

すこやかⅠ 常食 献立だより 2026年8月



曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付						1	2
朝	8月7日(金)昼食 サラダ寿司	8月9日(日)夕食 ハンバーグ(旨塩ソース)	8月11日(火)昼食 冷やし中華		8月14日(金)昼食 麻婆なす	ごはん 千草焼き 大根の香味ドレサラダ 味噌汁(油揚げ・わかめ) エネ 371 kcal 蛋白 10.7 g 脂質 8.9 g 食塩 1.63 g	クリームパン 鶏つみれ(トマト) ほうれん草とウインナーの豆乳スープ エネ 387 kcal 蛋白 15.4 g 脂質 16.6 g 食塩 1.96 g
昼						ごはん タンドリーチキン 高野豆腐と豚肉のサイコロ煮 うまい菜とツナのハンパントレサラダ 味噌汁(もやし・しめじ) エネ 568 kcal 蛋白 28.6 g 脂質 21 g 食塩 2.51 g	ごはん えびマカロニグラタンフライ(濃厚ソース) 白菜と豚肉の煮物 味噌汁(絹揚げ・人参) フルーツ(冷凍マンゴー) エネ 520 kcal 蛋白 15.3 g 脂質 17.4 g 食塩 2.06 g
お	サラダ寿司は、寿司の伝統的なおいしさと爽やかさを兼ね備えた料理として広がっており、使用する具材の自由度も高く、アレンジしやすいのが特徴です。サラダ寿司はハムやカニカマなどを使って色鮮やかで味だけでなく見た目も楽しんでいただけます。	5月に引き続き今月も新たなハンバーグソースが登場いたします。今月のソースは白ねぎをアクセントに、にんにくが効いた旨味のある『旨塩ソース』です。どうぞご賞味ください。	冷やし中華の発祥には諸説ありますが、昭和初期に宮城県仙台市で誕生したと言われています。暑い時期でも食べやすい麺料理として考案され、全国へ広まりました。今回の冷やし中華は醤油ベースの味付けです。爽やかな酸味とともにお楽しみ下さい。		麻婆なすは、中国・四川料理をもとに日本で親しまれるようになった人気のおかずです。とろっとした食感のなすとひき肉の旨味が調和したご飯によく合う料理です。なすは、夏から秋にかけて旬を迎える野菜で、水分を多く含み暑い時期でも食べやすいのが特徴です。	手作りオレンジカップケーキ エネ 77 kcal 蛋白 1.6 g 脂質 2.5 g 食塩 0.08 g	手作りココアゼリー エネ 71 kcal 蛋白 0.9 g 脂質 0.6 g 食塩 0.07 g
夕						ごはん 白身魚の煮付け れんこんと平天の金平 味噌汁(白菜・白ねぎ) 白味噌仕立て きざみしば漬け エネ 461 kcal 蛋白 20.7 g 脂質 10.2 g 食塩 2.15 g	ごはん さけの若狭焼き 大豆と鶏肉の煮物 カリフラワーとコーンのマヨサラダ 味噌汁(キャベツ・大根) エネ 514 kcal 蛋白 30 g 脂質 14.6 g 食塩 2.07 g
計						エネ 1477 kcal 蛋白 61.6 g 脂質 42.6 g 食塩 6.37 g	エネ 1492 kcal 蛋白 61.6 g 脂質 49.3 g 食塩 6.16 g
日付	3	4	5	6	7	8	9
朝	ごはん ポロニアソーセージ 味噌汁(しろな・しいたけ) エネ 367 kcal 蛋白 10.2 g 脂質 8.9 g 食塩 1.86 g	ごはん 白身魚揚げの煮物 キャベツとちりめんの大葉ドレサラダ 味噌汁(絹揚げ・大根菜) エネ 399 kcal 蛋白 14.4 g 脂質 9.9 g 食塩 1.94 g	ごはん ほうれん草オムレツ 白菜と油揚げのピーナツ和え 味噌汁(もやし・平天) エネ 344 kcal 蛋白 11.6 g 脂質 6.2 g 食塩 1.34 g	ごはん 照り焼き風肉団子 大根とパプリカの和風ドレサラダ 味噌汁(キャベツ・わかめ) エネ 360 kcal 蛋白 10.2 g 脂質 7.4 g 食塩 1.6 g	ごはん だし巻き卵 いんげんとコーンのハンパントレサラダ 味噌汁(チンゲン菜・あさり) エネ 407 kcal 蛋白 14.5 g 脂質 11.7 g 食塩 1.59 g	ごはん 小松菜とベーコンのソテー マカロニサラダ 昆布佃煮 味噌汁(じゃがいも・しめじ) エネ 439 kcal 蛋白 10.7 g 脂質 13.5 g 食塩 2.06 g	みかんジャムパン チキンナゲット(野菜ソース) カリフラワーと豚肉のスープ エネ 377 kcal 蛋白 14.7 g 脂質 12.8 g 食塩 1.94 g
