



# 今月のお楽しみメニュー

2025年8月



鶏そぼろ丼

鶏そぼろ丼は、温めてご飯にかけてください。



まぜ寿司

まぜ寿司は、普通かやや固めに炊いたご飯に、すし酢とすし具を混ぜてください。すし酢は少し多めに入っております。皿に盛り、紅生姜を上飾ってください。



冷やし鶏塩  
ラーメン

スープは100ccの水で希釈してください。麺はお好みの固さに茹で、冷水にとります。麺の上に野菜、鶏肉などを盛り、スープをかけてください。



タコライス

タコライスは、温めてご飯にかけてください。



白菜と  
海鮮塩炒め丼

白菜と海鮮塩炒め丼は、温めてご飯にかけてください。

夏期（7～9月）は、  
変わりご飯の提供を  
お休みさせていただきます

※仕入れの状況により、一部写真と異なる内容になる場合がございます。あらかじめご了承ください。

# 2025年8月度 献立表(普通食)

	1kcal - (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩 (g)
平均	1313	48.0	30.9	208.9	4.4

		日					月					火					水					木					金 1日					土 2日									
		1kcal -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1kcal -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1kcal -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1kcal -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1kcal -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1kcal -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1kcal -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩					
朝食	基本食																															ご飯 ほうれん草と昆布ソテー おくらの梅和え					ご飯 五目きんぴら キャベツとツナサラダ				
	昼食																															ご飯 鶏肉焼き浸し 付け合わせ 茄子のトマト煮 エリンギとピーマンの金平風					ご飯 肉豆腐 マカロニのソテー なすの揚げだし				
	夕食																															ご飯 キャベツと豚肉の柔らか煮 ミニポトフ ゴマ酢和え					ご飯 ぶりの照り焼き 付け合わせ チリコンカン 大葉の酢の物				
		3日					4日					5日					6日					7日					8日					9日									
		1kcal -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1kcal -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1kcal -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1kcal -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1kcal -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1kcal -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1kcal -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1kcal -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
朝食	基本食	ご飯 卵とブロッコリーオイスター炒め ツナサラダ					ご飯 なすとピーマンのみそ炒め 豆苗と揚げのポン酢和え					ご飯 厚揚げとしらたきの煮もの わかめとツナの酢の物					ご飯 青菜とあさりのパスタ カリフラワーと卵のサラダ					ご飯 きぬさやとえびのバターソテー きゅうりとちくわのおかか和え					ご飯 豚と茄子のソテー 小松菜ともやし胡麻和え					ご飯 えのきとしらたきの炒め煮 れんこんのごま煮									
	昼食	ご飯 鮭の磯辺焼き 付け合わせ きのこと絹さや炒め 小松菜のさっと煮					ご飯 肉団子と白菜のオイスター煮 豚とごぼうの山椒煮 彩りピーマン					ご飯 鶏そぼろ丼 小松菜チャンプルー 白菜の炒め煮					ご飯 めばるのピリ辛味噌焼き 付け合わせ 昆布の炒り煮 れんこん柚子こしょう炒め					ご飯 ハンバーグステーキ 付け合わせ 炒り鶏 野菜のクリーム煮					ご飯 豚の卵とじ さつま芋のレモン煮 野菜炒め					まぜ寿司 あじのみりん焼き 付け合わせ ゼリー(オレンジ)									
	夕食	ご飯 鶏ごま味噌肉じゃが 卵とブロッコリーオイスター炒め 洋風切りれん根					ご飯 豚の生姜焼き 里芋の海苔まがし かに風味サラダ					ご飯 ほっけのバター醤油焼き 付け合わせ ポテトミート キャベツのナムル					ご飯 鶏肉の中華風炒め物 塩麹かぼちゃの煮物 きのこのゴマ酢和え					ご飯 豚とキャベツのコチュジャン炒め 高野の煮びたし 切り干し大根のはりはり漬け風					ご飯 赤魚の生姜煮 付け合わせ 青菜とじゃこの煮びたし ささみのドレッシング和え					ご飯 鶏肉と厚揚げにんにく炒め 里芋の中国風 キャベツの浅漬け									

# 2025年8月度 献立表(普通食)

	1kcal - (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩 (g)
平均	1313	48.0	30.9	208.9	4.4

