

2025 ひとだてひろ 8月

	日 31日	月	火	水	木	金 1日	土 2日
朝	御飯 厚焼卵 茹かへ しのり 味噌汁(油揚・青ネギ) 牛乳	※仕入れ等の関係により献立内容が変わることがございます。 ※常食の献立内容を掲載させていただいています。 ※記載の栄養成分は、昼食の汁物・おやつを除いた数値です。				食パン(8枚切) ジャム&マーガリン ポロコリーとパンの炒め物 パスタ・オリーブ コンソメスープ(さつま芋・しいたけ) ジュース	御飯 炒り豆腐(味噌・しょうが) わかしのドレッシング・和え 味噌汁(白玉・菜の花) 牛乳
昼	御飯 めばるの梅子 車麩のそぼろあんかけ わらのお浸し フルーツ・フルーツ缶	【通常提供】 ごはん・さわらのカレーニエール 【特別選択】 エビとブロッコリーのクリームパスタ 相性抜群のエビとブロッコリーを、 クリームに仕上げました♪ ※追加料金120円				御飯 めばるの山椒焼き 車麩の卵とじ 春雨サラダ フルーツ・フルーツ缶	御飯 豚肉の梅しを焼 ごぼうの炒り煮 わかしの胡麻和え フルーツ・白桃缶
タ	御飯 茄子と豚肉の味噌炒め さつま芋のペースト煮 わかしの生味噌味 野菜碗(ごぼう・水菜)	8月19(火) 昼食は ショートステイの 特別選択食です♪				御飯 鶏肉の中華炒め かに風味あんかけ わかしの中華和え 中華スープ(大根・キクラゲ)	御飯 魚(さわら)の南蛮漬 茄子の香味炒め 白菜のサラダ すまし汁(オクラ・水菜)
	1530.56 kcal 蛋白質(a): 60.47 脂質(a): 40.92 食塩相当(a): 5.57					1461.96 kcal 蛋白質(a): 56.94 脂質(a): 43.75 食塩相当(a): 6.43	1432.05 kcal 蛋白質(a): 58.67 脂質(a): 40.72 食塩相当(a): 6.27
朝	御飯 里芋のそぼろ煮 小松菜の和え物 味噌汁(じゃがいも・ひらたけ) 牛乳	御飯 大根と人参の煮付け わらのサラダ すまし汁(キャベツ・油揚) ヤマト	食パン(8枚切) ジャム&マーガリン チーズ入りサラダ ポロコリーとパンの炒め物 コンソメスープ(カブ・ひらたけ) 牛乳	御飯 かぶと野菜の煮物 青梗菜のなめ煮和え すまし汁(鮎・玉葱) 牛乳	御飯 厚焼卵 かぶとコンソメのサラダ 味噌汁(じゃがいも・絹さや) 牛乳	食パン(8枚切) ジャム&マーガリン なすとパスタのサラダ 豆たっぷりパスタ コンソメスープ(大豆・キャベツ) ジュース	御飯 車麩のそぼろあんかけ ごぼうの炒り煮 味噌汁(オクラ・ほうれん草) 牛乳
昼	御飯 海老団子と野菜の炒め煮 なめこ豆腐 ササミとレタスのサラダ フルーツ・ミカ缶	御飯 鶏肉の南部焼 南瓜の煮物 もやしの青じそレタス フルーツ・マンゴ缶	笑顔ひろがるハレの日 はらこ飯風ちらし寿司 笹かまの磯辺揚げ おくらかけ レタス	御飯 アリの卵とじ 薩摩揚げとわかしの炒め物 豆サラダ フルーツ・パイ缶	御飯 豚肉と生揚げの甘辛煮 大根の千切り炒め 南瓜のサラダ フルーツ・黄桃缶	御飯 海鮮のイスタ炒め 大芋 ピーマンと白菜のサラダ フルーツ・ミカ缶	御飯 牛肉とごぼうのコンソメ煮 星芋と竹輪の煮物 胡瓜の和え物 フルーツ・リンゴ缶
