

すこやか I 常食 献立だより 2025年8月



月		火	水	木	金	土	日				
曜日	日付				1	2	3				
朝	8月8日(金)昼食 サラダ寿司  毎回ご好評いただいているちらし寿司ですが、今回はハムやカニカマなどを使ったサラダ寿司が登場します。酢飯はお刺身にも合いますが、ハムやカニカマとの相性もばっちりです。暑いこの時期に酸味が食欲もそそります。華やかな彩も楽しみながら味わって下さい。				ごはん ポロニアソーセージ 味噌汁(玉ねぎ・わかめ)	ごはん 磯巻き卵 うまい菜としいたけのたらこマヨサラダ 味噌汁(油揚げ・人参)	ごはん 白身魚揚げの煮物 もやしのりんごドレサラダ 味噌汁(里芋・キャベツ)				
					エネ 360 kcal 蛋白 10.9 g 脂質 8.3 g 食塩 2.01 g	エネ 385 kcal 蛋白 15.3 g 脂質 9.9 g 食塩 1.55 g	エネ 382 kcal 蛋白 11.4 g 脂質 8.6 g 食塩 1.57 g				
昼					ごはん 焼きさわらの南蛮漬け 大根と油揚げの利休煮 キャベツとちくわの和え物 すまし汁(小松菜・しいたけ)	ごはん レモンチキン 高野豆腐と豚肉のサイコロ煮 大根と大根葉のピリ辛和え 味噌汁(もやし・平天)	ごはん えびマカロニグラタンフライ(濃厚ソース) 大豆と豚肉のカレー炒め カリフラワーとちくわのハンパントレサラダ 味噌汁(大根・大根葉) いりこ風味				
タ					エネ 473 kcal 蛋白 22 g 脂質 11.6 g 食塩 2.45 g	エネ 581 kcal 蛋白 27.4 g 脂質 19.4 g 食塩 2.49 g	エネ 607 kcal 蛋白 21.4 g 脂質 23.6 g 食塩 2.35 g				
					ごはん 八宝菜 かにシューマイ ブロッコリーとパプリカのマヨサラダ 味噌汁(里芋・白ねぎ)	ごはん さけの若狭焼き 一口がんもの煮物 いんげんの香味ドレ和え 味噌汁(じゃがいも・しめじ)	ごはん 白身魚の煮付け 金平ごぼう 味噌汁(白菜・白ねぎ) フルーツ(洋なし缶・パイン缶)				
計					エネ 581 kcal 蛋白 17 g 脂質 22.8 g 食塩 2.64 g	エネ 455 kcal 蛋白 24.7 g 脂質 9.1 g 食塩 1.89 g	エネ 483 kcal 蛋白 20.5 g 脂質 10 g 食塩 1.88 g				
					エネ 1414 kcal 蛋白 50 g 脂質 42.7 g 食塩 7.1 g	エネ 1422 kcal 蛋白 67.4 g 脂質 38.3 g 食塩 5.93 g	エネ 1471 kcal 蛋白 53.3 g 脂質 42.2 g 食塩 5.8 g				
4		5	6	7	8	9	10				
朝	パン ほうれん草オムレツ 豆とベーコンのスープ	ごはん 野菜ミンチ巻き もやしとしいたけの麴ナムル和え 味噌汁(絹揚げ・大根葉)	ごはん 玉子焼き うまい菜とえのきの和え物 味噌汁(白菜・もやし)	ごはん チキンピカタ 大根の香味ドレサラダ 味噌汁(キャベツ・あさり)	ごはん 照り焼き風肉団子 もやしとちりめんの塩麴トレサラダ 味噌汁(じゃがいも・白ねぎ)	しめじ雑炊 小松菜とベーコンのソテー 大根とちくわの白ごま和え 昆布佃煮	ごはん チキンナゲット(野菜ソース) しろなの洋風お浸し 味噌汁(油揚げ・大根葉)				