昼	ごはん 焼きぶりの南蛮漬け ひじきと豚肉の炒め煮 白菜と平天の和え物 味噌汁(ソーメン・花麴) エネ 572 kcal 蛋白 27.2 g 脂質 19.8 g 食塩 2.95 g	ごはん 豚肉の塩ダレ炒め 一口がんもの煮物 味噌かきたま汁 みかん缶 エネ 528 kcal 蛋白 18.9 g 脂質 18.3 g 食塩 1.76 g	シーフードカレー キャベツと鶏肉の炒め物 うまい菜とちくわの白ごま和え エネ 492 kcal 蛋白 21.2 g 脂質 13.4 g 食塩 3.22 g	ごはん ポークチャップ 玉ねぎとツナのミニオムレツ 味噌汁(小松菜・油揚げ) フルーツ(パイン缶・白桃缶) エネ 577 kcal 蛋白 20.3 g 脂質 21 g 食塩 1.72 g	サラダ寿司 絹揚げのそぼろ煮 キャベツとちりめんの和え物 味噌汁(里芋・大根菜) エネ 508 kcal 蛋白 23.5 g 脂質 14.6 g 食塩 3.35 g	ごはん 豚カツの卵とじ ごぼうと油揚げの炒め煮 白菜の柚子風味 赤だし(もやし・人参) エネ 647 kcal 蛋白 21.8 g 脂質 21.4 g 食塩 3.16 g	ごはん あじの山椒煮 大根と豚肉の金平 キャベツの土佐酢和え 味噌汁(あさり・油揚げ) いりこ風味 エネ 475 kcal 蛋白 25.7 g 脂質 12.3 g 食塩 2.49 g
お	手作りみるくまんじゅう(白あん) エネ 134 kcal 蛋白 3.2 g 脂質 2.2 g 食塩 0.05 g	手作りマトレーヌ(バナナ風味) エネ 164 kcal 蛋白 1.8 g 脂質 9.5 g 食塩 0.15 g	かぼちゃムース エネ 58 kcal 蛋白 0.6 g 脂質 2.8 g 食塩 0.04 g	手作り黒糖まんじゅう(こしあん) エネ 127 kcal 蛋白 0.8 g 脂質 0.3 g 食塩 0.09 g	バウムクーヘン エネ 87 kcal 蛋白 1.2 g 脂質 3.7 g 食塩 0.12 g	手作りあんシュウ(よもぎあん) エネ 101 kcal 蛋白 2.4 g 脂質 3.7 g 食塩 0.09 g	手作り冷やししろこ エネ 154 kcal 蛋白 3.5 g 脂質 0.3 g 食塩 0.03 g
夕	ごはん 鶏肉のねぎ焼き うまい菜とえのきの炒め物 ブロッコリーと油揚げの麦味噌和え 味噌汁(じゃがいも・わかめ) いりこ風味 エネ 461 kcal 蛋白 20.2 g 脂質 12 g 食塩 2 g	ごはん ホキのソテー(コンソメソース) ごぼうと鶏肉の炒り煮 大根とコーンのごまドレサラダ 味噌汁(玉ねぎ・油揚げ) 白味噌仕立て エネ 478 kcal 蛋白 20.6 g 脂質 10.6 g 食塩 1.85 g	ごはん 蒸し鶏(梅ソース) 絹揚げと昆布の煮物 ブロッコリーのスローサラダ 豚汁(豚肉・白ねぎ・人参) エネ 567 kcal 蛋白 28.7 g 脂質 17.1 g 食塩 3.13 g	ごはん 白身魚の生姜煮 しろなと鶏肉の炒め物 ポテトサラダ 味噌汁(白菜・しめじ) 麦白味噌仕立て エネ 466 kcal 蛋白 22.9 g 脂質 10.4 g 食塩 2.5 g	ごはん 鶏大根 やっこ(醤油) もやしとちくわの香味ドレサラダ 味噌汁(玉ねぎ・しいたけ) 白味噌仕立て エネ 480 kcal 蛋白 26 g 脂質 11 g 食塩 2.87 g	ごはん かれいの味噌煮 キャベツと豚肉の炒め物 大根と大根葉の豆乳和え すまし汁(白ねぎ・わかめ) エネ 454 kcal 蛋白 25.2 g 脂質 9.2 g 食塩 2.13 g	ごはん ハンバーグ(旨塩ソース) 高野豆腐のサイコロ煮 しろなの洋風お浸し 味噌汁(玉ねぎ・かまぼこ) エネ 547 kcal 蛋白 20 g 脂質 19.1 g 食塩 3.32 g
