

すこやか I 常食 献立だより 2025年8月

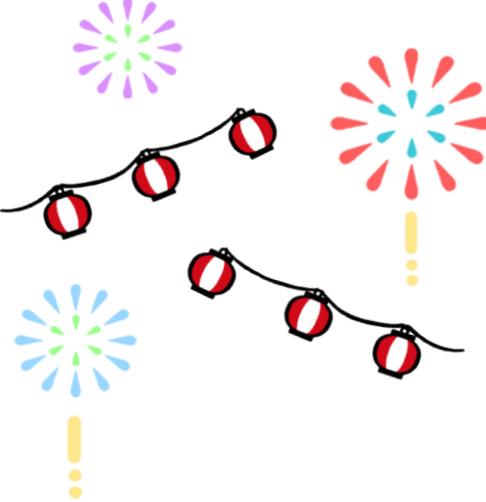


| 曜日 | 月   | 火  | 水  | 木  | 金  | 土   | 日  |   |
|----|---|--|--|--|--|---|--|---|
| 日付 |   |  |  |  |  |   |  |   |
| 朝  | 8月8日(金)昼食<br>サラダ寿司<br>                   |  |  |  |  | ごはん<br>ボロニアソーセージ<br>味噌汁(玉ねぎ・わかめ)                                  | ごはん<br>磯巻き卵<br>うまい菜としいたけのたらこマヨサラダ<br>味噌汁(油揚げ・人参)                     | パン<br>もやしのりんごドレサラダ<br>キャベツとウインナーの豆乳スープ  |
|    |   |  |  |  |  | エネ 360 kcal 蛋白 10.9 g<br>脂質 8.3 g 食塩 2.01 g                       | エネ 385 kcal 蛋白 15.3 g<br>脂質 9.9 g 食塩 1.55 g                          | エネ 107 kcal 蛋白 6.4 g<br>脂質 5 g 食塩 1.08 g  |
|    |   |  |  |  |  | ごはん<br>焼きさわらの南蛮漬け<br>大根と油揚げの利休煮<br>キャベツとちくわの和え物<br>すまし汁(小松菜・しいたけ) | ごはん<br>レモンチキン<br>高野豆腐と豚肉のサイコロ煮<br>大根と大根葉のピリ辛和え<br>味噌汁(もやし・平天)        | ごはん<br>えびマカロングラタンフライ(濃厚ソース)<br>大豆と豚肉のカレー炒め<br>カリフラワーとちくわのハンパンドレサラダ<br>味噌汁(大根・大根葉) いりこ風味 |
|    |   |  |  |  |  | エネ 473 kcal 蛋白 22 g<br>脂質 11.6 g 食塩 2.45 g                        | エネ 581 kcal 蛋白 27.4 g<br>脂質 19.4 g 食塩 2.49 g                         | エネ 607 kcal 蛋白 21.4 g<br>脂質 23.6 g 食塩 2.35 g  |
|    |   |  |  |  |  | 手作りプリン(カラメルソース)   | きな粉ゼリー   | フィナンシェ(プレーン)  |
| お  | 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。 |  |  |  |  |   |  |   |
|    | エネ 115 kcal 蛋白 3.2 g<br>脂質 5.3 g 食塩 0.1 g   | エネ 73 kcal 蛋白 2.6 g<br>脂質 0.5 g 食塩 0.08 g  | エネ 78 kcal 蛋白 1.1 g<br>脂質 4.8 g 食塩 0.05 g                      |  |  |   |  |   |
|    | ごはん<br>八宝菜<br>かにシューマイ<br>ブロッコリーとパプリカのマヨサラダ<br>味噌汁(里芋・白ねぎ)   | ごはん<br>さけの若狭焼き<br>一口がんもの煮物<br>いんげんの香味ドレ和え<br>味噌汁(じゃがいも・しめじ)                        | ごはん<br>白身魚の煮付け<br>金平ごぼう<br>味噌汁(白菜・白ねぎ)<br>フルーツ(洋なし缶・パイン缶)      |  |  |   |  |   |
|    | エネ 581 kcal 蛋白 17 g<br>脂質 22.8 g 食塩 2.64 g  | エネ 455 kcal 蛋白 24.7 g<br>脂質 9.1 g 食塩 1.89 g  | エネ 483 kcal 蛋白 20.5 g<br>脂質 10 g 食塩 1.88 g                     |  |  |   |  |   |
|    | エネ 1529 kcal 蛋白 53.2 g<br>脂質 48 g 食塩 7.21 g   | エネ 1495 kcal 蛋白 70 g<br>脂質 38.8 g 食塩 6.01 g  | エネ 1275 kcal 蛋白 49.4 g<br>脂質 43.4 g 食塩 5.36 g                  |  |  |   |  |   |
| 計  |   |  |  |  |  |   |  |   |
| 日付 | 4   | 5  | 6  | 7  | 8  | 9   | 10   |   |