	エネ 157 kcal 蛋白 7.7 g 脂質 9.5 g 食塩 1.5 g	エネ 361 kcal 蛋白 12.7 g 脂質 5.8 g 食塩 1.79 g	エネ 363 kcal 蛋白 11.6 g 脂質 7.3 g 食塩 1.42 g	エネ 378 kcal 蛋白 11.8 g 脂質 8.2 g 食塩 1.86 g	エネ 394 kcal 蛋白 15.1 g 脂質 8.7 g 食塩 1.7 g	エネ 285 kcal 蛋白 8.6 g 脂質 10.4 g 食塩 2.13 g	エネ 377 kcal 蛋白 13.9 g 脂質 7.7 g 食塩 1.59 g				
昼	ごはん さばの味噌煮 うまい菜と鶏肉の炒め物 白菜と平天のからし和え すまし汁(玉ねぎ・人参)	ごはん 豚カツの卵とじ 白菜と糸昆布の煮物 大根とコーンの大葉ドレサラダ 味噌汁(小松菜・油揚げ)	キーマカレー キャベツとツナの炒め物 フルーツ(パイン缶・白桃缶)	ごはん 銀ひらすの山椒煮 やっこ(味噌ダレ) 白菜とちくわの和え物 すまし汁(玉ねぎ・チンゲン菜)	サラダ寿司 絹揚げのそぼろ煮 キャベツのピーナツトレサラダ 味噌汁(大根・人参) 白味噌仕立て	ごはん 豚肉のオイスター炒め 大豆とえびの煮物 中華スープ(もやし・ニラ) 杏仁豆腐(あんずソース)	ごはん 白身魚の生姜煮 大根と豚肉のとりみ炒め ポテトサラダ 赤だし(白菜・白ねぎ)				
	エネ 563 kcal 蛋白 23.1 g 脂質 23.9 g 食塩 2.43 g	エネ 623 kcal 蛋白 20 g 脂質 18.4 g 食塩 3.17 g	エネ 556 kcal 蛋白 17.2 g 脂質 19.9 g 食塩 1.83 g	エネ 450 kcal 蛋白 24.3 g 脂質 9.6 g 食塩 1.97 g	エネ 539 kcal 蛋白 21.8 g 脂質 17 g 食塩 3.06 g	エネ 571 kcal 蛋白 22.4 g 脂質 20.2 g 食塩 1.9 g	エネ 473 kcal 蛋白 23.4 g 脂質 11.2 g 食塩 2.34 g				
タ	ごはん 鶏肉のねぎ焼き 里芋と油揚げの煮物 ブロッコリーとちりめんの香味和え 味噌汁(あさり・わかめ) 白味噌仕立て	ごはん ホキのソテー(コンソメソース) れんこんと豚肉の炒り煮 かぼちゃのサラダ 味噌汁(ソーメン)	ごはん 蒸し鶏(梅ソース) 絹揚げの煮物 ブロッコリーのごまドレサラダ 豚汁(豚肉・大根・しいたけ)	ごはん れんこんまんじゅう しろなと鶏肉の炒め物 カリフラワーとパプリカのバジルドレサラダ 味噌汁(油揚げ・わかめ) 麦白味噌仕立て	ごはん 合鴨スモークスライス 白菜と豚肉の煮物 味噌汁(おくら・おつゆ麴)いりこ風味 きざみしば漬け	ごはん あじの香味焼き キャベツと鶏肉の炒め物 スパゲティサラダ 味噌汁(絹揚げ・わかめ)	ごはん ハンバーグ(ステーキソース) 高野豆腐のサイコロ煮 キャベツと平天のピリ辛和え 味噌汁(えのき・玉ねぎ)				
	エネ 516 kcal 蛋白 27.6 g 脂質 12.2 g 食塩 2.61 g	エネ 464 kcal 蛋白 21.4 g 脂質 9.9 g 食塩 1.98 g	エネ 565 kcal 蛋白 30.1 g 脂質 16.7 g 食塩 2.44 g	エネ 588 kcal 蛋白 14.1 g 脂質 22.9 g 食塩 2.46 g	エネ 477 kcal 蛋白 17.7 g 脂質 17 g 食塩 2.64 g	エネ 565 kcal 蛋白 25.1 g 脂質 19.7 g 食塩 2.23 g	エネ 557 kcal 蛋白 20.2 g 脂質 18.6 g 食塩 3.05 g				
