

みどりの苑 予定献立表



令和 7年8月1日 (金)～令和 7年8月8日 (金)

みどりの苑

常食

日付	朝食	昼食	夕食	成分値	
8/1 (金)	御飯 ボロニアソーセージ 味噌汁(玉ねぎ・わかめ) 飲むヨーグルト	御飯 焼きさわらの南蛮漬け 大根と油揚げの利休煮 キャベツと竹輪の和え物 すまし汁 (小松菜・しいたけ)	御飯 八宝菜 かにシューマイ ブロッコリーと パプリカのサラダ 	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム 食塩相当量	1437 kcal 55.6 g 44.0 g 636 mg 7.38 g
8/2 (土)	御飯 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) コーヒー牛乳	御飯 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	御飯 鮭の若狭焼き 一口がんもの煮物 インゲンの香味ドレ和え	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム 食塩相当量	1422 kcal 67.3 g 39.2 g 774 mg 5.15 g
8/3 (日)	御飯 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) 飲むヨーグルト	御飯 えびマカロニグラタンフライ 大豆と豚肉のカレー炒め カリフラワーと竹輪の パンパンドレサラダ	御飯 白身魚の煮付け 金平ごぼう フルーツ (洋梨缶・パイン缶) 	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム 食塩相当量	1485 kcal 58.0 g 43.1 g 999 mg 5.27 g
8/4 (月)	食パン ほうれん草オムレツ 豆とベーコンのスープ りんごジュース 	御飯 さばの味噌煮 うまい菜と鶏肉の炒め物 白菜と平天の和え物 すまし汁 (玉ねぎ・人参)	御飯 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	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム 食塩相当量	1403 kcal 56.9 g 49.4 g 527 mg 6.15 g
8/5 (火)	御飯 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) 飲むヨーグルト	御飯 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	御飯 ホキのソテー (コンソメソース) れんこんと豚肉の炒り煮 南瓜のサラダ 	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム 食塩相当量	1446 kcal 58.4 g 34.7 g 853 mg 6.29 g
8/6 (水)	御飯 玉子焼き うまい菜とえのきの和え物 味噌汁(白菜・もやし) 赤ぶどうジュース	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) 	御飯 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	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム 食塩相当量	1412 kcal 56.5 g 39.4 g 966 mg 5.47 g
8/7 (木)	御飯 チキンピカタ 大根の香味ドレサラダ 味噌汁(あさり・キャベツ) 飲むヨーグルト	御飯 銀ひらすの山椒煮 奴豆腐(味噌ダレ) 白菜と竹輪の和え物 すまし汁 (玉ねぎ・チンゲン菜)	御飯 れんこん饅頭(銀あん) しろ菜と鶏肉の炒め物 カリフラワーとパプリカの バジルドレサラダ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム 食塩相当量	1437 kcal 55.1 g 41.0 g 1066 mg 6.37 g
8/8 (金)	御飯 照り焼き肉団子 もやしとちりめんの 塩麴ドレサラダ 味噌汁 (じゃが芋・白ねぎ) 飲むヨーグルト	サラダ寿司 絹揚げのそぼろ煮 キャベツの ピーナツドレサラダ	御飯 合鴨のスモークスライス 白菜と豚肉の煮物 刻みしば漬け	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム 食塩相当量	1415 kcal 59.2 g 43.5 g 1137 mg 6.97 g

◆都合により、献立内容が変更になる場合があります。

みどりの苑 予定献立表



令和 7年8月9日 (土)～令和 7年8月15日 (金)

