

2026 こんだて ひょう 8月

	日 30日	月 31日	火	水	木	金	土 1日
朝	御飯 ハム・ツナの煮物 かぶのゆかり和え 味噌汁(白菜、うまい菜) 牛乳	御飯 厚焼卵 ハム・ツナのサラダ すまし汁(大根、油揚げ) ヤマト	※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、昼食の計・おやつを除いた数値です。  8月18日(火) 昼食は ショートステイの 特別選択食です♪ 【通常提供】 ボーカカラーライス 【特別選択】 ビビンバ丼 追加料金120円 …彩り豊かな具材と甘辛い味付けが楽しめる 一品です♪				御飯 薩摩揚げと大根の煮物 ポトフサラダ 味噌汁(サツマイモ、しいたけ) 牛乳
昼	御飯 肉じゃが(牛肉) もやし・ピーマンのチリ カレー・カレーの和え ヨーグルト・フルーツ	御飯 めぼろの梅干菜 車麩の煮物 わらのの煮え フルーツ・ヨーグルト					御飯 めぼろの山椒焼 車麩の卵とじ 春雨サラダ フルーツ・黄桃缶
タ	御飯 豆腐ハンバーグ・オニオン 冬瓜のひき肉・オニオン 人参・鶏の煮物 すまし汁(さといも、畑菜)	御飯 茄子と焼肉の味噌炒め さつま芋のオニオン・オニオン かぶの生煮味噌汁 味噌汁(ごぼう、白ネギ)					御飯 鶏肉の中華炒め かに風味あんかけ わらの中華和え 中華スープ(チンゲン菜、キクラゲ)
	1473.02 kcal 蛋白質(a): 49.09 脂質(a): 45.77 食塩相当量(a): 6.37	1489.45 kcal 蛋白質(a): 53.28 脂質(a): 35.9 食塩相当量(a): 5.93					1427.46 kcal 蛋白質(a): 59.19 脂質(a): 35.04 食塩相当量(a): 6.41
朝	御飯 炒り豆腐(ミナソウ・タケノコ) もやし・ドレッシング・和え 味噌汁(白玉餃子、菜の花) 牛乳	御飯 里芋のそぼろ煮 小松菜の和え物 すまし汁(じゃがいも、ひらたけ) ヤマト	食パン(8枚切) ジャム&マーガリン バター・オニオン・オニオンの炒め物 味噌汁(キャベツ、ひらたけ) コンソメスープ(白菜、かぶ) 牛乳	御飯 厚焼卵 ピーナツ和え(カレー) 味噌汁(キャベツ、ひらたけ) 牛乳	御飯 高野豆腐の含め煮 青梗菜のなめ煮和え すまし汁(サツマイモ、お葱) 牛乳	食パン(8枚切) ジャム&マーガリン チーズ入りスクランブル カレー・オニオンのサラダ コンソメスープ(冬瓜、グリーンピース) ヨーグルト	御飯 なすとピーマンのチリ 豆たっぷりハンバーグ 味噌汁(オクラ、キャベツ) 牛乳
昼	御飯 豚肉の梅しそ焼 ごぼうの炒り煮 かぶの草の胡麻和え 和え・ドレ	御飯 海老団子と野菜の炒め煮 大根のバター醤油炒め ポテト・オニオンのサラダ フルーツ・ヨーグルト	納豆・豆腐の重煮 すまし汁(かまぼこ、オクラ) 冷やし手延うどん 豆腐・鶏肉	御飯 魚の沢煮(赤魚) なすの揚げ炒め 豆サラダ フルーツ・黄桃缶	御飯 アリの卵とじ 薩摩揚げと和の炒め物 豆サラダ フルーツ・ハインツ	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 大根・ピーマンと白菜の和え フルーツ・ヨーグルト