計	エネ 1236 kcal 蛋白 58.4 g 脂質 45.6 g 食塩 6.54 g	エネ 1448 kcal 蛋白 54.2 g 脂質 34.1 g 食塩 6.94 g	エネ 1484 kcal 蛋白 58.9 g 脂質 44 g 食塩 5.7 g	エネ 1417 kcal 蛋白 50.2 g 脂質 40.8 g 食塩 6.29 g	エネ 1411 kcal 蛋白 54.6 g 脂質 42.7 g 食塩 7.4 g	エネ 1422 kcal 蛋白 56.1 g 脂質 50.3 g 食塩 6.27 g	エネ 1407 kcal 蛋白 57.5 g 脂質 37.6 g 食塩 6.98 g				

常食 献立だより 2025年8月 ◇②◇

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付	11	12	13	14	15	16	17
朝	パン 千草焼き じゃがいもとウインナーの豆乳スープ	ごはん 擬製豆腐 もやしの塩ごま和え 味噌汁(白菜・玉ねぎ)	ごはん ブレーンオムレツ(クリームソース) ひじきとれんこんのマヨサラダ 味噌汁(里芋・白ねぎ)	ごはん ポテトミンチ巻き うまい菜となめこの豆乳和え 味噌汁(あさり・玉ねぎ)	ごはん でんぶ入りだし巻き卵 ほうれん草とちりめんの香味和え 味噌汁(キャベツ・大根葉)	ごはん 大豆ミートハンバーグ(デミグラスソース) 味噌汁(白菜・しいたけ)	ごはん ハムチーズピカタ ブロッコリーのパンパントレサラダ 味噌汁(人参・しめじ)
	エネ 140 kcal 蛋白 7.3 g 脂質 6.5 g 食塩 1.21 g	エネ 332 kcal 蛋白 10.1 g 脂質 5.7 g 食塩 1.25 g	エネ 398 kcal 蛋白 10.8 g 脂質 8.8 g 食塩 2.14 g	エネ 360 kcal 蛋白 13.5 g 脂質 4.9 g 食塩 1.7 g	エネ 361 kcal 蛋白 17.7 g 脂質 6.7 g 食塩 1.78 g	エネ 390 kcal 蛋白 11.1 g 脂質 9.6 g 食塩 1.44 g	エネ 381 kcal 蛋白 11.1 g 脂質 10 g 食塩 1.47 g
昼	豚丼 冬瓜の炒め煮 白菜と大根葉の梅かつお和え 味噌汁(しめじ・わかめ) 白味噌仕立て	ごはん 豚肉のごま醤油炒め ごぼうと油揚げの炒め煮 フルーツ(黄桃缶・白桃缶)	ごはん シロガネダラの煮付け 大根の金平 手作り味付きごま豆腐 味噌汁(えのき・しいたけ) いりこ風味	ごはん 鶏大根 キャベツとツナの炒め物 とろろ汁 みかん缶	ごはん 赤魚の照り煮 大根と豚肉の炒め物 カリフラワーとコーンのスローサラダ おくずかけ[宮城県郷土料理]	ごはん 蒸し鶏(レモンバターソース) ひじきと油揚げの煮物 さつまいものサラダ 味噌汁(大根・あさり)	ごはん ホッケの塩麹焼き もやしと鶏肉の炒め物 おくらのおろし和え 味噌汁(キャベツ・油揚げ)
