポート	卵雑炊 香味野菜のみそ汁	雑炊炊 坦々風みそ汁	クルクルストロベリー チキンオムレツ みかんコンポート
昼食	ちらし寿司 すまし汁(いわし・三つ葉) 茶碗蒸し※別紙参照 ほうれん草のお浸し すいか	ご飯 味噌汁(初・初 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 青じし和え 桃のコンポート	ご飯 とろろごし 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 きのこのソテー 海老マヨブロッコリー きゅうりフルーツ	冷やし中華 焼売 ねばねば野菜ののろ和え 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
夕食	ご飯 野菜スープ 鮭のムニエル トマトビーンズ マカロニサラダ ミルクコービー 誕生日ケーキ	ご飯 すまし汁(はんぺん・万能ねぎ) 和風ハンバーグ(大葉) じゃこピーマン 山芋の梅和え カルシウム牛乳 バナナ紅茶ケーキ	ご飯 味噌汁(揚・絹さや) 鶏肉の梅焼き 里芋のごましょうゆ和え 小松菜のつばし和え ミルクコービー あんみつ	ねまねぼうどん 肉団子 フルーツポンチ	ご飯 すまし汁(素麺・わかめ) 豚の生姜焼き 隠元の炒め煮 ひじきサラダ ミルクティー 小倉蒸しパン	ご飯 豚汁 赤魚の煮付 さつま揚げの土佐煮 もずくの酢の物 カルシウム牛乳 コービー小豆ゼリー	ご飯 もずくスープ 豚肉のしゃぶしゃぶ風(温) フキの信田煮 しらすどら餅のさっぱり和え いちごオレ 抹茶ろるケーキ
10 3	1409 kcal 蛋白質 60.3 g 脂質 32.1 g 炭水化物 207.0 g 食塩 6.6 g	1405 kcal 蛋白質 58.8 g 脂質 31.4 g 炭水化物 203.9 g 食塩 7.5 g	1236 kcal 蛋白質 54.1 g 脂質 23.1 g 炭水化物 194.3 g 食塩 5.9 g	1427 kcal 蛋白質 50.4 g 脂質 31.5 g 炭水化物 222.7 g 食塩 9.1 g	1476 kcal 蛋白質 61.8 g 脂質 45.9 g 炭水化物 192.0 g 食塩 6.2 g	1387 kcal 蛋白質 60.3 g 脂質 34.7 g 炭水化物 193.9 g 食塩 8.4 g	1480 kcal 蛋白質 50.7 g 脂質 52.0 g 炭水化物 195.6 g 食塩 5.1 g
朝食	雑炊炊 ほうとう風みそ汁	わかめ粥 ちゃんこ鍋風みそ汁	帆立雑炊 ごま豆腐みそ汁	黒糖ロール・バターロール アンサンブルエッグ バインコンポート	ゆかり粥 ほうとう風みそ汁	カニ雑炊 石狩鍋味噌汁	クルクルメイプル チキンオムレツ 洋梨のコンポート
昼食	ご飯 すまし汁(卵豆腐・しめじ) 白身魚のネギ味噌焼き 小松菜の煮浸し(さつま揚げ) ねばねば野菜のなめこ和え 洋梨のコンポート	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 空豆と海老のガリック 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) 鶏肉のレモンバター焼 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・長葱) 豚肉のしゃぶしゃぶ風(温) 冬瓜の煮物 切干大根の煮物 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 ねばねば野菜ののろ和え 黒糖ヨーグルト	ご飯 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