		日 10日					月 11日					火 12日					水 13日					木 14日					金 15日					土 16日				
		1kcal -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1kcal -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1kcal -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1kcal -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1kcal -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1kcal -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1kcal -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
朝食	基本食	1365	50.7	38.1	207.5	4.8	1369	46.9	39.8	206.9	4.1	1247	47.2	23.3	211.6	4.5	1271	51.9	18.4	210.7	3.6	1540	57.7	35.4	238.7	9.0	1227	45.3	27.7	203.5	4.7	1267	42.1	31.7	207.1	4.1
	基本食	ご飯	厚揚げとチンゲン菜の炒め物	大根サラダ	ご飯	白菜とあさりの中華煮	イタリア風ツナサラダ	ご飯	いんげんとベーコンにんにく炒め	青梗菜の辛子和え	ご飯	切り干し大根ゆず風味	ブロッコリーのピーナッツ和え	ご飯	ごぼうのソテー	ほうれん草のお浸し	ご飯	れんこんの中華金平	マセドアンサラダ	ご飯	かにかまの酢の物	ピーマンバターしょうゆ炒め														
昼食	基本食	1287	43.8	31.4	207.8	3.3	1330	49.4	29.0	213.6	3.4	1258	48.6	27.2	206.6	4.7	1342	48.2	37.6	204.5	3.7	1312	49.8	32.8	204.7	4.9	1470	51.8	44.2	217.0	4.6	1323	43.3	33.5	216.1	4.5
	基本食	ご飯	鶏肉のハーブマリネ	付け合わせ	マーボーひじき	甘辛煮	ご飯	豚とれん根の照り煮	かぼちゃの三色炒め	豆苗と春雨の炒め物	ご飯	かれのい幽庵焼き	付け合わせ	炒り鶏豆板醤煮込み	ビビンバ風	ご飯	冷やし鶏塩ラーメン	大根のカレーそぼろ	茄子のトマト煮	ご飯	さばの塩焼き	付け合わせ	竹の子のマーボー炒め	小松菜の卵とじ	ご飯	オムレットマトソース	付け合わせ	ツナとごぼうの炒め煮	豚と玉ねぎのマスタード和え							
夕食	基本食	1287	43.8	31.4	207.8	3.3	1330	49.4	29.0	213.6	3.4	1258	48.6	27.2	206.6	4.7	1342	48.2	37.6	204.5	3.7	1312	49.8	32.8	204.7	4.9	1470	51.8	44.2	217.0	4.6	1323	43.3	33.5	216.1	4.5
	基本食	ご飯	豚の鉄板焼き	信田巻	酢味噌あえ	ご飯	鶏の照り焼き	付け合わせ	ジャーマンポテト	なすの梅和え	ご飯	豚肉のおろし煮	ミンチカツ	人参のごま味噌和え	ご飯	さわらの生姜醤油焼き	付け合わせ	高野の卵とじ	和風コールスロー	ご飯	鶏肉のゴマ焼き	付け合わせ	マカロニグラタン風	もやしとさつま揚げのみぞれ和え	ご飯	厚揚げと豚の甘味噌炒め	かぼちゃと昆布の煮物	青菜のわさび和え	ご飯	シルバーの味噌マヨ焼き	付け合わせ	大根とあさりの煮浸し	キャベツのカレー炒め			
朝食	基本食	1287	43.8	31.4	207.8	3.3	1330	49.4	29.0	213.6	3.4	1258	48.6	27.2	206.6	4.7	1342	48.2	37.6	204.5	3.7	1312	49.8	32.8	204.7	4.9	1470	51.8	44.2	217.0	4.6	1323	43.3	33.5	216.1	4.5
	基本食	ご飯	おくらとなす味噌炒め	キャベツの甘酢	ご飯	華風春雨炒め	ブロッコリーのナムル風	ご飯	青梗菜の炒め物	酢味噌あえ	ご飯	切干大根のサラダ	人参としめじの甘辛煮	ご飯	大根と昆布の煮物	人参とハムのマスタードマヨ和え	ご飯	春雨とひき肉の炒め煮	切干大根の胡麻和え	ご飯	マカロニサラダ	人参とツナの炒め物														
昼食	基本食	1287	43.8	31.4	207.8	3.3	1330	49.4	29.0	213.6	3.4	1258	48.6	27.2	206.6	4.7	1342	48.2	37.6	204.5	3.7	1312	49.8	32.8	204.7	4.9	1470	51.8	44.2	217.0	4.6	1323	43.3	33.5	216.1	4.5
	基本食	ご飯	豚のオイスター炒め	里芋の鳴門煮	エリンギのたらこ炒め	ご飯	赤魚の西京焼き	付け合わせ	れんこん袖子こしょう炒め	なすのカレーソテー	ご飯	もやしと豚のさっぱり煮	海鮮シュウマイ	キャベツとじゃが芋の炒め物	ご飯	鶏肉のケチャップソース焼き	かれのい漬け焼き	付け合わせ	炒り豆腐	かぼちゃの三色炒め	ご飯	タコライス	かぼちゃのいとこ煮	ごぼうのバターソテー	ご飯	豚と野菜の味噌炒め	さつま芋のそぼろあん	なすのおろしぼん酢								
夕食	基本食	1287	43.8	31.4	207.8	3.3	1330	49.4	29.0	213.6	3.4	1258	48.6	27.2	206.6	4.7	1342	48.2	37.6	204.5	3.7	1312	49.8	32.8	204.7	4.9	1470	51.8	44.2	217.0	4.6	1323	43.3	33.5	216.1	4.5
	基本食	ご飯	バーベキューチキン	付け合わせ	中華風煮	シルバーサラダ	ご飯	親子煮	コロッケ	きゅうりと油あげのなます	ご飯	あじの磯辺焼き	付け合わせ	高野と大根の煮物	カリフラワーと卵のサラダ	ご飯	豚肉と白菜煮	玉子焼き	絹さやツナ炒め	ご飯	鶏の海苔塩パン粉焼き	付け合わせ	スパゲッティナポリタン	青菜のわさび和え	ご飯	鮭の味噌マヨ焼き	付け合わせ	いんげんの塩麹炒め	ブロッコリーの白和え							