タ	御飯 回鍋肉 かぶと中華煮 青梗菜と煮し鶏の和え物 中華スープ(かぼちゃ・青ネギ)	御飯 魚の味噌マヨネーズ焼 ピーマン炒め いんげんの生煮和え 味噌汁(ワカメ・庄内鮎)	御飯 じゃがいも 冬瓜の煮物 小松菜の柚子浸し すまし汁(さといも・畑菜)	御飯 煮し鶏の中華鍋 野菜の塩炒め かぶのゴマ和え 中華スープ(白菜・ワカメ)	御飯 魚(アジ)のバター醤油風味焼 マカロニのトマト煮 わかしのわかめ和え 豆乳スープ(えのき・しいたけ)	御飯 鶏肉の韓国風照焼 つみれと野菜の煮物 かぶとわかしのサラダ 味噌汁(ひらたけ・絹豆腐)	御飯 煮し鶏のオリーブソースかけ かぶとわかしのサラダ 青梗菜とわかしのサラダ すまし汁(絹さや・もやし)
	1464.33 kcal 蛋白質(a): 56.24 脂質(a): 33.25 食塩相当(a): 6.46	1474 kcal 蛋白質(a): 52.15 脂質(a): 33.27 食塩相当(a): 6.25	1457.94 kcal 蛋白質(a): 54.06 脂質(a): 33.15 食塩相当(a): 6.48	1509.06 kcal 蛋白質(a): 54.64 脂質(a): 38.32 食塩相当(a): 6.29	1477.28 kcal 蛋白質(a): 65.57 脂質(a): 40.74 食塩相当(a): 6.02	1482.81 kcal 蛋白質(a): 46.98 脂質(a): 49.19 食塩相当(a): 6.37	1514.23 kcal 蛋白質(a): 52.81 脂質(a): 49.19 食塩相当(a): 6.39
朝	御飯 切干大根の炒り煮 わかしのゆかり和え すまし汁(白菜・なめこ) 牛乳	御飯 小松菜と生揚げの炒め物 錦糸和え 味噌汁(じゃがいも・水菜) ヤマト	食パン(8枚切) ジャム&マーガリン 大根とつみれの煮物 金時煮豆 コンソメスープ(畑菜・えのき) 牛乳	御飯 じゃがいもの炒め物 胡麻とレタス すまし汁(白菜・もやし) 牛乳	御飯 かぶとふきの煮物 ピーマン和え(豆) 味噌汁(ひらたけ・白ネギ) 牛乳	食パン(8枚切) ジャム&マーガリン 入里野菜炒め 青梗菜と煮し鶏の和え物 コンソメスープ(揚げナス・水菜) ジュース	御飯 ぜんまいの炒り煮 えのきと白菜のお浸し すまし汁(小松菜・玉葱) 牛乳
昼	夏野菜汁カレー シューアイス びんごのたけ ミミミ焼	御飯 魚(ほっけ)の味噌マヨネーズ焼 いんげんのそぼろ炒り煮 なすの生煮和え フルーツ・ミカ缶	御飯 白身魚フライ もやしとごぼうの炒め物 人参サラダ フルーツ・マンゴ缶	肉味噌汁 わかめとわかしの炒め物 胡瓜・わかめのサラダ ヨーグルト・フルーツ	御飯 鮭のミンチ焼 車麩の煮物 小松菜の和風レタス フルーツ・白桃缶	御飯 海老と生揚げのスイートソース かぶの含め煮 わかしの柚子風味 フルーツ・ミカ缶	御飯 スパ・カレー 野菜のクリーム煮 大根サラダ フルーツ・マンゴ缶
タ	御飯 魚(メバル)のおぼろ昆布煮 かぶの炒め 茹かへ しのり 味噌汁(かぼちゃ・油揚)	御飯 ハルビネ かぶとパスタのコンソメ炒め ピーマンの炒め コンソメスープ(大根・コーン)	御飯 鶏肉のピーマンソースかけ 青梗菜と竹輪の煮え かぶの梅和え すまし汁(揚げナス・青ネギ)	御飯 たらと豆腐の煮付け きんぴらごぼう わかしのわかめ和え 味噌汁(油揚・さつま芋)	御飯 豚肉のタタキ炒め きんぴらごぼう 春雨サラダ すまし汁(絹豆腐・菜だいこん)	御飯 鶏肉の梅肉焼 かぶとわかしの煮え いんげんの炒め すまし汁(さつま芋・ごぼう)	御飯 めばるの山椒煮 ひじきと薩摩揚げの煮物 中華冷奴 味噌汁(鮎・菜だいこん)