| 朝  | ごはん<br>ほうれん草オムレツ<br>納豆<br>味噌汁(じゃがいも・しいたけ)   | ごはん<br>野菜ミンチ巻き<br>もやしとしいたけの麩ナムル和え<br>味噌汁(絹揚げ・大根葉)                                  | ごはん<br>玉子焼き<br>うまい菜とえのきの和え物<br>味噌汁(白菜・もやし)                     | ごはん<br>チキンピカタ<br>大根の香味ドレサラダ<br>味噌汁(キャベツ・あさり)                                   | ごはん<br>照り焼き風肉団子<br>もやしとちりめんの塩麩ドレサラダ<br>味噌汁(じゃがいも・白ねぎ)          | しめじ雑炊<br>小松菜とベーコンのソテー<br>大根とちくわの白ごま和え<br>昆布佃煮                     | パン<br>チキンナゲット(野菜ソース)<br>しろなの洋風お浸し<br>カルシウムミルク                        |   |
|    | エネ 359 kcal 蛋白 13.3 g<br>脂質 6.4 g 食塩 1.38 g   | エネ 361 kcal 蛋白 12.7 g<br>脂質 5.8 g 食塩 1.79 g  | エネ 363 kcal 蛋白 11.6 g<br>脂質 7.3 g 食塩 1.42 g                    | エネ 378 kcal 蛋白 11.8 g<br>脂質 8.2 g 食塩 1.86 g                                    | エネ 394 kcal 蛋白 15.1 g<br>脂質 8.7 g 食塩 1.7 g                     | エネ 285 kcal 蛋白 8.6 g<br>脂質 10.4 g 食塩 2.13 g                       | エネ 187 kcal 蛋白 13.5 g<br>脂質 6.5 g 食塩 1.03 g                          |   |
| 昼  | ごはん<br>さばの味噌煮<br>うまい菜と鶏肉の炒め物<br>白菜と平天のからし和え<br>すまし汁(玉ねぎ・人参)   | ごはん<br>豚カツの卵とじ<br>白菜と糸昆布の煮物<br>大根とコーンの大葉ドレサラダ<br>味噌汁(小松菜・油揚げ)                      | キーマカレー<br>キャベツとツナの炒め物<br>フルーツ(パイン缶・白桃缶)                        | ごはん<br>銀ひらすの山椒煮<br>やっこ(味噌ダレ)<br>白菜とちくわの和え物<br>すまし汁(玉ねぎ・チンゲン菜)                  | サラダ寿司<br>絹揚げのそぼろ煮<br>キャベツのピーナツドレサラダ<br>味噌汁(大根・人参) 白味噌仕立て       | ごはん<br>豚肉のオイスター炒め<br>大豆とえびの煮物<br>中華スープ(もやし・ニラ)<br>杏仁豆腐(あんずソース)    | ごはん<br>白身魚の生姜煮<br>大根と豚肉のとろみ炒め<br>ポテトサラダ<br>赤だし(白菜・白ねぎ)               |   |
|    | エネ 563 kcal 蛋白 23.1 g<br>脂質 23.9 g 食塩 2.43 g  | エネ 623 kcal 蛋白 20 g<br>脂質 18.4 g 食塩 3.17 g   | エネ 556 kcal 蛋白 17.2 g<br>脂質 19.9 g 食塩 1.83 g                   | エネ 450 kcal 蛋白 24.3 g<br>脂質 9.6 g 食塩 1.97 g                                    | エネ 539 kcal 蛋白 21.8 g<br>脂質 17 g 食塩 3.06 g                     | エネ 571 kcal 蛋白 22.4 g<br>脂質 20.2 g 食塩 1.9 g                       | エネ 473 kcal 蛋白 23.4 g<br>脂質 11.2 g 食塩 2.34 g                         |   |
| お  | 手作りみるくまんじゅう(白あん)  | マロンクリームワッフル  | 手作りあんシュー(よもぎあん)  | 手作り青りんごゼリー   | 手作り冷やししるこ(あられ)   | ムースシュー  | おかしなバナナ  |   |
|    | エネ 134 kcal 蛋白 3.2 g<br>脂質 2.2 g 食塩 0.05 g  | エネ 74 kcal 蛋白 1.6 g<br>脂質 3.4 g 食塩 0.08 g  | エネ 98 kcal 蛋白 2.5 g<br>脂質 3.5 g 食塩 0.09 g                      | エネ 41 kcal 蛋白 0.1 g<br>脂質 0.1 g 食塩 0.02 g                                      | エネ 155 kcal 蛋白 3.5 g<br>脂質 0.3 g 食塩 0.03 g                     | エネ 76 kcal 蛋白 2.2 g<br>脂質 4.8 g 食塩 0.08 g                         | エネ 157 kcal 蛋白 2.8 g<br>脂質 5 g 食塩 0.09 g                             |   |
