

# 2025 こんだてひょう 8月

日	月	火	水	木	金	土
31日					1日	2日
朝 御飯 厚焼卵 茹かべのツツナ 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きます。 ※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 アロココーとパコンの炒め物 パンツツナ コッパス(さつま芋・しいたけ) ジヨ	御飯 炒り豆腐(キヌメ・ジツメ) わぐのドレッシング 和え 味噌汁(白玉・菜の花) 牛乳
昼 御飯 めばるの梅ソース 車麩のそぼろあんかけ わぐのお浸し フルーツ・カカオ缶					御飯 めばるの山椒焼き 車麩の卵とじ 春雨ツツナ フルーツ缶	御飯 豚肉の梅子焼 ごぼうの炒り煮 和え 和え フルーツ・カカオ缶
夕 御飯 茄子と豚肉の味噌炒め さつま芋のしんじょう煮 和え 和え 野菜焼(ごぼう・水菜)					御飯 鶏肉の中華炒め かに風味あんかけ セロリの中華和え 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 白菜のツツナ 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
3日	4日	5日	6日	7日	8日	9日
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 わぐのツツナ すまし汁(キャベツ・油揚) わぐ	食パン(8枚切) ジャム&マーガリン チーズ入りクラム パンツツナ コッパス(カブ・ひらたけ) 牛乳	御飯 がんと野菜の煮物 青梗菜のなめ草和え すまし汁(鮎・玉葱) 牛乳	御飯 厚焼卵 カリワとココのツツナ 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 がりとパコンのツツナ 豆たっぷりあんツツナ コッパス(大豆・キャベツ) ジヨ	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
	御飯 海老団子と野菜の炒め煮 なめこ豆腐 ササギとレタスのツツナ フルーツ・カカオ	御飯 鶏肉の南部焼 南瓜の煮物 もやしとレタス フルーツ・カカオ	笑顔ひろがるハレの日寿司 はらこ飯風ちらし寿司 笹かまの磯辺揚げ おくずかけ レモン	御飯 アリの卵とじ 薩摩揚げと和りの炒め物 豆ツツナ フルーツ・カカオ	御飯 豚肉と生揚げの甘辛煮 大根の千切り炒め 南瓜のツツナ フルーツ・カカオ	御飯 海鮮のイスタ炒め 大芋 ピーマンと白菜のカカオ和え フルーツ・カカオ
御飯 回鍋肉 カリワの中華煮 青梗菜と蒸し鶏の和え物 中華スープ(かぼちゃ・青ネギ)	御飯 魚の味噌ツツナ焼 ピーマン炒め インゲンの生姜和え 味噌汁(ワカメ・庄内麩)	御飯 ジャム&マーガリン 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 蒸し餃子の中華がれ 野菜の塩炒め 小松菜の柚子浸し 中華スープ(白菜・ワカメ)	御飯 魚(アジ)のバター醤油風味焼 マカロトト煮 セロリの中華和え 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 かかとツツナ 味噌汁(ひらたけ・絹豆腐)	御飯 牛肉とごぼうのコンニャク炒め 里芋と竹輪の煮物 胡瓜の和え物 フルーツ・カカオ
1464.33 kcal 蛋白質(a): 56.24 脂質(a): 38.25 食塩相当(a): 6.46	1474 kcal 蛋白質(a): 52.15 脂質(a): 38.27 食塩相当(a): 6.25	1457.94 kcal 蛋白質(a): 54.06 脂質(a): 39.32 食塩相当(a): 6.48	1509.06 kcal 蛋白質(a): 54.64 脂質(a): 39.32 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): 40.74 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
10日	11日	12日	13日	14日	15日	16日
朝 御飯 切干大根の炒り煮 わぐのゆかり和え 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) わぐ	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 コッパス(畑菜・えのき) 牛乳	御飯 じゃが芋の炒め物 胡麻ドレッシング すまし汁(白菜・もやし) 牛乳	御飯 がんとぶきの煮物 ピーマン和え(トマト) 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 八入り野菜炒め 青梗菜と蒸し鶏の和え物 コッパス(揚げナス・水菜) ジヨ	御飯 ぜんまいの炒り煮 えんじと白菜のお浸し すまし汁(小松菜・玉葱) 牛乳
納涼祭 夏野菜汁カレー シューアイス ピザのトピ ミたい焼	御飯 魚(ほっけ)のツツナ焼 レタスのそぼろ炒り煮 なすの生姜和え フルーツ・カカオ	御飯 白身魚フライ もやしとごぼうの炒め物 人参ツツナ フルーツ・カカオ	健康御膳～暑い夏も元気に～ 肉味噌かつ 和風風井 なすの揚げおろし煮 胡瓜・わかめのツツナ ヨーグルト・フルーツ	御飯 餅のミン焼 車麩の煮物 小松菜の和風ドレッシング フルーツ・カカオ	御飯 海老と生揚げのスイートフライ かんの含め煮 がりとツツナ風味 フルーツ・カカオ	御飯 ズッキーナ 野菜のクリーム煮 大根ツツナ フルーツ・カカオ