	1501.55 kcal 蛋白質(a): 57.43 脂質(a): 42.6 食塩相当(a): 6.44	1479.05 kcal 蛋白質(a): 49.82 脂質(a): 47.47 食塩相当(a): 6.26	1456.03 kcal 蛋白質(a): 53.9 脂質(a): 38.29 食塩相当(a): 6.48	1493.12 kcal 蛋白質(a): 57.45 脂質(a): 45.54 食塩相当(a): 6.32	1491.8 kcal 蛋白質(a): 60.18 脂質(a): 39.88 食塩相当(a): 6.32	1465.64 kcal 蛋白質(a): 58.97 脂質(a): 42.17 食塩相当(a): 6.36	1431.36 kcal 蛋白質(a): 59.28 脂質(a): 37.12 食塩相当(a): 6.38
朝	御飯 茄子の甘辛炒め パスタ・オリーブ 味噌汁(もやし・なめこ) 牛乳	御飯 つみれと野菜の煮物 かぶとパスタ すまし汁(まいたけ・油揚) ヤマト	食パン(8枚切) ジャム&マーガリン ポロコリーとパスタ ポロコリーとパスタの炒め物 白菜のサラダ 味噌汁(ひらたけ・かぼちゃ) 牛乳	御飯 わかしのとじ 白菜のサラダ 味噌汁(ひらたけ・かぼちゃ) 牛乳	御飯 ハルビネと野菜煮物 三色煮豆 すまし汁(チンゲン菜・えのき) 牛乳	食パン(8枚切) ジャム&マーガリン ウインナーと野菜のスープ煮 ポロコリーとパスタ コンソメスープ(じゃがいも・青ネギ) ジュース	御飯 いんげんとササミの煮物 かぶの炒め 味噌汁(さといも・絹さや) 牛乳
昼	御飯 ますのポン酢かけ 里芋の含め煮 わかしのサラダ フルーツ・白桃缶	御飯 豚肉の柳川風煮 小松菜のじゃこ炒め ごぼうとわかしの炒め フルーツ・リンゴ缶	ショートステイ特別選択食 エビとブロッコリーのクリームパスタ 夏野菜のサラダ炒め ポロコリーとパスタ フルーツ・パイ缶	御飯 魚の香味焼(アジ) 干太根の煮物 青梗菜と煮し鶏の磯和え フルーツ・ミカ缶	御飯 牛肉のバーベキューソース焼 じゃがいものサラダ 野菜の炒め フルーツ・黄桃缶	御飯 赤魚の味噌煮 わかしのとじ わかしの炒め物 フルーツ・マンゴ缶	御飯 豚肉のイスタソース炒め さつま芋のしめじ煮 わかしの中華サラダ フルーツ・リンゴ缶
タ	御飯 鶏肉のパン粉焼 さつま芋のきんぴら かぶの炒め すまし汁(チンゲン菜・ワカメ)	御飯 焼き魚の葱ソース かぶの和風炒め わかしの胡麻和え 味噌汁(かぼちゃ・菜だいこん)	御飯 鶏肉と高野豆腐の旨煮 わかしの和風炒め いんげんの錦糸和え すまし汁(しいたけ・畑菜)	御飯 肉団子の酢豚風 わかしの炒め物 ササミの胡麻サラダ 中華スープ(キクラゲ・青ネギ)	御飯 魚(ホッケ)のミソ焼 いんげんの炒め物 かぶとわかしの炒め 味噌汁(庄内鮎・玉葱)	御飯 鶏肉と根野菜の炒め なすの揚げ浸し 春雨の酢の物 味噌汁(鮎・小松菜)	御飯 魚の卵とじ(アジ) わかしの炒め わかしのレタス和え すまし汁(かぼちゃ・ひらたけ)