| 夕  | ごはん<br>鶏肉のねぎ焼き<br>里芋と油揚げの煮物<br>ブロッコリーとちりめんの香味和え<br>味噌汁(あさり・わかめ) 白味噌仕立て  | ごはん<br>ホキのソテー(コンソメソース)<br>れんこんと豚肉の炒り煮<br>かぼちゃのサラダ<br>味噌汁(ソーメン)                     | ごはん<br>蒸し鶏(梅ソース)<br>絹揚げの煮物<br>ブロッコリーのごまドレサラダ<br>豚汁(豚肉・大根・しいたけ) | ごはん<br>れんこんまんじゅう<br>しろなと鶏肉の炒め物<br>カリフラワーとパプリカのバジルドレサラダ<br>味噌汁(油揚げ・わかめ) 麦白味噌仕立て | ごはん<br>合鴨スモークスライス<br>白菜と豚肉の煮物<br>味噌汁(おくら・おつゆ麩)いりこ風味<br>きざみしば漬け | ごはん<br>あじの香味焼き<br>キャベツと鶏肉の炒め物<br>スパゲティサラダ<br>味噌汁(絹揚げ・わかめ)         | ごはん<br>ハンバーグ(ステーキソース)<br>高野豆腐のサイコロ煮<br>キャベツと平天のピリ辛和え<br>味噌汁(えのき・玉ねぎ) |   |
|    | エネ 516 kcal 蛋白 27.6 g<br>脂質 12.2 g 食塩 2.61 g  | エネ 464 kcal 蛋白 21.4 g<br>脂質 9.9 g 食塩 1.98 g  | エネ 565 kcal 蛋白 30.1 g<br>脂質 16.7 g 食塩 2.44 g                   | エネ 588 kcal 蛋白 14.1 g<br>脂質 22.9 g 食塩 2.46 g                                   | エネ 477 kcal 蛋白 17.7 g<br>脂質 17 g 食塩 2.64 g                     | エネ 565 kcal 蛋白 25.1 g<br>脂質 19.7 g 食塩 2.23 g                      | エネ 557 kcal 蛋白 20.2 g<br>脂質 18.6 g 食塩 3.05 g                         |   |
| 計  | エネ 1571 kcal 蛋白 67.2 g<br>脂質 44.7 g 食塩 6.48 g   | エネ 1522 kcal 蛋白 55.8 g<br>脂質 37.5 g 食塩 7.02 g                                      | エネ 1582 kcal 蛋白 61.4 g<br>脂質 47.5 g 食塩 5.79 g                  | エネ 1458 kcal 蛋白 50.3 g<br>脂質 40.9 g 食塩 6.31 g                                  | エネ 1566 kcal 蛋白 58.1 g<br>脂質 43 g 食塩 7.44 g                    | エネ 1497 kcal 蛋白 58.3 g<br>脂質 55.1 g 食塩 6.35 g                     | エネ 1374 kcal 蛋白 59.8 g<br>脂質 41.4 g 食塩 6.51 g                        |   |

すこやか I 常食 献立だより 2025年8月

| 曜日 | 月   | 火   | 水  | 木  | 金  | 土   | 日   |
|----|---|---|--|--|--|---|---|
| 日付 | 11  | 12  | 13   | 14   | 15   | 16  | 17  |
| 朝  | ごはん<br>千草焼き<br>いんげんとかまぼこのおからサラダ<br>味噌汁(じゃがいも・人参)                            | ごはん<br>擬製豆腐<br>もやしの塩ごま和え<br>味噌汁(白菜・玉ねぎ)                         | ごはん<br>プレーンオムレツ(クリームソース)<br>ひじきとれんこんのマヨサラダ<br>味噌汁(里芋・白ねぎ)              | ごはん<br>ポテトミンチ巻き<br>うまい菜となめこの豆乳和え<br>味噌汁(あさり・玉ねぎ)                     | ごはん<br>でんぶ入りだし巻き卵<br>ほうれん草とちりめんの香味和え<br>味噌汁(キャベツ・大根葉)  | ごはん<br>大豆ミートハンバーグ(デミグラスソース)<br>味噌汁(白菜・しいたけ)                     | パン<br>ハムチーズピカタ<br>ブロッコリーのハンパントレサラダ<br>特製ココア                 |