みどりの苑

常食

日付	朝食	昼食	夕食	成分値	
8/9 (土)	御飯 小松菜とベーコンの ソテー 大根と竹輪の白ごま和え 昆布佃煮 味噌汁(白菜・しめじ) コーヒー牛乳	御飯 豚肉のオイスターソース炒め 大豆とえびの煮物 中華スープ (もやし・ニラ) 杏仁豆腐杏ソースかけ	御飯 あじの香味焼き キャベツと鶏肉の炒め物 スパゲティーサラダ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム 食塩相当量	1563 kcal 59.9 g 51.3 g 1054 mg 6.36 g
8/10 (日)	御飯 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) 飲むヨーグルト	御飯 白身魚の生姜煮 大根と豚肉のとりみ炒め ポテトサラダ	御飯 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	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム 食塩相当量	1419 kcal 62.0 g 38.5 g 750 mg 6.33 g
8/11 (月)	クリームパン 千草焼き じゃがいもとウィンナーの 豆乳スープ 白ぶどうジュース 	豚丼 冬瓜の炒め煮 白菜と大根葉の 梅かつお和え 	御飯 白身魚の唐揚げ (甘酢あん) キャベツと小えびの 煮浸し ブロッコリーとコン のハンパントレサラダ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム 食塩相当量	1433 kcal 54.0 g 49.9 g 515 mg 4.77 g
8/12 (火)	御飯 擬製豆腐 もやしの塩ごま和え 味噌汁(白菜・玉ねぎ) 飲むヨーグルト	冷やし中華 ごぼうと油揚げの炒め煮 フルーツ (黄桃缶・白桃缶) 	御飯 タンドリーチキン うまい菜とベーコンの 炒め物 キャベツと竹輪の 香味ドレサラダ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム 食塩相当量	1436 kcal 53.6 g 44.7 g 688 mg 7.40 g
8/13 (水)	御飯 プレーンオムレツ (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) 赤ぶどうジュース	御飯 精進の炊き合わせ 大根の金平 手作りごま豆腐	御飯 豚肉の塩だれ炒め 松風焼き 白菜とインゲンの わさび和え	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム 食塩相当量	1425 kcal 48.2 g 48.6 g 536 mg 5.84 g
8/14 (木)	御飯 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) 飲むヨーグルト	御飯 鶏大根 キャベツとツナの炒め物 とろろ汁 フルーツ (みかん缶)	御飯 ホキのピカタ (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	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム 食塩相当量	1452 kcal 71.8 g 35.5 g 852 mg 6.22 g
8/15 (金)	御飯 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) 飲むヨーグルト	御飯 赤魚の照り煮 大根と豚肉の炒め物 カリフラワーとコンのスロ-サラダ おがくずかけ [宮城県郷土料理]	御飯 麻婆茄子 いわしつみれの煮物 フルーツ (マンゴー缶) 	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム 食塩相当量	1460 kcal 65.9 g 40.3 g 1079 mg 6.64 g

◆都合により、献立内容が変更になる場合があります。

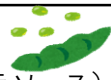
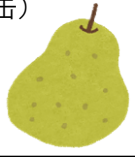
みどりの苑 予定献立表

令和 7年8月16日(土)～令和 7年8月23日(土)

みどりの苑

常食



日付	朝食	昼食	夕食	成分値	
8/16 (土)	御飯 大豆ミートハンバーグ (デミソース) 味噌汁(白菜・絹揚げ) コーヒー牛乳	御飯 蒸し鶏(レモンバターソース) ひじきと油揚げの煮物 さつま芋サラダ	ゆかり御飯 さわらの西京焼き 里芋と豚肉の煮物 奴豆腐 	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム 食塩相当量	1383 kcal 61.3 g 33.9 g 404 mg 5.27 g
8/17 (日)	御飯 ハムチーズピカタ ブロッコリーのパンパドレサラダ 味噌汁(しめじ・人参) 飲むヨーグルト	御飯 ホッケの塩麹焼き もやしと鶏肉の炒め物 オクラのおろし和え	御飯 豚肉と白菜のすき煮 いかふくさ焼き 黄桃缶のピーチジュレ 	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム 食塩相当量	1406 kcal 64.7 g 41.8 g 871 mg 5.43 g
8/18 (月)	食パン クリームチキン うまい菜とベーコンの カレースープ りんごジュース	ミートソース スパゲティ じゃが芋と油揚げの煮物 インゲンと平天の 香味ドレ和え コンソメスープ (セロリ・ウィンナー) 	御飯 さばの照り焼き たけのこと豚肉の炒り煮 南瓜サラダ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム 食塩相当量	1439 kcal 52.4 g 56.3 g 319 mg 6.35 g
8/19 (火)	御飯 玉子焼き ブロッコリーと油揚げの ピーナツ和え 味噌汁 (じゃが芋・しいたけ) 飲むヨーグルト	御飯 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	御飯 いわしの生姜煮 卵の花 カリフラワーのバジルドレサラダ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム 食塩相当量	1453 kcal 53.7 g 45.8 g 1182 mg 5.72 g
8/20 (水)	御飯 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) 白ぶどうジュース	御飯 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 大根と竹輪の和風ドレサラダ 	御飯 鶏肉のにんにく醤油焼き れんこんと平天の金平 玉子どうふ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム 食塩相当量	1394 kcal 52.4 g 43.1 g 279 mg 5.86 g
8/21 (木)	御飯 ミートオムレツ 納豆 味噌汁(しろ菜・油揚げ) 飲むヨーグルト 	ちらし寿司 鶏肉と絹揚げの煮物 もやしとインゲンの和え物	御飯 肉じゃが 冷やし冬瓜 フルーツ(洋梨缶) 	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム 食塩相当量	1403 kcal 58.5 g 31.7 g 676 mg 6.56 g
8/22 (金)	御飯 かに玉 ほうれん草とえのきの 塩ごま和え 味噌汁(わかめ・人参) 飲むヨーグルト	御飯 酢鶏 大豆とこんにゃくの煮物 中華スープ (ザーサイ・コーン) フルーツ(マンゴー缶) 	御飯 三色稲荷の炊き合わせ 白菜と豚肉のとりみ炒め ブロッコリーとパプリカ のスロサラダ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム 食塩相当量	1542 kcal 53.6 g 51.2 g 780 mg 7.92 g
8/23 (土)	御飯 高野豆腐と豚肉の サイコロ煮 スパゲティサラダ のりの佃煮 味噌汁(あさり・キャベツ) コーヒー牛乳	御飯 鶏肉のマスタード炒め 南瓜の含め煮 ヨーグルトの はちみつソースかけ	御飯 赤魚の煮付け 小松菜と鶏肉の炒め物 刻みとろろのかつお梅和え	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム 食塩相当量	1542 kcal 65.6 g 45.3 g 741 mg 5.76 g

