

令和8年8月予定献立表

	月	火	水	木	金	土 1 日	日 2 日
朝食	熱中症に気をつけよう！ こんな症状があったら特に注意！					◎ダブルソフト ※ご飯 ポテトのスープ たららのトマト煮（朝） ツナサラダ バナナ・牛乳	ご飯 みそ汁 さつま揚げと野菜の煮物 鶏とキャベツのごまだれ 納豆 牛乳
昼食						ご飯 すまし汁 鶏肉のお好みソース 厚揚げのバターしょうゆ炒め かにかまと野菜の和え物 【おやつ】カルピスももゼリー	ご飯 すまし汁 豚肉のにんにくソース 南瓜煮 チョレギサラダ 寒天フルーツ
夕食	こむら返り（足などをつる） めまい・立ちくらみ 汗が止まらない					ご飯 コーン卵スープ 鰹の豆板醤ソース 挽肉と大根の煮物 小松菜のごまあえ カットパン	◎スパゲッティ・カルボナーラ ※ご飯・白身魚のムニエル卵添え コンソメスープ ポテトのツナトマト焼き チキンとほうれん草のマヨサラダ
朝食	3 日	4 日	5 日	6 日	7 日	8 日	9 日
朝食	ご飯 みそ汁 鶏団子と野菜の煮物 ベイクドポテト のり佃煮 牛乳	ご飯 ほうれん草のスープ ソーセージステーキ じゃが芋のみそ田楽 バナナ 牛乳	ご飯 みそ汁 鮭の塩焼き 五目ひじき煮 みかん缶 牛乳	ご飯 玉ねぎのスープ スクランブルエッグトマトソース ウィンナーと野菜のソテー バナナ 牛乳	ご飯 みそ汁 鶏と豚のハンバーグおろしソース じゃがいもの炒め物 ツナサラダ 牛乳	◎ロールパン ※ご飯 かぶのスープ 鶏つくねのトマト煮 卵とブロッコリーのサラダ バナナ・牛乳	ご飯 卵スープ かにと豆腐の中華煮 さつま芋の甘だれ 納豆 牛乳
昼食	鶏そぼろ丼 ワンタンスープ 青のりポテト パンサンスー ジョアブレーン	ご飯 とん汁 鰯の煮つけ 揚げだし風豆腐 菜の花のごまあえ	ご飯 すまし汁 すき焼き煮 芋餅みそバター ほうれん草サラダ ジョアブルーベリー	ご飯【バイキング1・2Gわかば】 すまし汁・ピーチゼリー ミニチーズハンバーグ から揚げ・ウィンナー・ポテト 豚しゃぶごまだれ ほうれん草とコーンのソテー	ご飯 ジュリエンスープ かじきのケチャップ焼き 鶏とマカロニのソテー グリーンサラダ	ご飯 南瓜のクリームスープ 鶏肉のハニーマスタードソース コーンとほうれん草のソテー いかのサラダ ダイスゼリー（みかん）	ご飯 オクラのスープ 鶏肉のパン粉焼き 人参コーンソテー マカロニサラダ ヨーグルト
夕食	ひじきご飯 すまし汁 さばの味噌だれ 高野豆腐の含め煮 わかめのサラダ バナナ風味プリン	ご飯 にら玉スープ 鶏肉の南蛮ソース 麻婆豆腐 ツナと白菜の中華和え ダイスゼリー（みかん）	◎チキンミートパスタ ※チキンライス 野菜スープ きのこのキッシュ コールスローサラダ ヨーグルトパバロア	ご飯 コンソメスープ 鰹のムニエル 豚肉とピーマンカレーソテー 角切りサラダ アロエみかん	◎海鮮やきそば（えび・いか・かに） ※ご飯・海鮮炒め（えび・いか・かに） 小松菜のスープ さつま芋のマッシュ ささみとアスパラの和え物 ジョアマスカット	ご飯 中華風スープ 酢豚 中華風茶わん蒸し 大根の中華和え メロン	◎カレーうどん ※ドライカレー・すまし汁 豆と南瓜の甘煮 青菜のたくあん和え ミックスフルーツ
朝食	10 日	11 日	12 日	13 日	14 日	15 日	16 日
朝食	ご飯 みそ汁 肉シュウマイ 鶏肉と豆腐の卵とじ のり佃煮 牛乳	ご飯 きのこのスープ オムレツ じゃがいも煮 バナナ 牛乳	ご飯 みそ汁 鮭の塩焼き じゃが芋のきんぴら みかん缶 牛乳	ご飯 野菜スープ じゃが芋のミートソース ウィンナーソテー バナナ 牛乳	ご飯 みそ汁 鶏肉の甘辛炒め ほうれん草しゅうまい キャベツのナムル 牛乳	◎ダブルソフト ※ご飯 なすのスープ ソーセージエッグ サラミサラダ バナナ・牛乳	ご飯 みそ汁 挽肉と豆腐の煮物 南瓜の甘だれ 納豆 牛乳
