令和7年8月 献立表

	日	月	火	水	木	金	土	
	27	28	29	30	31	1	2	
昼	<p>・栄養価は、主食が通常量(150g)での計算です。 ・都合により献立が変更となる場合があります。 ご了承下さい。</p>						ご飯 メバルの揚げ煮 白菜と小松菜のなめ茸和え 切干大根煮 フルーツ(みかん缶)	ご飯 鶏のからし醤油焼き 千切り野菜の梅ドレッシング和え アスパラとベーコンのスープ フルーツ(白桃缶)
日計						1人分 - 544kcal 蛋白質 20.2g 脂質 10.2g 炭水化物 93.8g 食塩 1.9g	1人分 - 593kcal 蛋白質 22.7g 脂質 20.0g 炭水化物 79.7g 食塩 2.2g	
	3	4	5	6	7	8	9	
昼		夏野菜の炊き込みピラフ サラダ チャウダー フルーツ(バナナ)	ご飯 アジの南蛮漬 茄子の煮びたし 味噌汁 フルーツ(オレンジ缶)	ご飯 ポークラタトゥイユ 春雨サラダ コンソメスープ フルーツ(バナナ)	スタミナ丼 小松菜としらすのおかか和え 卵スープ フルーツ(スイカ)	ご飯 カレイムニエル 大根のしそドレッシングサラダ スパニッシュオムレツ フルーツ(白桃缶)	ご飯 鯖の治部煮風 和風チャブチエ ささみと胡瓜のワサビ酢和え フルーツ(バナナ)	
日計		1人分 - 580kcal 蛋白質 22.1g 脂質 16.3g 炭水化物 90.0g 食塩 2.0g	1人分 - 521kcal 蛋白質 20.7g 脂質 9.9g 炭水化物 88.4g 食塩 1.9g	1人分 - 567kcal 蛋白質 21.4g 脂質 12.4g 炭水化物 94.5g 食塩 2.2g	1人分 - 566kcal 蛋白質 29.0g 脂質 14.7g 炭水化物 80.0g 食塩 2.4g	1人分 - 546kcal 蛋白質 23.2g 脂質 13.0g 炭水化物 83.2g 食塩 1.8g	1人分 - 543kcal 蛋白質 23.2g 脂質 10.8g 炭水化物 88.9g 食塩 2.3g	
	10	11	12	13	14	15 お盆の季節献立	16	
昼		ご飯 ホッケの竜田揚げ 大根サラダ ミルクスープ フルーツ(パイナップル)	ご飯 チーズハンバーグ キャベツのサラダ 夏野菜のスープ煮 フルーツ(ミックス缶)	ご飯 白身魚のゆかりフライ 厚揚げのみぞれ煮 ほうれん草の辛し和え フルーツ(オレンジ缶)	ご飯 鯖の味噌煮 小松菜と絹揚げの煮びたし 焼き茄子 フルーツ(みかん缶)	盛り合わせ寿司 鍋しぎ そうめん汁 水ようかん	ご飯 餃子 豆腐と海藻の韓国風サラダ 韓国風卵蒸し フルーツ(白桃缶)	
日計		1人分 - 603kcal 蛋白質 24.0g 脂質 17.4g 炭水化物 89.5g 食塩 1.3g	1人分 - 599kcal 蛋白質 20.3g 脂質 19.9g 炭水化物 86.2g 食塩 2.0g	1人分 - 573kcal 蛋白質 24.1g 脂質 13.5g 炭水化物 91.2g 食塩 2.2g	1人分 - 595kcal 蛋白質 21.7g 脂質 21.0g 炭水化物 78.1g 食塩 1.8g	1人分 - 568kcal 蛋白質 17.0g 脂質 10.9g 炭水化物 102.3g 食塩 3.0g	1人分 - 575kcal 蛋白質 18.3g 脂質 17.4g 炭水化物 85.7g 食塩 2.6g	
	17	18	19	20	21	22	23	
昼		ご飯 鶏のオニオントマトソースかけ 枝豆テリーヌ ほうれん草とコーンのソテー フルーツ(バナナ)	親子丼 千切り野菜の梅ドレッシング和え 清汁 フルーツ(オレンジ缶)	ご飯 マスのサワークリーム風ソース キャベツとピーマンのサラダ 豆乳スープ フルーツ(スイカ)	ご飯 炊き合わせ ほうれん草のお浸し 茄子のひき肉味噌炒め フルーツ(白桃缶)	ご飯 ホッケの塩焼き 胡瓜とカブのゆかり和え 肉じゃが フルーツ(バナナ)	ご飯 チキンのトマト煮込み 洋風卵の花 ブロッコリーのドレッシング和え フルーツ(ミックス缶)	
日計		1人分 - 591kcal 蛋白質 26.4g 脂質 19.4g 炭水化物 79.9g 食塩 2.1g	1人分 - 548kcal 蛋白質 21.9g 脂質 13.5g 炭水化物 86.0g 食塩 2.1g	1人分 - 522kcal 蛋白質 22.9g 脂質 11.8g 炭水化物 82.7g 食塩 1.9g	1人分 - 522kcal 蛋白質 23.1g 脂質 7.9g 炭水化物 89.6g 食塩 2.0g	1人分 - 545kcal 蛋白質 21.2g 脂質 11.9g 炭水化物 88.2g 食塩 1.8g	1人分 - 605kcal 蛋白質 22.1g 脂質 16.8g 炭水化物 91.7g 食塩 1.9g	
	24	25	26	27	28	29	30	
昼		ご飯 イタリアン風鶏のパン粉焼 玉ねぎのサラダ コーンクリームスープ フルーツ(白桃缶)	ご飯 タラの唐揚げ 香味ソースかけ インゲンのごま和え 冬瓜のスープ フルーツ(バナナ)	リゾット風カレー ツナのコールスローサラダ トライフル	ご飯 鶏肉の塩麹焼き もずく酢 五目豆 フルーツ(ミックス缶)	ご飯 豚と夏野菜のハニーマスタード インゲンと玉ねぎのサラダ コンソメスープ フルーツ(スイカ)	冷やしとろろそば 大根と厚揚げのそぼろ煮 フルーツ(白桃缶)	
日計		1人分 - 609kcal 蛋白質 23.3g 脂質 12.4g 炭水化物 102.2g 食塩 1.7g	1人分 - 505kcal 蛋白質 20.1g 脂質 10.1g 炭水化物 85.4g 食塩 1.8g	1人分 - 563kcal 蛋白質 15.7g 脂質 27.1g 炭水化物 63.8g 食塩 1.7g	1人分 - 594kcal 蛋白質 23.6g 脂質 17.8g 炭水化物 84.5g 食塩 1.8g	1人分 - 516kcal 蛋白質 19.8g 脂質 13.3g 炭水化物 81.2g 食塩 1.7g	1人分 - 507kcal 蛋白質 23.9g 脂質 13.1g 炭水化物 73.3g 食塩 2.0g	
	31							
昼								
日計								