|    | エネ 344 kcal 蛋白 10.2 g<br>脂質 5.4 g 食塩 1.33 g                                 | エネ 332 kcal 蛋白 10.1 g<br>脂質 5.7 g 食塩 1.25 g                     | エネ 398 kcal 蛋白 10.8 g<br>脂質 8.8 g 食塩 2.14 g                            | エネ 360 kcal 蛋白 13.5 g<br>脂質 4.9 g 食塩 1.7 g                           | エネ 361 kcal 蛋白 17.7 g<br>脂質 6.7 g 食塩 1.78 g  | エネ 390 kcal 蛋白 11.1 g<br>脂質 9.6 g 食塩 1.44 g                     | エネ 204 kcal 蛋白 7.7 g<br>脂質 10 g 食塩 0.76 g                   |
| 昼  | 豚丼<br>冬瓜の炒め煮<br>白菜と大根葉の梅かつお和え<br>味噌汁(しめじ・わかめ) 白味噌仕立て                        | ごはん<br>豚肉のごま醤油炒め<br>ごぼうと油揚げの炒め煮<br>フルーツ(黄桃缶・白桃缶)                | ごはん<br>シロガネダラの煮付け<br>大根の金平<br>手作り味付きごま豆腐<br>味噌汁(えのき・しいたけ) いりこ風味        | ごはん<br>鶏大根<br>キャベツとツナの炒め物<br>とろろ汁<br>みかん缶                            | ごはん<br>赤魚の照り煮<br>大根と豚肉の炒め物<br>カリフラワーとコーンのスローサラダ<br>おくずかけ[宮城県郷土料理]  | ごはん<br>蒸し鶏(レモンバターソース)<br>ひじきと油揚げの煮物<br>さつまいものサラダ<br>味噌汁(大根・あさり) | ごはん<br>ホッケの塩麹焼き<br>もやしと鶏肉の炒め物<br>おくらのおろし和え<br>味噌汁(キャベツ・油揚げ) |
|    | エネ 526 kcal 蛋白 19.5 g<br>脂質 16.9 g 食塩 2.86 g                                | エネ 539 kcal 蛋白 16.2 g<br>脂質 18.7 g 食塩 1.07 g                    | エネ 422 kcal 蛋白 20.6 g<br>脂質 8.3 g 食塩 2.22 g                            | エネ 491 kcal 蛋白 22.2 g<br>脂質 9.5 g 食塩 1.83 g                          | エネ 515 kcal 蛋白 25.8 g<br>脂質 12.9 g 食塩 2.44 g   | エネ 461 kcal 蛋白 24.2 g<br>脂質 8.4 g 食塩 2.13 g                     | エネ 454 kcal 蛋白 25.4 g<br>脂質 11.9 g 食塩 2.03 g                |
| お  | 手作りパンナコッタ(ヨーグルト風味)  | 手作り酒まんじゅう   | 手作りミネラルチョコゼリー  | 手作り黒糖まんじゅう(白あん)  | 豆乳かすてら   | 手作りミネラルメロンゼリー   | しっとりどら焼き(カスタード)   |
|    | エネ 81 kcal 蛋白 0.9 g<br>脂質 2 g 食塩 0.06 g                                     | エネ 122 kcal 蛋白 1.1 g<br>脂質 0.3 g 食塩 0.06 g                      | エネ 44 kcal 蛋白 1.5 g<br>脂質 0.1 g 食塩 0.07 g                              | エネ 127 kcal 蛋白 0.8 g<br>脂質 0.3 g 食塩 0.09 g                           | エネ 115 kcal 蛋白 2.4 g<br>脂質 4.9 g 食塩 0.18 g   | エネ 43 kcal 蛋白 1.7 g<br>脂質 0.1 g 食塩 0.08 g                       | エネ 111 kcal 蛋白 2 g<br>脂質 3.8 g 食塩 0.11 g                    |
| 夕  | ごはん<br>白身魚の唐揚げ(甘酢あん)<br>キャベツと小えびの煮浸し<br>ブロッコリーとコーンのハンパントレサラダ<br>味噌汁(大根・もやし) | ごはん<br>タンダリーチキン<br>うまい菜とベーコンの炒め物<br>キャベツとちくわの香味トレサラダ<br>味噌汁(豆腐) | ごはん<br>豚肉の塩ダレ炒め<br>松風焼き<br>白菜といんげんのわさび和え<br>味噌汁(油揚げ・わかめ)               | ごはん<br>ホキのピカタ(マスタードタルソース)<br>豚肉と絹揚げの煮物<br>ブロッコリーと平天のお浸し<br>味噌汁(かぼちゃ) | ごはん<br>麻婆なす<br>いわしつみれの煮物<br>味噌汁(チゲン菜・絹揚げ) 白味噌仕立て<br>マンゴー缶  | ゆかり御飯<br>さわらの西京焼き<br>里芋と豚肉の煮物<br>やっこ(醤油)<br>すまし汁(かまぼこ・わかめ)      | ごはん<br>豚肉と白菜のすき煮<br>いかふくさ焼き<br>味噌汁(小松菜・ごぼう)<br>黄桃缶のピーチジュレ   |