	エネ 526 kcal 蛋白 19.5 g 脂質 16.9 g 食塩 2.86 g	エネ 539 kcal 蛋白 16.2 g 脂質 18.7 g 食塩 1.07 g	エネ 422 kcal 蛋白 20.6 g 脂質 8.3 g 食塩 2.22 g	エネ 491 kcal 蛋白 22.2 g 脂質 9.5 g 食塩 1.83 g	エネ 515 kcal 蛋白 25.8 g 脂質 12.9 g 食塩 2.44 g	エネ 461 kcal 蛋白 24.2 g 脂質 8.4 g 食塩 2.13 g	エネ 454 kcal 蛋白 25.4 g 脂質 11.9 g 食塩 2.03 g
夕	ごはん 白身魚の唐揚げ(甘酢あん) キャベツと小えびの煮浸し ブロッコリーとコーンのパンパントレサラダ 味噌汁(大根・もやし)	ごはん タンドリーチキン うまい菜とベーコンの炒め物 キャベツとちくわの香味トレサラダ 味噌汁(豆腐)	ごはん 豚肉の塩ダレ炒め 松風焼き 白菜といんげんのわさび和え 味噌汁(油揚げ・わかめ)	ごはん ホキのピカタ(マスタードタルタルソース) 豚肉と絹揚げの煮物 ブロッコリーと平天のお浸し 味噌汁(かぼちゃ)	ごはん 麻婆なす いわしつみれの煮物 味噌汁(チンゲン菜・絹揚げ) 白味噌仕立て マンゴー缶	ゆかり御飯 さわらの西京焼き 里芋と豚肉の煮物 やっこ(醤油) すまし汁(かまぼこ・わかめ)	ごはん 豚肉と白菜のすき煮 いかふくさ焼き 味噌汁(小松菜・ごぼう) 黄桃缶のピーチジュレ
	エネ 562 kcal 蛋白 25.8 g 脂質 18.9 g 食塩 1.72 g	エネ 566 kcal 蛋白 21.7 g 脂質 21.7 g 食塩 2.14 g	エネ 567 kcal 蛋白 26.1 g 脂質 22.1 g 食塩 2.29 g	エネ 583 kcal 蛋白 30.5 g 脂質 19.9 g 食塩 2.42 g	エネ 556 kcal 蛋白 17.6 g 脂質 20.9 g 食塩 2.05 g	エネ 505 kcal 蛋白 27.9 g 脂質 14.5 g 食塩 2.74 g	エネ 565 kcal 蛋白 23.9 g 脂質 19.3 g 食塩 2.4 g
計	エネ 1228 kcal 蛋白 52.6 g 脂質 42.3 g 食塩 5.79 g	エネ 1437 kcal 蛋白 48 g 脂質 46.1 g 食塩 4.46 g	エネ 1387 kcal 蛋白 57.5 g 脂質 39.2 g 食塩 6.65 g	エネ 1435 kcal 蛋白 66.2 g 脂質 34.3 g 食塩 5.94 g	エネ 1432 kcal 蛋白 61 g 脂質 40.5 g 食塩 6.28 g	エネ 1355 kcal 蛋白 63.2 g 脂質 32.5 g 食塩 6.3 g	エネ 1399 kcal 蛋白 60.4 g 脂質 41.2 g 食塩 5.9 g
日付	18	19	20	21			
朝	パン クリームチキン うまい菜とベーコンのカレースープ	ごはん 玉子焼き ブロッコリーと油揚げのピーナツ和え 味噌汁(じゃがいも・しいたけ)	ごはん 豚肉の筑前煮 白菜とニラの麴ナムル和え 味噌汁(大根葉・白ねぎ)	ごはん ミートオムレツ 納豆 味噌汁(しろな・油揚げ)			8月15日(金)昼食 おくずかけ [宮城県郷土料理]  おくずかけとは、宮城県で食べられる汁料理です。地域によっては“すっぽこ”とも呼ばれ、お彼岸やお盆の時期に食べられる精進料理です。醤油ベースの味付けで麺が入っているのが特徴です。オリジナルの優しい味わいのおくずかけをぜひご賞味下さい。
	エネ 176 kcal 蛋白 9.2 g 脂質 11.9 g 食塩 1.29 g	エネ 410 kcal 蛋白 14 g 脂質 9.9 g 食塩 1.24 g	エネ 368 kcal 蛋白 11.5 g 脂質 7.1 g 食塩 1.48 g	エネ 371 kcal 蛋白 14.6 g 脂質 7.6 g 食塩 1.49 g			