タ	御飯 魚の南蛮漬(さくら) 茄子の香味炒め 白菜のサラダ すまし汁(もやし、水菜)	御飯 回鍋肉 カレーの中華煮 青梗菜と蒸し鶏の和え物 中華スープ(冬瓜、オクラ)	御飯 千草焼卵(銀あん) ピーナツ炒め インゲン・生煮和え 味噌汁(ワカメ、庄内麩)	御飯 ゴーヤ・チンゲン菜 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 蒸し餃子の中華炒め 野菜の塩炒め ハム・ツナの和え 中華スープ(白菜、ワカメ)	御飯 鶏(あじ)のバター醤油風味焼 マカロニ・トマト煮 かぶの草の和え 豆乳スープ(えのき、しいたけ)	御飯 鶏肉の韓国風焼 つみれと野菜の煮物 かぶ・オニオンのサラダ すまし汁(ひらたけ、白ネギ)
	1551.68 kcal 蛋白質(a): 56.22 脂質(a): 54.16 食塩相当量(a): 6.12	1530.2 kcal 蛋白質(a): 58.15 脂質(a): 43.19 食塩相当量(a): 6.29	1469.55 kcal 蛋白質(a): 59.68 脂質(a): 48 食塩相当量(a): 6.47	1456.43 kcal 蛋白質(a): 58.11 脂質(a): 43.28 食塩相当量(a): 6.21	1496.23 kcal 蛋白質(a): 55.6 脂質(a): 39.96 食塩相当量(a): 6.31	1472.35 kcal 蛋白質(a): 61.34 脂質(a): 45.54 食塩相当量(a): 6.04	1486.09 kcal 蛋白質(a): 48.52 脂質(a): 43.83 食塩相当量(a): 6.44
朝	御飯 小松菜と生揚げの炒め物 ごぼう・豆腐 すまし汁(冬瓜、大豆) 牛乳	御飯 切干大根の炒り煮 ごぼう・豆腐・豆腐 味噌汁(なめこ、白菜) ヤマト	食パン(8枚切) ジャム&マーガリン 豆と挽肉のトド炒め 小松菜のピーナツ和え コンソメスープ(じゃがいも、水菜) 牛乳	御飯 大根とつみれの煮物 金時煮豆 味噌汁(畑菜、えのき) 牛乳	御飯 じゃが芋と芋の炒め物 ごぼう・豆腐の和え物 ごぼう・豆腐 すまし汁(白菜、揚げナス) 牛乳	食パン(8枚切) ジャム&マーガリン オニオン・オニオン ごぼう・豆腐 コンソメスープ(ひらたけ、揚げナス) ヨーグルト	御飯 なすと竹輪の煮物 青梗菜と蒸し鶏の和え物 すまし汁(かぼちゃ、もやし) 牛乳
昼	納涼祭 あんかけ焼そば 里芋と竹輪の煮物 わがやの中華和え とらやき	御飯 中華卵焼 ヨーグルト・豆腐 ピーマンの和え フルーツ・ヨーグルト	御飯 魚の375度焼(カレー) インゲンの炒め煮 なすの生煮和え フルーツ・ヨーグルト	健康朝飯～ビタミンドリンク～ 豆腐のトド炒め さつま芋の和え なすの生煮和え コンソメスープ コンソメスープ	御飯 牛肉ときこのクリーム煮 南瓜とピーマンのチリ マカロニ・豆腐 フルーツ・ヨーグルト	御飯 鶏(さば)のミソ焼 車麩の煮物 小松菜の和風・レタス ヨーグルト・フルーツ	御飯 海老と生揚げのイスタ・チンゲン菜 なすの含め煮 わらの柚子風味 マヨネーズ・ヨーグルト
タ	御飯 魚のオニオンかけ(ます) カレー・オニオンのチリ 青梗菜とわかめのサラダ コンソメスープ(人参、グリーンピース)	御飯 魚のおぼろ昆布煮(メバル) ごぼうの炒め ハム・ツナと鶏の和え すまし汁(かぼちゃ、油揚げ)	御飯 ハム・豆腐 カレー・オニオン・オニオン カレー・オニオン・オニオン コンソメスープ	御飯 卵と野菜の炒め物 青梗菜と竹輪の煮え かぶの和え すまし汁(納豆・豆腐、青ネギ)	御飯 魚の田楽(アジ) 茄子の甘辛炒め かぶの草の和え 味噌汁(お葱、大根)	御飯 豚肉のタネ炒め 冬瓜の味噌煮 春雨・豆腐 すまし汁(納豆・豆腐、菜だいこん)	御飯 鶏肉の梅肉焼 カレー・豆腐・豆腐 インゲンの煮え 味噌汁(サツマイモ、水菜)