|    | エネ 562 kcal 蛋白 25.8 g<br>脂質 18.9 g 食塩 1.72 g                                | エネ 566 kcal 蛋白 21.7 g<br>脂質 21.7 g 食塩 2.14 g                    | エネ 567 kcal 蛋白 26.1 g<br>脂質 22.1 g 食塩 2.29 g                           | エネ 583 kcal 蛋白 30.5 g<br>脂質 19.9 g 食塩 2.42 g                         | エネ 556 kcal 蛋白 17.6 g<br>脂質 20.9 g 食塩 2.05 g   | エネ 505 kcal 蛋白 27.9 g<br>脂質 14.5 g 食塩 2.74 g                    | エネ 565 kcal 蛋白 23.9 g<br>脂質 19.3 g 食塩 2.4 g                 |
| 計  | エネ 1513 kcal 蛋白 56.3 g<br>脂質 43.1 g 食塩 5.97 g                               | エネ 1559 kcal 蛋白 49.1 g<br>脂質 46.4 g 食塩 4.52 g                   | エネ 1431 kcal 蛋白 59 g<br>脂質 39.2 g 食塩 6.72 g                            | エネ 1562 kcal 蛋白 67 g<br>脂質 34.6 g 食塩 6.03 g                          | エネ 1546 kcal 蛋白 63.4 g<br>脂質 45.4 g 食塩 6.46 g  | エネ 1399 kcal 蛋白 64.9 g<br>脂質 32.6 g 食塩 6.38 g                   | エネ 1334 kcal 蛋白 59 g<br>脂質 45.1 g 食塩 5.3 g                  |
| 日付 | 18  | 19  | 20   | 21   |  |   |   |
| 朝  | ごはん<br>クリームチキン<br>うまい菜の白ごま和え<br>味噌汁(大根葉・玉ねぎ)                                | ごはん<br>玉子焼き<br>ブロッコリーと油揚げのピーナツ和え<br>味噌汁(じゃがいも・しいたけ)             | ごはん<br>豚肉の筑前煮<br>白菜とニラの麴ナムル和え<br>味噌汁(大根葉・白ねぎ)                          | ごはん<br>ミートオムレツ<br>納豆<br>味噌汁(しろな・油揚げ)                                 | <p><b>8月15日(金)昼食</b><br/>おくずかけ<br/>[宮城県郷土料理]</p>  <p>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。</p> |   |   |
|    | エネ 373 kcal 蛋白 13.9 g<br>脂質 9.1 g 食塩 1.27 g                                 | エネ 410 kcal 蛋白 14 g<br>脂質 9.9 g 食塩 1.24 g                       | エネ 368 kcal 蛋白 11.5 g<br>脂質 7.1 g 食塩 1.48 g                            | エネ 371 kcal 蛋白 14.6 g<br>脂質 7.6 g 食塩 1.49 g                          |  |   |   |
| 昼  | ミートソーススパゲティ<br>じゃがいもと油揚げの煮物<br>いんげんと平天の香味トレ和え<br>コンソメスープ(ウインナー・セロリ)         | ごはん<br>牛肉のピリ辛炒め<br>えびシューマイ<br>チンゲン菜の真砂和え<br>味噌汁(白菜・絹揚げ)         | ごはん<br>白身魚の唐揚げ(オーロソース)<br>ベーコンと枝豆の塩バターソース<br>大根とちくわの和風トレサラダ<br>味噌汁(豆腐) | ごはん<br>銀ひらすの照り煮<br>鶏肉と絹揚げの煮物<br>もやしといんげんの和え物<br>味噌汁(里芋・キャベツ)         |  |   |   |