昼食	ご飯 野菜とソーセージのスープ 鯖のクリームソース じゃが芋ガーリック炒め 野菜マリネ	焼き肉丼 ビーフンスープ コーンポテト わかめと白菜の中華和え	ご飯 すまし汁 鶏肉の甘みそだれ 里芋と野菜の含め煮 ツナとブロッコリーの和え	ご飯 かき玉スープ さばの照り焼き 肉団子とがんもの煮物 菜の花と白菜のからし和え ジョアストロベリー	ご飯 すまし汁 蒸し鯉の野菜あん 豆腐のミートソース オクラとひじきの和え物	ご飯 すまし汁 鶏肉の塩こうじ焼き 大根の味噌煮 小松菜のごま和え 【おやつ】トライフル	ご飯 大豆入り野菜スープ チキンカツオーロラソース きのこの野菜のソテー ポテトサラダ ヨーグルト
夕食	シシジュシー すまし汁 豚肉の香味ソース れんこんサラダ あんみつ	ご飯 すまし汁 白身魚のフライ 里芋のそぼろ煮 ハムと大根のサラダ ジョアブルーベリー	◎麻婆豆腐焼きそば ※ご飯・麻婆豆腐 春雨スープ 蒸し鱈のチリソース 小松菜と大根のナムル マンゴープリン	ご飯 中華風スープ 鶏のから揚げカレー風味 ポテトツナマヨソテー 春雨サラダ オレンジ	◎和風きのこパスタ ※ご飯・豚肉のきのこソース じゃがコーンスープ コールスローサラダ アップル&キャロットジュース	卵あんかけチャーハン 鶏とごぼうのスープ ベーコンポテト炒め 青梗菜の中華和え アロエみかん	◎たんめん ※ご飯・中華スープ・肉野菜炒め もち米シュウマイ しらすとわかめの三杯酢 もも
朝食	17 日	18 日	19 日	20 日	21 日	22 日	23 日
朝食	ご飯 みそ汁 鶏肉のみそ煮 卵焼き のり佃煮 牛乳	ご飯 ほうれん草のスープ 鶏と豚のチーズハンバーグ 人参とコーンのグラッセ バナナ 牛乳	ご飯 みそ汁 鮭の塩焼き 厚揚げ煮 みかん缶 牛乳	ご飯 大根のスープ スクランブルエッグキャベツソテー添え ラタトゥイユ バナナ 牛乳	ご飯 みそ汁 かじきのバターしょうゆ焼き ひき肉と野菜のソテー 卵豆腐 牛乳	◎ロールパン ※ご飯 野菜スープ じゃがいものクリーム煮 ハムサラダ バナナ・牛乳	ご飯 小松菜のスープ 豚肉とキャベツのみそ炒め 肉詰めいなり煮 納豆 牛乳
昼食	ご飯 冬瓜のスープ 豚肉にんにくソース チーズポテト ハムとアスパラのサラダ	ご飯 かき玉スープ 鯉のなめ茸ソース 肉野菜炒め ごぼうサラダ ジョアブレーン	ご飯 すまし汁 鶏肉のピカタ きのこソテー ベーコンとじゃが芋の煮物 白菜のり和え	ご飯 すまし汁 高野豆腐と野菜の煮物 ジャーマンポテトサラダ	ご飯 豚肉のトマトシチュー コロケ ほうれん草とコーンのソテー キャベツサラダサウザンドレッシング	ご飯 沢煮焼 かれの味噌バター焼き 豆腐の田楽 わかめと白菜の和え物 ダイスゼリー（みかん）	ご飯 クラムチャウダー ひき肉とじゃがいものチーズ焼き ちくわとピーマンカレーソテー いかのマリネサラダ ヨーグルト
夕食	青菜ごはん すまし汁 鰯のみそ焼き 揚げ野菜 キャベツの昆布和え 苺ミルクプリン	青椒肉絲丼 すまし汁 厚揚げの煮つけ ツナときゅうりの和え物 パインゼリー	◎ベーコンとほうれん草のクリームパスタ ※ベーコンピラフ かぶのスープ 豆腐のピザチーズ焼き キャロットサラダ アップル&キャロットジュース	ご飯 すまし汁 鶏肉のレモンソース 青菜入り卵 かにかまとオクラの和え物 りんご	◎味噌バターラーメン ※ご飯・肉野菜炒め・中華卵スープ スイートポテト風 いんげんのごまあえ ジョアブレーン	ご飯 春雨スープ レバー入りハンバーグ ツナじゃがいも煮 ほうれん草ともやしのナムル なし	◎けんちんうどん ※ご飯・けんちん汁・豚肉の塩こうじ焼き 南瓜となすの煮物 ハムと菜の花の和え物 ミックスフルーツ缶