	1529.22 kcal 蛋白質(a): 61.73 脂質(a): 48.72 食塩相当量(a): 6.47	1469.05 kcal 蛋白質(a): 58.83 脂質(a): 41.73 食塩相当量(a): 6.29	1474.88 kcal 蛋白質(a): 56.16 脂質(a): 50.57 食塩相当量(a): 6.43	1590.72 kcal 蛋白質(a): 63.06 脂質(a): 44.52 食塩相当量(a): 6.19	1646.49 kcal 蛋白質(a): 51.59 脂質(a): 60.4 食塩相当量(a): 6.28	1470.62 kcal 蛋白質(a): 57.05 脂質(a): 46.57 食塩相当量(a): 6.39	1415.75 kcal 蛋白質(a): 52.23 脂質(a): 36.1 食塩相当量(a): 6.44
朝	御飯 ぜんまいの炒り煮 白菜の炒め 味噌汁(冬瓜、小松菜) 牛乳	御飯 ハム入り野菜炒め 鶏肉と野菜の炒め煮 味噌汁(揚げナス、なめこ) ヤマト	食パン(8枚切) ジャム&マーガリン 卵と野菜の炒め物 カレー・オニオン・オニオン コンソメスープ(まいたけ、菜だいこん) 牛乳	御飯 ハム・野菜煮物 ハム・豆腐のゆかり和え 味噌汁(大根、水菜) 牛乳	御飯 厚焼卵 白菜のサラダ すまし汁(かぼちゃ、ひらたけ) 牛乳	食パン(8枚切) ジャム&マーガリン オニオン・オニオン ごぼう・豆腐 コンソメスープ(畑菜、えのき) ヨーグルト	御飯 つみれと野菜の煮物 豆腐・豆腐・豆腐 味噌汁(お葱、青ネギ) 牛乳
昼	御飯 スパ・チキン・チキン 野菜のクリーム煮 大根・豆腐 フルーツ・ヨーグルト	御飯 ますのポン酢かけ 里芋の含め煮 わがやの和え フルーツ・白桃缶	ショートステイ特別選択食 ハム・豆腐 小松菜のじゃが炒め ごぼう・豆腐・豆腐 フルーツ・黄桃缶	御飯 サラダ・チキン・チキン 夏野菜のサラダ ポテト・豆腐 フルーツ・ハインツ	御飯 魚の香味焼(アジ) 切干大根の煮物 青梗菜と蒸し鶏の和え フルーツ・ヨーグルト	御飯 豚肉の柳川風煮 かぶの草の和え わがやの和え フルーツ・黄桃缶	御飯 魚の味噌煮(鯖) 納豆と干し・豆腐の炒め物 小松菜の和風和え フルーツ・洋梨缶
タ	御飯 めぼろの山椒煮 ひききの炒め煮 中華冷奴 すまし汁(庄内麩、菜だいこん)	御飯 鶏肉のハム・豆腐 さつま芋の味噌煮 ハム・豆腐・豆腐 コンソメスープ(チンゲン菜、ワカメ)	御飯 焼き魚の葱・豆腐(ほう) レタスのチリ わがやの和え 味噌汁(かぼちゃ、油揚げ)	御飯 鶏肉と高野豆腐の旨煮 かぶの和風炒め インゲンの鶏煮和え すまし汁(さといも、畑菜)	御飯 肉団子の酢豚風 もやし・豆腐の炒め物 ササミの胡麻・豆腐 中華スープ(キクラゲ、青ネギ)	御飯 鶏のミソ焼(赤魚) インゲンの炒め物 かぶ・豆腐の和え 味噌汁(油揚げ、玉ねぎ)	御飯 納豆と根野菜の炒め なすの揚げ浸し 春雨の酢の物 すまし汁(納豆・豆腐、小松菜)