|    | エネ 463 kcal 蛋白 17.6 g<br>脂質 12.9 g 食塩 3.38 g                                | エネ 554 kcal 蛋白 19 g<br>脂質 20.3 g 食塩 2.6 g                       | エネ 579 kcal 蛋白 24.7 g<br>脂質 23.4 g 食塩 2.39 g                           | エネ 497 kcal 蛋白 30.5 g<br>脂質 13.5 g 食塩 2.18 g                         |  |   |   |
| お  | 手作りあんシュー(栗あん)   | 手作りいちごゼリー   | パウムクーヘン  | 手作りきなこプリン(ホイップクリーム添え)  |  |   |   |
|    | エネ 89 kcal 蛋白 1.9 g<br>脂質 3.4 g 食塩 0.09 g                                   | エネ 43 kcal 蛋白 0.1 g<br>脂質 0 g 食塩 0.04 g                         | エネ 87 kcal 蛋白 1.2 g<br>脂質 3.7 g 食塩 0.12 g                              | エネ 92 kcal 蛋白 3.1 g<br>脂質 4.4 g 食塩 0.1 g                             |  |   |   |
| 夕  | ごはん<br>さばの照り焼き<br>たけのこと豚肉の炒り煮<br>かぼちゃのサラダ<br>味噌汁(なす) いりこ風味                  | ごはん<br>いわしの生姜煮<br>卵の花<br>カリフラワーのバジルトレサラダ<br>味噌汁(キャベツ・もやし)       | ごはん<br>鶏肉のにんにく醤油焼き<br>れんこんと平天の金平<br>玉子どうふ<br>味噌汁(あさり・わかめ) 白味噌仕立て       | ごはん<br>肉じゃが(豚肉)<br>冷やし冬瓜<br>味噌汁(おくら・花麴)<br>洋なし缶                      |  |   |   |
|    | エネ 594 kcal 蛋白 23.3 g<br>脂質 27.1 g 食塩 1.87 g                                | エネ 486 kcal 蛋白 16.9 g<br>脂質 15.7 g 食塩 2.34 g                    | エネ 495 kcal 蛋白 22.2 g<br>脂質 14.4 g 食塩 2.9 g                            | エネ 538 kcal 蛋白 16.5 g<br>脂質 12.2 g 食塩 2.38 g                         |  |   |   |
| 計  | エネ 1520 kcal 蛋白 56.8 g<br>脂質 52.5 g 食塩 6.6 g                                | エネ 1492 kcal 蛋白 50 g<br>脂質 56 g 食塩 6.23 g                       | エネ 1530 kcal 蛋白 59.6 g<br>脂質 48.6 g 食塩 6.89 g                          | エネ 1497 kcal 蛋白 64.7 g<br>脂質 37.7 g 食塩 6.15 g                        |  |   |   |

すこやか I 常食 献立だより 2025年8月

| 曜日 | 月  | 火  | 水  | 木   | 金   | 土  | 日   |
|----|--|--|--|---|---|--|---|
| 日付 |  |  |  |   | 22  | 23   | 24  |
| 朝  | 8月26日(火)昼食<br>枝豆ごはん  | 8月29日(金)昼食<br>シーフードカレー   |  |   | ごはん<br>かに玉<br>ほうれん草とえのきの塩ごま和え<br>味噌汁(わかめ・人参)                          | あさり雑炊<br>高野豆腐と豚肉のサイコロ煮<br>スパゲティサラダ<br>のり佃煮                             | パン<br>野菜とわかめの豆乳寄せ<br>チンゲン菜と豚肉のスープ   |
| 昼  |                 |         |  |   | エネ 331 kcal 蛋白 9.4 g<br>脂質 6.1 g 食塩 1.78 g                            | エネ 353 kcal 蛋白 14.4 g<br>脂質 14.9 g 食塩 1.88 g                           | エネ 148 kcal 蛋白 6.4 g<br>脂質 8.9 g 食塩 1.35 g  |
| お  | 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。 |  |   | ごはん<br>酢鶏<br>大豆とこんにゃくの煮物<br>中華スープ(ザーサイ・コーン)<br>マンゴー缶                  | ごはん<br>豚肉のマスタード炒め<br>かぼちゃの含め煮<br>味噌汁(油揚げ・大根菜) いりこ風味<br>ヨーグルトのはちみつソースかけ | 木の葉丼<br>なすの揚げ浸し<br>キャベツとちりめんの塩麹トレサラダ<br>味噌汁(人参・しめじ) 麦白味噌仕立て                           |