朝食	24 日	25 日	26 日	27 日	28 日	29 日	30 日
朝食	ご飯 みそ汁 焼き豆腐と卵の煮物 チキンマヨ焼き のり佃煮 牛乳	ご飯 玉ねぎスープ ソーセージとキャベツのソテー 白身魚と豆腐の天ぷら バナナ 牛乳	ご飯 みそ汁 鮭の塩焼き 白菜のとりも煮 みかん缶 牛乳	ご飯 かぶのスープ 卵とほうれん草のソテー 温野菜サラダ バナナ 牛乳	ご飯 みそ汁 肉じゃが キャベツのたくあん和え たまごサラダ 牛乳	◎ダブルソフト ※ご飯 ポトフ 鶏と豚のハンバーグ 豆とコーンのサラダ バナナ・牛乳	ご飯 ほうれん草のスープ ツナと白菜のうま煮 ミートボールのケチャップ風味 納豆 牛乳
昼食	ボークカレー コンソメスープ 南瓜のパン粉焼き 野菜サラダ ジョアマスカット	中華丼（豚・いか） コーン卵スープ 春雨のソテー わかめときゅうり酢の物 ヨーグルト	ご飯 すまし汁 鶏肉のバーベキューソース じゃが芋のきんぴら しらすとキャベツの味噌和え	ご飯 すまし汁 鰹の生姜焼き 肉野菜のみそ炒め れんこんのごまあえ	ご飯 ワンタンスープ 豚こら炒め 鰹のチリソース煮 焼き豚と青梗菜の中華和え	ご飯 けんちん汁 さわらのゆあん焼き 青菜の卵とじ 油揚げとキャベツの和風サラダ	ご飯 じゃがコーンスープ さばのマスタード焼き 人参とキャベツのソテー 豚しゃぶサラダ・ヨーグルト 【誕生日】チーズケーキ
夕食	ご飯 すまし汁 鮭カツごま味噌だれ 切干大根の炒め煮 小松菜と白菜のおひたし ラムネゼリー	ご飯 すまし汁 豚肉のキャベツ巻き 油揚げと青菜の煮びたし ツナポテトサラダ 小玉すいか	◎あんかけラーメン ※ひき肉チャーハン・中華スープ 鶏肉と厚揚げのうま煮 かにかまと菜の花の和え物 ジョアストロベリー	ご飯 コンソメスープ 煮込みハンバーグ マッシュポテト シーフードサラダ（えび・いか・かに） ダイスゼリー（みかん）	◎ミートソーススパゲティ ※ご飯・豚肉のケチャップソース オクラのスープ ベイクドポテト 5色サラダ カットマンゴー	ご飯 とろろ昆布汁 豚肉のピリ辛焼き さつま芋のバター煮 しらす和えサラダ りんご	◎うどん ※ご飯・すまし汁 鶏もも焼鳥風 ひじきと厚揚げ煮 かにかまとアスパラの和え物 ミックスフルーツ

『バイキング』 今月の献立

夏休み恒例のイベント献立です。好きなお料理を取り分けて食べてもらいます。
ホールにテーブルを設置して、楽しい雰囲気でお食べできるように演出します。
7月30日と8月6日で2グループに分けて開催します。手作りのハンバーグ、から揚げの他、ケーキやゼリー、フルーツ、ジュースも提供します。

※ お知らせ ※

◎手作りおやつは、8月1日（土）「カルピスももゼリー」、15日（土）「トライフル」を提供します。
誕生日ケーキは、8月30日（日）「レアチーズケーキ」を提供します。
◎8月の検食当番は『わかば』ユニットです。土日祭日の朝食、昼食、夕食および平日の夕食各1食が対象です。



生の桃を使用します。

栄養価【8月平均】

◎選択食「めん」と「パン」を選んだ方	
エネルギー	2,211 kcal
タンパク質	94.2 g
脂質	67.3 g

◎選択食で「ごはん」を選んだ方

エネルギー2,229 kcal
タンパク質92.2 g 脂質65.7 g