御飯 魚(メバル)のおぼろ昆布蒸 かぶの炒め 茹かべのツツナ 味噌汁(かぼちゃ・油揚)	御飯 ハム&マーガリン カリワとパコンの炒め ピーマンツツナ コッパス(大根・コーン)	御飯 鶏肉のピーマンツツナかけ 青梗菜と竹輪の煮浸し かぶの梅和え すまし汁(揚げナス・青ネギ)	御飯 卵と豆腐の煮付け さんぽうごぼう 和え 味噌汁(油揚・さつま芋)	御飯 豚肉のスパイス炒め 冬瓜の味噌煮 春雨ツツナ すまし汁(絹豆腐・菜だいこん)	御飯 鶏肉の梅肉焼 カリワの薄く煮 インゲンのツツナ すまし汁(さつま芋・ごぼう)	御飯 めばるの山椒湯 かぶの炒り煮 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): 6.22	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
17日	18日	19日	20日	21日	22日	23日
朝 御飯 茄子の甘辛炒め パンツツナ 味噌汁(もやし・なめこ) 牛乳	御飯 つみれと野菜の煮物 カリワのツツナ すまし汁(しいたけ・油揚) わぐ	食パン(8枚切) ジャム&マーガリン アロココーとパコンの炒め物 味噌汁(ひらたけ・かぼちゃ) 牛乳	御飯 和風風井 白菜のツツナ 味噌汁(ひらたけ・かぼちゃ) 牛乳	御飯 ハム&マーガリン と野菜の煮物 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 インゲンと野菜のスパイス煮 アロココーとパコンの炒め物 コッパス(じゃがいも・青ネギ) ジヨ	御飯 インゲンとツツナの煮物 かぶの炒り煮 味噌汁(さといも・絹さや) 牛乳
御飯 ますのポン酢かけ 里芋の含め煮 カリワとパコンの炒め物 フルーツ・カカオ	御飯 豚肉の柳川風煮 小松菜のじゃこ炒め ごぼうの和風和え フルーツ・カカオ	御飯 魚(さわらの)かま&レタス 夏野菜のツツナ炒め 和え フルーツ・カカオ	御飯 魚の香味焼(ツツナ) 切干大根の煮物 青梗菜と蒸し鶏の磯和え フルーツ・カカオ	御飯 牛肉のハム&レタス焼 じゃが芋のレタス炒め パコンの和風和え フルーツ・カカオ	御飯 赤魚の味噌煮 和風風井と白菜の炒め物 大根の和風和え フルーツ・カカオ	御飯 豚肉のオスターソース炒め さつま芋のしんじょう煮 和え 和え フルーツ・カカオ
御飯 鶏肉のパン粉焼 さつま芋のきんぴら 茹かべのツツナ 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 わぐの胡麻和え 味噌汁(かぼちゃ・菜だいこん)	御飯 鶏肉と高野豆腐の旨煮 かぶの和風炒め インゲンの錦糸和え すまし汁(しいたけ・畑菜)	御飯 肉団子の酢豚風 かぶの炒め物 ツツナの胡麻和え 中華スープ(キクラゲ・青ネギ)	御飯 魚(ホッケ)のミソ焼 インゲンの炒め物 春雨の旨の和え 味噌汁(庄内麩・玉葱)	御飯 鶏肉と根野菜の炒め なすの揚げ浸し 春雨の旨の和え 味噌汁(鮎・小松菜)	御飯 魚の卵とじ(ツツナ) カリワの炒め わぐのドレッシング 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): 49.52 脂質(a): 36.49 食塩相当(a): 6.29	1538.06 kcal 蛋白質(a): 57.77 脂質(a): 57.26 食塩相当(a): 5.67	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
24日	25日	26日	27日	28日	29日	30日
朝 御飯 かつと生揚げの炒め物 茄子のドレッシング かけ すまし汁(白玉・ツツナ) 牛乳	御飯 がんと野菜の煮物 ササギツツナ 味噌汁(水菜・白ネギ) わぐ	食パン(8枚切) ジャム&マーガリン おムツ わぐとココのツツナ コッパス(菜の花・人参) 牛乳	御飯 もやしの干しだし炒め 豆たっぷりあんツツナ 味噌汁(庄内麩・さつま芋) 牛乳	御飯 がんとツツナの煮物 南瓜のツツナ 味噌汁(油揚・もやし) 牛乳	食パン(8枚切) ジャム&マーガリン インゲンと野菜のスパイス煮 アロココーとパコンの炒め物 コッパス(ひらたけ・じゃが芋) ジヨ	御飯 ハム&マーガリン と汁の煮物 かぶのゆかり和え 味噌汁(玉葱・菜の花) 牛乳
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・カカオ	たらこスルメイカ ごぼうの甘辛煮 インゲンの胡麻和え フルーツ・カカオ	御飯 メチカ 南瓜の煮物 わぐのドレッシング 和え フルーツ・カカオ	御飯 麻婆豆腐 かぶの炒め 玉葱のおかかツツナ フルーツ・カカオ	御飯 魚の韓国風照焼(ツツナ) 根野菜の炒り煮 アロココーの和風和え フルーツ・カカオ	御飯 牛肉とインゲン オスターソース炒め 青梗菜のクリーム煮 わぐとパコンの中華和え フルーツ・カカオ	御飯 鶏の唐揚げおろしあん ツツナとパコンのツツナ カリワの和風和え フルーツ・カカオ
御飯 めばるのチーズ焼 じゃが芋のツツナ 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 ピーマンツツナ 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 春雨ツツナ 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 春雨ツツナ すまし汁(ごぼう・水菜)	御飯 肉団子と野菜の煮物 和え インゲンとパコンのツツナ すまし汁(鮎・青ネギ)	御飯 魚の魚蒸(ツツナ) さつま芋と昆布の煮物 小松菜と大根のツツナ 味噌汁(人参・なめこ)	御飯 豆腐ステーキ・メンチアイス 冬瓜のひすい煮 人参のツツナ すまし汁(さといも・畑菜)
1480.08 kcal 蛋白質(a): 59.35 脂質(a): 47.73 食塩相当(a): 5.7	1470.72 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