◆都合により、献立内容が変更になる場合があります。

みどりの苑 予定献立表

令和 7年8月24日(日)～令和 7年8月31日(日)

みどりの苑

常食



日付	朝食	昼食	夕食	成分値	
8/24 (日)	御飯 野菜とわかめの豆乳寄せ カリフラワーとコンの アイランドドレサラダ 味噌汁 (チンゲン菜・玉ねぎ) 飲むヨーグルト	木の葉丼 茄子の揚げ浸し キャベツとちりめんの 塩麹ドレサラダ	御飯 肉団子の野菜あん 大根とツナの炒め物 もやしとアスパラの ピリ辛和え 	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム 食塩相当量	1434 kcal 47.6 g 44.1 g 1186 mg 6.90 g
8/25 (月)	あんぱん 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 赤ぶどうジュース 	御飯 豚肉の和風炒め 切干大根と鶏肉の煮物 ミルク寒天の いちごソースかけ	御飯 白身魚の味噌煮 金平ごぼう インゲンの バジルドレサラダ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム 食塩相当量	1436 kcal 53.4 g 48.5 g 747 mg 4.16 g
8/26 (火)	御飯 メヌケの焼き浸し キャベツとかまぼこの 和風ドレサラダ 味噌汁(大根・白菜) 飲むヨーグルト	枝豆ごはん 鶏肉の豆鼓蒸し じゃがいもと昆布の煮物 白桃缶のピーチジュレ 	御飯 干草蒸し 豚肉と絹揚げの炒め煮 さつまいもサラダ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム 食塩相当量	1464 kcal 64.8 g 41.2 g 39.8 mg 960 g
8/27 (水)	御飯 プレーンオムレツ (コンソメソース) もやしの りんごドレサラダ 味噌汁(小松菜・あさり) 白ぶどうジュース	御飯 カレイの山椒煮 うまい菜とベーコンの 炒め物 カリフラワーと平天の 香味ドレサラダ	御飯 ハンバーグ(ドミソース) ひじきと油揚げの煮物 マカロニサラダ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム 食塩相当量	1415 kcal 54.3 g 40.1 g 509 mg 6.57 g
8/28 (木)	御飯 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) 飲むヨーグルト	ぶっかけうどん れんこんと豚肉の炒り煮 ポテトサラダ 	御飯 白身魚の竜田揚げ (甘酢あん) 大豆と鶏肉の煮物 白菜と大根葉の 白ごま和え	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム 食塩相当量	1446 kcal 57.8 g 37.5 g 782 mg 6.69 g
8/29 (金)	御飯 5品目具材の玉子焼き インゲンと平天の和え物 味噌汁(油揚げ・キャベツ) 飲むヨーグルト	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 	御飯 豚肉の野菜炒め 奴豆腐 しろなとツナの ハンパントレサラダ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム 食塩相当量	1423 kcal 61.6 g 41.1 g 1318 mg 7.10 g
8/30 (土)	御飯 スクランブルエッグ (ケチャップソース) 大根と竹輪の 大葉ドレサラダ 味噌汁(白菜・白ねぎ) コーヒー牛乳	御飯 焼きさばの南蛮漬け 冬瓜の炒め煮 ほうれん草の ごまドレサラダ	御飯 鶏肉の塩焼き 絹揚げの煮物 フルーツ (洋梨缶・パイ缶)	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム 食塩相当量	1468 kcal 54.6 g 48.3 g 604 mg 5.93 g
8/31 (日)	御飯 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) 飲むヨーグルト	御飯 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	御飯 タラのソテー (マリネソース) チーズとグリーンピースの ミニオムレツ ブロッコリーとコンのサラダ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム 食塩相当量	1441 kcal 68.5 g 45.2 g 1145 mg 4.84 g

◆都合により、献立内容が変更になる場合があります。