昼	ミートソーススパゲティ じゃがいもと油揚げの煮物 いんげんと平天の香味トレ和え コンソメスープ(ウインナー・セリ)	ごはん 牛肉のピリ辛炒め えびシューマイ チンゲン菜の真砂和え 味噌汁(白菜・絹揚げ)	ごはん 白身魚の唐揚げ(オーロラソース) ベーコンと枝豆の塩バターソテー 大根とちくわの和風トレサラダ 味噌汁(豆腐)	ごはん 銀ひらすの照り煮 鶏肉と絹揚げの煮物 もやしといんげんの和え物 味噌汁(里芋・キャベツ)			
	エネ 463 kcal 蛋白 17.6 g 脂質 12.9 g 食塩 3.38 g	エネ 554 kcal 蛋白 19 g 脂質 20.3 g 食塩 2.6 g	エネ 579 kcal 蛋白 24.7 g 脂質 23.4 g 食塩 2.39 g	エネ 497 kcal 蛋白 30.5 g 脂質 13.5 g 食塩 2.18 g			
夕	ごはん さばの照り焼き たけのこと豚肉の炒り煮 かぼちゃのサラダ 味噌汁(なす) いりこ風味	ごはん いわしの生姜煮 卵の花 カリフラワーのバジルトレサラダ 味噌汁(キャベツ・もやし)	ごはん 鶏肉ののにんにく醤油焼き れんこんと平天の金平 玉子豆腐 味噌汁(あさり・わかめ) 白味噌仕立て	ごはん 肉じゃが(豚肉) 冷やし冬瓜 味噌汁(おくら・花麴) 洋なし缶			
	エネ 594 kcal 蛋白 23.3 g 脂質 27.1 g 食塩 1.87 g	エネ 486 kcal 蛋白 16.9 g 脂質 15.7 g 食塩 2.34 g	エネ 495 kcal 蛋白 22.2 g 脂質 14.4 g 食塩 2.9 g	エネ 538 kcal 蛋白 16.5 g 脂質 12.2 g 食塩 2.38 g			
計	エネ 1233 kcal 蛋白 50.1 g 脂質 51.9 g 食塩 6.54 g	エネ 1450 kcal 蛋白 49.9 g 脂質 45.9 g 食塩 6.18 g	エネ 1443 kcal 蛋白 58.4 g 脂質 44.9 g 食塩 6.77 g	エネ 1405 kcal 蛋白 61.6 g 脂質 33.3 g 食塩 6.05 g			

常食 献立だより 2025年8月 ◇③◇

曜日 日付	月	火	水	木	金 22	土 23	日 24
朝	8月26日(火)昼食 枝豆ごはん	8月29日(金)昼食 シーフードカレー					ごはん 野菜とわかめの豆乳寄せ カリフラワーとコーンのアイランドレサラダ 味噌汁(チンゲン菜・玉ねぎ)
昼							エネ 390 kcal 蛋白 9.2 g 脂質 10.7 g 食塩 1.52 g
タ	枝豆ごはんは、夏の暑い時期に食べたい、さっぱりとした味わいの炊き込みご飯です。枝豆の鮮やかな緑色は、ご飯に彩りを加え、食欲をそそります。また、独特の香りがご飯をより美味しく感じさせてくれます。	今回のシーフードカレーには、エビ・イカ・アサリ・イタヤ貝の4種類の海の幸が入っており、タウリンという栄養素が豊富です。タウリンは疲労回復に効果があり、夏バテにも効果があります。					木の葉丼 なすの揚げ浸し キャベツとちりめんの塩麴レサラダ 味噌汁(人参・しめじ) 麦白味噌仕立て
計							エネ 494 kcal 蛋白 15.8 g 脂質 13.1 g 食塩 3.32 g