	1459.58 kcal 蛋白質(a): 59.63 脂質(a): 42.48 食塩相当量(a): 6.4	1475.82 kcal 蛋白質(a): 53.31 脂質(a): 27.72 食塩相当量(a): 5.65	1503.39 kcal 蛋白質(a): 60.24 脂質(a): 45.43 食塩相当量(a): 6.35	1461.09 kcal 蛋白質(a): 56.62 脂質(a): 45.03 食塩相当量(a): 6.23	1462.2 kcal 蛋白質(a): 56.59 脂質(a): 35.83 食塩相当量(a): 6.18	1463.77 kcal 蛋白質(a): 58.63 脂質(a): 44.74 食塩相当量(a): 6.32	1538.99 kcal 蛋白質(a): 56.8 脂質(a): 46.72 食塩相当量(a): 6.43
朝	御飯 インゲン・豆腐の煮物 かぶのゆかり和え すまし汁(揚げナス、白菜) 牛乳	御飯 ハム・豆腐の炒め物 茄子・豆腐の和え 味噌汁(白玉餃子、油揚げ) ヤマト	食パン(8枚切) ジャム&マーガリン インゲン・豆腐の煮物 ササミ・豆腐 コンソメスープ(かぶ、水菜) 牛乳	御飯 チンゲン菜・豆腐の煮物 カレー・豆腐の和え すまし汁(菜の花、人参) 牛乳	御飯 もやし・干し・豆腐の炒め 豆たっぷりハンバーグ 味噌汁(庄内麩、サツマイモ) 牛乳	食パン(8枚切) ジャム&マーガリン オニオン・豆腐 南瓜の和え コンソメスープ(チンゲン菜、キャベツ) ヨーグルト	御飯 かぶと野菜の煮物 白菜と豆腐の和え すまし汁(なめこ、白ネギ) 牛乳
昼	御飯 牛肉と鶏の中華炒め さつま芋の味噌煮 もやし・豆腐の和え フルーツ・ヨーグルト	御飯 鶏の治部煮 かに風味あんかけ ごぼうの和え フルーツ・白桃缶	御飯 魚の塩焼(アジ) ごぼうの甘辛煮 インゲンの胡麻和え フルーツ・ヨーグルト	御飯 鶏肉と高野豆腐の旨煮 かぶの和風炒め インゲンの鶏煮和え すまし汁(さといも、畑菜)	御飯 麻婆豆腐 根野菜の炒り煮 オニオン・豆腐の和え 玉葱のおかか・豆腐 フルーツ・ハインツ	冷し中華(胡麻だれ) 根野菜の炒り煮 オニオン・豆腐の和え フルーツ・ハインツ	御飯 レタスと玉子の塩炒め 青梗菜のクリーム わがやの和え フルーツ・黄桃缶
タ	御飯 魚の卵とじ(アジ) カレー・豆腐の和え 味噌汁(かぼちゃ、ひらたけ)	御飯 カレー・豆腐の和え 野菜の和え コンソメスープ(じゃがいも、玉ねぎ)	御飯 鶏肉と野菜の五目煮 海老・豆腐・豆腐 高野豆腐・豆腐 中華スープ(納豆・豆腐、菜だいこん)	御飯 魚の煮付け(赤魚) 大根のバター・豆腐炒め 煮豆 味噌汁(ほうれん草、青ネギ)	御飯 豚肉と野菜の中華炒め 里芋のずんだ和え 春雨・豆腐 すまし汁(もやし、水菜)	御飯 鶏(さば)の山椒焼 かぶの草の和え 小松菜の和え すまし汁(大根、油揚げ)	御飯 魚の酒蒸(アジ) さつま芋と刻み豆の煮物 かぶ・豆腐の和え 味噌汁(人参、ひらたけ)
	1534.11 kcal 蛋白質(a): 51.25 脂質(a): 47.21 食塩相当量(a): 6.27	1464.57 kcal 蛋白質(a): 53.21 脂質(a): 41.53 食塩相当量(a): 5.62	1471.94 kcal 蛋白質(a): 61.77 脂質(a): 44.03 食塩相当量(a): 6.45	1442.93 kcal 蛋白質(a): 58.23 脂質(a): 33.63 食塩相当量(a): 6.3	1537.96 kcal 蛋白質(a): 58.23 脂質(a): 45.92 食塩相当量(a): 6.21	1453.55 kcal 蛋白質(a): 56.38 脂質(a): 43.09 食塩相当量(a): 6.46	1418.19 kcal 蛋白質(a): 53.95 脂質(a): 38.84 食塩相当量(a): 6.41