## 2025年8月度 献立表(普通食)

	1kcal - (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩 (g)
平均	1313	48.0	30.9	208.9	4.4

		日 24日					月 25日					火 26日					水 27日					木 28日					金 29日					土 30日				
		1kcal -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1kcal -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1kcal -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1kcal -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1kcal -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1kcal -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1kcal -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
朝食		1279	47.5	28.6	208.7	5.0	1293	47.8	30.2	204.0	3.1	1308	46.4	33.7	204.3	5.6	1265	51.1	24.9	200.4	3.9	1320	43.9	33.9	209.4	4.0	1258	43.4	29.5	205.3	3.9	1219	45.7	24.2	206.0	5.4
基本食		ご飯 大根金平 かにかまのサラダ					ご飯 なすとかまぼこの煮物 春雨のごまダレ					ご飯 炒り卵の胡麻和え 小松菜のたらこ炒め					ご飯 キャベツとあさりのごま味噌煮 白菜の生姜和え					ご飯 シーフードトマトパスタ おくらと昆布のゴマ和え					ご飯 白菜の洋風煮びたし 絹さやの土佐和え					ご飯 青菜と卵の炒め物 わかめサラダ				
昼食		ご飯 さばのねぎ焼き 付け合わせ 白菜とウインナーの中華煮 ごぼうとひき肉炒め					ご飯 根菜とひき肉のしぐれ煮 五目巾着(えんどう) 鶏肉とブロッコリーの炒め物					ご飯 鶏肉のコンソメ焼き 付け合わせ キャベツと竹輪の煮浸し ごぼうサラダ					ご飯 シルバーの塩焼き 付け合わせ 大豆と野菜のトマト煮 玉子と春雨の炒め物					ご飯 厚揚げとごぼうの煮物(豚) 塩麹かぼちゃの煮物 鶏肉と小松菜のホイコーロー					ご飯 豚肉と茄子の高菜炒め じゃが芋の煮付け きのこことひじきの中華煮物					ご飯 白菜と海鮮塩炒め丼 厚揚げとピーマンの甘辛炒め キャベツと豆のトマト煮				
夕食		ご飯 豚肉のトマト回鍋肉 里芋のこってり煮 青菜のからし和え					ご飯 さわらのごま味噌焼き 付け合わせ 厚揚げ香味炒め カリフラワーゆかり和え					ご飯 豚の塩麹生姜焼き 付け合わせ 大根の照り煮 昆布とさつま揚げの炒め煮					ご飯 鶏肉マスタードソテー 炊き合わせ ほうれん草のお浸し					ご飯 たらのムニエル 付け合わせ キャベツサラダ なすのオランダ煮					ご飯 鶏肉のあっさり煮 ごぼうとさつま芋の甘辛炒め きゅうりとちくわのおかか和え					ご飯 豚肉ときのこのさっと煮 なすと高野の煮合せ 大根と昆布のなます				
		31日																																		
		1kcal -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																														
朝食		1296	51.4	25.4	197.7	4.0																														
基本食		ご飯 れんこんのカレー炒め キャベツのゆかり和え																																		
昼食		ご飯 鶏肉ときのこの中華炒め 豆腐のふわふわ枝豆 小松菜と油揚げの味噌煮																																		
夕食		ご飯 ホキの照り煮 付け合わせ 切干大根と蒸し鶏のごまマヨ和え もやしのソテー																																		