日付	25	26	27	28	29	30	31
朝	パン カニカマ入りだし巻き卵 じゃがいもと豚肉のトマトスープ	ごはん メヌケの焼き浸し キャベツとかまぼこの和風レサラダ 味噌汁(大根・白ねぎ)	ごはん ブレンオムレツ(コンソメソース) もやしのりんごレサラダ 味噌汁(小松菜・あさり)	ごはん お魚厚揚げの煮物 ブロッコリーとちりめんのおから和え 味噌汁(里芋・玉ねぎ)	ごはん 5品目具材の玉子焼き いんげんと平天の和え物 味噌汁(キャベツ・油揚げ)	ごはん スクランブルエッグ(ケチャップ) 大根とちくわの大葉レサラダ 味噌汁(白菜・白ねぎ)	ごはん 鶏つみれの煮物 キャベツのピーナツ和え 味噌汁(大根・大根葉)
昼	エネ 154 kcal 蛋白 10.1 g 脂質 7.8 g 食塩 1.13 g	エネ 334 kcal 蛋白 16.9 g 脂質 3.6 g 食塩 1.37 g	エネ 346 kcal 蛋白 13 g 脂質 4.3 g 食塩 1.84 g	エネ 399 kcal 蛋白 15 g 脂質 8 g 食塩 1.95 g	エネ 359 kcal 蛋白 12.3 g 脂質 5.6 g 食塩 1.75 g	エネ 368 kcal 蛋白 11.4 g 脂質 7.4 g 食塩 1.82 g	エネ 356 kcal 蛋白 13.3 g 脂質 6.4 g 食塩 1.38 g
タ	ごはん 豚肉の和風炒め 切干大根と鶏肉の煮物 味噌汁(もやし・しいたけ) ミルク寒天のいちごソースかけ	枝豆ごはん 鶏肉の豆鼓蒸し じゃがいもと昆布の煮物 味噌汁(油揚げ・人参)いりこ風味 白桃缶のピーチジュレ	ごはん かれいの山椒煮 うまい菜とベーコンの炒め物 カリフラワーと平天の香味レサラダ 赤だし(なす)	ごはん 鶏肉のくわ焼き れんこんと豚肉の炒り煮 ポテトサラダ	シーフードカレー 大根と鶏肉の炒め物 手作りぶどうゼリー	ごはん 焼きさばの南蛮漬け 冬瓜の炒め煮 ほうれん草のごまレサラダ 味噌汁(もやし・しめじ)	ごはん 豚肉の生姜炒め 高野豆腐の煮物 小松菜としいたけのピリ辛和え 味噌汁(じゃがいも・わかめ)
計	エネ 574 kcal 蛋白 21.3 g 脂質 20.1 g 食塩 2.13 g	エネ 524 kcal 蛋白 21.1 g 脂質 13.9 g 食塩 2.19 g	エネ 500 kcal 蛋白 26 g 脂質 12.6 g 食塩 2.85 g	エネ 546 kcal 蛋白 19.9 g 脂質 20.4 g 食塩 1.25 g	エネ 470 kcal 蛋白 18 g 脂質 9.6 g 食塩 2.79 g	エネ 574 kcal 蛋白 21.2 g 脂質 24.6 g 食塩 2.57 g	エネ 573 kcal 蛋白 25.2 g 脂質 21.9 g 食塩 2.2 g
計	エネ 1229 kcal 蛋白 51.9 g 脂質 44.3 g 食塩 5.23 g	エネ 1470 kcal 蛋白 61.3 g 脂質 40.2 g 食塩 6.19 g	エネ 1428 kcal 蛋白 55.8 g 脂質 40.5 g 食塩 7.43 g	エネ 1466 kcal 蛋白 58.1 g 脂質 41.5 g 食塩 5.2 g	エネ 1404 kcal 蛋白 55.9 g 脂質 39.9 g 食塩 6.73 g	エネ 1456 kcal 蛋白 54.2 g 脂質 47.1 g 食塩 6.65 g	エネ 1444 kcal 蛋白 64.6 g 脂質 45.2 g 食塩 5.38 g