| 夕  |  |  |  |   | エネ 615 kcal 蛋白 18.1 g<br>脂質 21.3 g 食塩 2.8 g                           | エネ 607 kcal 蛋白 23.3 g<br>脂質 21.2 g 食塩 2.16 g                           | エネ 494 kcal 蛋白 15.8 g<br>脂質 13.1 g 食塩 3.32 g  |
| 計  |  |  |  |   | エネ 133 kcal 蛋白 3.2 g<br>脂質 2.1 g 食塩 0.05 g                            | エネ 147 kcal 蛋白 4.8 g<br>脂質 0.4 g 食塩 0.07 g                             | エネ 150 kcal 蛋白 1.5 g<br>脂質 8.3 g 食塩 0.07 g  |
| 日付 | 25   | 26   | 27   | 28  | 29  | 30   | 31  |
| 朝  | ごはん<br>カニカマ入りだし巻き卵<br>しろなとなめこの和え物<br>味噌汁(絹揚げ・大根菜)  | ごはん<br>メヌケの焼き浸し<br>キャベツとかまぼこの和風トレサラダ<br>味噌汁(大根・白ねぎ)                                      | ごはん<br>プレーンオムレツ(コンソメソース)<br>もやしのりんごドレサラダ<br>味噌汁(小松菜・あさり)                           | ごはん<br>お魚厚揚げの煮物<br>ブロッコリーとちりめんのおから和え<br>味噌汁(里芋・玉ねぎ)               | ごはん<br>5品目具材の玉子焼き<br>いんげんと平天の和え物<br>味噌汁(キャベツ・油揚げ)                     | ごはん<br>スクランブルエッグ(ケチャップ)<br>大根とちくわの大葉ドレサラダ<br>味噌汁(白菜・白ねぎ)               | 鶏つみれの煮物<br>キャベツのピーナツ和え<br>特製ももジュース  |
| 昼  | エネ 350 kcal 蛋白 13.7 g<br>脂質 7.5 g 食塩 1.49 g  | エネ 334 kcal 蛋白 16.9 g<br>脂質 3.6 g 食塩 1.37 g  | エネ 346 kcal 蛋白 13 g<br>脂質 4.3 g 食塩 1.84 g  | エネ 399 kcal 蛋白 15 g<br>脂質 8 g 食塩 1.95 g                           | エネ 359 kcal 蛋白 12.3 g<br>脂質 5.6 g 食塩 1.75 g                           | エネ 368 kcal 蛋白 11.4 g<br>脂質 7.4 g 食塩 1.82 g                            | エネ 182 kcal 蛋白 8.3 g<br>脂質 5.6 g 食塩 0.62 g  |
| お  | ごはん<br>豚肉の和風炒め<br>切干大根と鶏肉の煮物<br>味噌汁(もやし・しいたけ)<br>ミルク寒天のいちごソースかけ                                  | 枝豆ごはん<br>鶏肉の豆鼓蒸し<br>じゃがいもと昆布の煮物<br>味噌汁(油揚げ・人参) いりこ風味<br>白桃缶のピーチジュレ                       | ごはん<br>かれいの山椒煮<br>うまい菜とベーコンの炒め物<br>カワラワと平天の香味ドレサラダ<br>赤だし(なす)                      | ぶっかけうどん<br>れんこんと豚肉の炒り煮<br>ポテトサラダ                                  | シーフードカレー<br>大根と鶏肉の炒め物<br>手作りぶどうゼリー                                    | ごはん<br>焼きさばの南蛮漬け<br>冬瓜の炒め煮<br>ほうれん草のごまドレサラダ<br>味噌汁(もやし・しめじ)            | ごはん<br>豚肉の生姜炒め<br>高野豆腐の煮物<br>小松菜としいたけのピリ辛和え<br>味噌汁(じゃがいも・わかめ)                         |