	1468.08 kcal 蛋白質(a): 54.26 脂質(a): 39.1 食塩相当(a): 6.39	1461.22 kcal 蛋白質(a): 61.52 脂質(a): 36.49 食塩相当(a): 6.29	1502.4 kcal 蛋白質(a): 56.25 脂質(a): 58.49 食塩相当(a): 6.69	1450.9 kcal 蛋白質(a): 53.31 脂質(a): 34.87 食塩相当(a): 6.38	1611.48 kcal 蛋白質(a): 53.37 脂質(a): 54.05 食塩相当(a): 6.06	1571.26 kcal 蛋白質(a): 50.06 脂質(a): 40.47 食塩相当(a): 6.2	1427.68 kcal 蛋白質(a): 55.31 脂質(a): 33.31 食塩相当(a): 5.78
朝	御飯 かぶと生揚げの炒め物 茄子のドレッシングかけ すまし汁(白玉・パスタ・エンドウ) 牛乳	御飯 かぶと野菜の煮物 ササミサラダ 味噌汁(水菜・白ネギ) ヤマト	食パン(8枚切) ジャム&マーガリン オムレツ わかしのコンソメ コンソメスープ(菜の花・人参) 牛乳	御飯 もやしの干しエビ炒め 豆たっぷりパスタ 味噌汁(庄内鮎・さつま芋) 牛乳	御飯 チンゲン菜とパスタの煮物 南瓜のサラダ 味噌汁(油揚・もやし) 牛乳	食パン(8枚切) ジャム&マーガリン 卵と野菜の炒め物 白菜のくるみ和え コンソメスープ(ひらたけ・じゃがいも) ジュース	御飯 ハルビネとパスタの煮物 かぶのゆかり和え 味噌汁(玉葱・菜の花) 牛乳
昼	御飯 鶏の治部煮 かに風味あんかけ ごぼうの辛子和え フルーツ・ミカ缶	たらこパスタ ごぼうの甘辛煮 いんげんの胡麻和え フルーツ・黄桃缶	御飯 メンチカツ 南瓜の煮物 わかしのレタス和え ヨーグルト・フルーツ	御飯 麻婆豆腐 かぶの炒め 玉葱のおかかサラダ フルーツ・パイ缶	御飯 魚の韓国風照焼(アジ) 根野菜の炒り煮 ポロコリーとわかしの和風和え フルーツ・ミカ缶	御飯 牛肉とパスタのイスタソース炒め 青梗菜のクリーム煮 わかしの中華和え フルーツ・白桃缶	御飯 鶏の唐揚げおろしあん わかしのパスタ かぶとわかしの和風和え フルーツ・リンゴ缶
タ	御飯 めばるのチーズ焼 じゃがいものコンソメ 小松菜のお浸し 味噌汁(玉葱・大根)	御飯 豚肉と野菜の中華炒め 金時煮豆 ピーマンの炒め 中華スープ(菜だいこん・絹豆腐)	御飯 魚(ぶり)の煮付け 大根のバター醤油炒め かぶとわかしの炒め 味噌汁(しいたけ・青ネギ)	御飯 豚肉と野菜の中華炒め 里芋のすんだ和え 春雨サラダ すまし汁(ごぼう・水菜)	御飯 肉団子と野菜の煮物 わかしのわかめ和え かぶとわかしの炒め すまし汁(鮎・青ネギ)	御飯 魚の酒蒸(アジ) さつま芋と刻み昆布の煮物 小松菜のわかしの炒め 味噌汁(人参・なめこ)	御飯 豆腐ステーキ・メンチカツ 冬瓜のひじき煮 人参のわかしの炒め すまし汁(さといも・畑菜)
	1480.08 kcal 蛋白質(a): 59.35 脂質(a): 44.73 食塩相当(a): 5.7	1470.2 kcal 蛋白質(a): 47.62 脂質(a): 37.31 食塩相当(a): 6.31	1469.72 kcal 蛋白質(a): 53.19 脂質(a): 49.93 食塩相当(a): 6.47	1511.29 kcal 蛋白質(a): 56.97 脂質(a): 43.42 食塩相当(a): 5.85	1464.26 kcal 蛋白質(a): 57.41 脂質(a): 41.67 食塩相当(a): 6.18	1483.43 kcal 蛋白質(a): 51.13 脂質(a): 46.29 食塩相当(a): 6.42	1414.32 kcal 蛋白質(a): 45.45 脂質(a): 34.99 食塩相当(a): 6.43