夕食	ご飯 野菜スープ 鶏肉のマスタード焼き ラタトゥイユ タラモサラダ ミルクコービー 信玄バナナコッタ	ご飯 コンソメスープ サバのレモングリル 小松菜とツナの卵炒め トマトサラダ カルシウム牛乳 みたらし団子	ご飯 なめこ汁 つくねのあんかけ 焼きなす さつま芋のサラダ ミルクコービー とろろてん	冷やし中華 焼き餃子 フルーツポンチ	ご飯 すまし汁(素麺・三つ葉) 鮭のちゃんちゃん焼き 切干大根の煮物 ほうれん草のお浸し ミルクティー リンゴケーキ	ご飯 野菜スープ えびと鶏のトマト煮 野菜のソテー(ウィンナー) カリフラワーの甘酢漬け カルシウム牛乳 レーズン蒸しパン	ご飯 すまし汁(わかめ・えのき) カレーの野菜あんかけ かきの土佐煮 人参とレーズンのサラダ いちごオレ チョコパウダー
10 3	1254 kcal 蛋白質 50.0 g 脂質 28.0 g 炭水化物 190.3 g 食塩 6.0 g	1449 kcal 蛋白質 56.6 g 脂質 42.8 g 炭水化物 200.5 g 食塩 8.8 g	1434 kcal 蛋白質 49.7 g 脂質 45.9 g 炭水化物 196.9 g 食塩 7.4 g	1557 kcal 蛋白質 55.3 g 脂質 37.9 g 炭水化物 239.6 g 食塩 6.7 g	1452 kcal 蛋白質 48.5 g 脂質 46.1 g 炭水化物 201.5 g 食塩 5.5 g	1414 kcal 蛋白質 60.6 g 脂質 30.5 g 炭水化物 212.4 g 食塩 6.3 g	1384 kcal 蛋白質 47.9 g 脂質 46.1 g 炭水化物 190.3 g 食塩 4.6 g
朝食	しらす雑炊 湯浸みそ汁	菜飯粥 ちゃんこ鍋風みそ汁	鶏雑炊 ごま豆腐みそ汁	黒糖ロール・バターロール 鶏じゃが バインコンポート	帆立雑炊 坦々風みそ汁	カニ雑炊 香味野菜のみそ汁	クルクルチョコ チキンオムレツ みかんコンポート
昼食	夏野菜カレー コンソメスープ ジャコとピーマンの炒め物 ささみと胡瓜の胡麻酢和え ヨーグルト	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 きゅういフルーツ	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) かきの炒め煮 オクラのなめ茸和え りんごのコンポート	ご飯 味噌汁(揚・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(初・初 野菜・なめこ) さわら揚げおろし じゃが芋たらこ和え(温) きゅうりの梅和え みかんコンポート	ご飯 味噌汁(舞茸・絹さや) 鶏肉の照り焼き さばらごぼう フレンチサラダ ヨーグルト
夕食	ご飯 すまし汁(卵豆腐・貝割) 白身魚の香草焼き 里芋田楽 インゲンのごま和え ミルクコービー バナナアイス	ご飯 すまし汁(はんぺん・万能ねぎ) 豚肉の卵とじ 切干大根の炒め煮 小松菜のお浸し カルシウム牛乳 手作り水ようかん	ご飯 すまし汁(素麺・わかめ) 豚肉と茄子の炒め物 南瓜の甘煮 山芋の酢の物 ミルクコービー あんみつ	山菜そば 肉団子 フルーツポンチ	ご飯 すまし汁(素麺・三つ葉) 豚肉の柳川煮 ひじきと大豆の煮物 もやしの胡麻酢和え ミルクティー 甘酒プリン	ご飯 もずくスープ 白身魚のネギ味噌焼き 茄子の揚げびたし ほうれん草のシソ和え カルシウム牛乳 シナモン蒸しパン	ご飯 中華スープ 麻婆豆腐 もやしソテー 海老マヨブロッコリー いちごオレ こしあんぼん
10 3	1304 kcal 蛋白質 58.9 g 脂質 27.7 g 炭水化物 193.9 g 食塩 7.0 g	1358 kcal 蛋白質 58.1 g 脂質 31.2 g 炭水化物 217.8 g 食塩 6.6 g	1415 kcal 蛋白質 42.2 g 脂質 33.6 g 炭水化物 210.0 g 食塩 5.4 g	1415 kcal 蛋白質 46.6 g 脂質 29.6 g 炭水化物 229.5 g 食塩 9.9 g	1348 kcal 蛋白質 55.6 g 脂質 39.9 g 炭水化物 180.7 g 食塩 6.7 g	1308 kcal 蛋白質 60.2 g 脂質 29.3 g 炭水化物 185.7 g 食塩 6.7 g	1533 kcal 蛋白質 53.5 g 脂質 47.9 g 炭水化物 214.7 g 食塩 6.2 g