| 夕  | エネ 574 kcal 蛋白 21.3 g<br>脂質 20.1 g 食塩 2.13 g   | エネ 524 kcal 蛋白 21.1 g<br>脂質 13.9 g 食塩 2.19 g   | エネ 500 kcal 蛋白 26 g<br>脂質 12.6 g 食塩 2.85 g   | エネ 482 kcal 蛋白 13.5 g<br>脂質 15 g 食塩 2.46 g                        | エネ 470 kcal 蛋白 18 g<br>脂質 9.6 g 食塩 2.79 g                             | エネ 574 kcal 蛋白 21.2 g<br>脂質 24.6 g 食塩 2.57 g                           | エネ 573 kcal 蛋白 25.2 g<br>脂質 21.9 g 食塩 2.2 g   |
| 計  | 手作りみるくまんじゅう(白あん)   | チョコワッフル  | 手作りほうじ茶プリン(ホイップクリーム添え)   | 手作りあんシュー(いちごあん)   | ミニ羊甘ロール   | 手作りアセロラゼリー   | 手作り黒糖まんじゅう(こしあん)  |
| 日付 | 25   | 26   | 27   | 28  | 29  | 30   | 31  |
| 朝  | エネ 134 kcal 蛋白 3.2 g<br>脂質 2.2 g 食塩 0.05 g   | エネ 68 kcal 蛋白 1.7 g<br>脂質 2.8 g 食塩 0.07 g  | エネ 94 kcal 蛋白 1.9 g<br>脂質 3.7 g 食塩 0.11 g  | エネ 98 kcal 蛋白 2.5 g<br>脂質 3.5 g 食塩 0.09 g                         | エネ 88 kcal 蛋白 1.6 g<br>脂質 2.1 g 食塩 0.05 g                             | エネ 32 kcal 蛋白 0.1 g<br>脂質 0 g 食塩 0.02 g                                | エネ 127 kcal 蛋白 0.8 g<br>脂質 0.3 g 食塩 0.09 g  |
| 昼  | ごはん<br>白身魚の味噌煮<br>金平ごぼう<br>いんげんのバジルドレサラダ<br>すまし汁(ソーメン)   | ごはん<br>千草蒸し<br>豚肉と絹揚げの炒め煮<br>さつまいもとオレンジのサラダ<br>味噌汁(白菜・わかめ)                               | ごはん<br>ハンバーグ(ドミソース)<br>ひじきと油揚げの煮物<br>マカロニサラダ<br>味噌汁(キャベツ・大根菜)                      | ごはん<br>白身魚の竜田揚げ(甘酢あん)<br>大豆と鶏肉の煮物<br>白菜と大根葉の白ごま和え<br>味噌汁(ごぼう・白ねぎ) | ごはん<br>豚肉の野菜炒め<br>やっこ(醤油)<br>しろなとツナのパンパントレサラダ<br>味噌汁(じゃがいも・人参) 白味噌仕立て | ごはん<br>鶏肉の塩焼き<br>絹揚げの煮物<br>味噌汁(玉ねぎ・しろな) いりこ風味<br>フルーツ(洋なし缶・パイン缶)       | ごはん<br>シロガネダラのソテー(マリネソース)<br>チーズとグリーンピースのミニオムレツ<br>ブロッコリーとコーンのマヨサラダ<br>味噌汁(チンゲン菜・油揚げ) |
| 夕  | エネ 500 kcal 蛋白 20.6 g<br>脂質 16.4 g 食塩 1.97 g   | エネ 613 kcal 蛋白 23.3 g<br>脂質 22.7 g 食塩 2.63 g   | エネ 582 kcal 蛋白 16.7 g<br>脂質 23.5 g 食塩 2.75 g                                       | エネ 521 kcal 蛋白 23.2 g<br>脂質 13.1 g 食塩 2.01 g                      | エネ 575 kcal 蛋白 25.7 g<br>脂質 24.7 g 食塩 2.19 g                          | エネ 514 kcal 蛋白 21.6 g<br>脂質 15.1 g 食塩 2.26 g                           | エネ 515 kcal 蛋白 26.1 g<br>脂質 16.9 g 食塩 1.8 g   |
| 計  | エネ 1558 kcal 蛋白 58.8 g<br>脂質 46.2 g 食塩 5.64 g  | エネ 1538 kcal 蛋白 62.9 g<br>脂質 42.9 g 食塩 6.26 g  | エネ 1522 kcal 蛋白 57.7 g<br>脂質 44.2 g 食塩 7.54 g                                      | エネ 1500 kcal 蛋白 54.2 g<br>脂質 39.7 g 食塩 6.51 g                     | エネ 1492 kcal 蛋白 57.5 g<br>脂質 42 g 食塩 6.77 g                           | エネ 1488 kcal 蛋白 54.3 g<br>脂質 47.1 g 食塩 6.68 g                          | エネ 1397 kcal 蛋白 60.3 g<br>脂質 44.6 g 食塩 4.7 g  |