計	エネ 1534 kcal 蛋白 60.9 g 脂質 42.9 g 食塩 6.86 g	エネ 1570 kcal 蛋白 55.7 g 脂質 48.3 g 食塩 5.7 g	エネ 1460 kcal 蛋白 62.1 g 脂質 39.6 g 食塩 7.73 g	エネ 1530 kcal 蛋白 54.1 g 脂質 39.1 g 食塩 5.9 g	エネ 1483 kcal 蛋白 65.2 g 脂質 41 g 食塩 7.93 g	エネ 1640 kcal 蛋白 60 g 脂質 47.8 g 食塩 7.43 g	エネ 1553 kcal 蛋白 63.8 g 脂質 44.5 g 食塩 7.78 g

すこやかⅠ 常食 献立だより 2026年8月

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付	10	11	12	13	14	15	16
朝	ごはん ミートオムレツ いんげんとかまぼこのおからサラダ 味噌汁(わかめ・人参)	ごはん メヌケの焼き浸し もやしの白ごま和え 味噌汁(白菜・油揚げ)	ごはん 白身魚のつまれ(柚子) 納豆 味噌汁(じゃがいも・白ねぎ)	ごはん 擬製豆腐 ほうれん草となめこのナムル和え 味噌汁(あさり・玉ねぎ)	ごはん スクランブルエッグ(ケチャップ) 大根と大根葉の麦味噌和え 味噌汁(キャベツ・チンゲン菜)	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・白ねぎ)	ココアパン カニカマ入りだし巻き卵 ブロッコリーのパンパントレサラダ コーヒー牛乳
	エネ 338 kcal 蛋白 10.3 g 脂質 5.2 g 食塩 1.67 g	エネ 380 kcal 蛋白 20.2 g 脂質 8.3 g 食塩 1.37 g	エネ 382 kcal 蛋白 13.3 g 脂質 8.5 g 食塩 1.92 g	エネ 333 kcal 蛋白 11.1 g 脂質 5.1 g 食塩 1.54 g	エネ 361 kcal 蛋白 11 g 脂質 7.3 g 食塩 1.63 g	エネ 390 kcal 蛋白 11 g 脂質 9.6 g 食塩 1.44 g	エネ 398 kcal 蛋白 15.5 g 脂質 16.8 g 食塩 1.39 g
昼	豚丼 キャベツとツナの煮物 ブロッコリーと油揚げのピリ辛和え 味噌汁(大根・大根葉)	冷やし中華 里芋のそぼろ煮 フルーツ(黄桃缶・白桃缶)	ごはん 豚肉のバター醤油炒め いかふくさ焼き 白菜と油揚げのわさび和え 味噌汁(チンゲン菜・もやし)	ごはん かれいの煮付け 大根の金平 キャベツといんげんのごまドレサラダ 味噌汁(ごぼう・わかめ) いりこ風味	ごはん 麻婆なす 白菜とちくわの煮物 味噌汁(絹揚げ・人参) ミルク寒天のあんずソースかけ	ごはん ホキのピカタ(マスタードタルタルソース) かも団子 もやしといんげんの豆乳和え 味噌汁(玉ねぎ・わかめ)	ごはん ホッケのたれ焼き 絹揚げとグリーンピースの煮物 大根のごま酢和え 味噌汁(里芋・人参)
	エネ 577 kcal 蛋白 23.7 g 脂質 19.3 g 食塩 3.29 g	エネ 516 kcal 蛋白 18.8 g 脂質 15.4 g 食塩 4.05 g	エネ 527 kcal 蛋白 19.9 g 脂質 20 g 食塩 2 g	エネ 438 kcal 蛋白 21.9 g 脂質 9.1 g 食塩 2.37 g	エネ 540 kcal 蛋白 15.2 g 脂質 19.9 g 食塩 2.23 g	エネ 541 kcal 蛋白 27 g 脂質 20.1 g 食塩 2.39 g	エネ 515 kcal 蛋白 24.1 g 脂質 15.7 g 食塩 2.02 g
お	チョコワッフル	手作り酒まんじゅう	ワッフル	手作りあんシュ(栗あん)	手作り紅茶バウンドケーキ	フルーツムース	もっちりたい焼きあん
	エネ 68 kcal 蛋白 1.7 g 脂質 2.8 g 食塩 0.07 g	エネ 122 kcal 蛋白 1.1 g 脂質 0.3 g 食塩 0.06 g	エネ 66 kcal 蛋白 1.6 g 脂質 2.6 g 食塩 0.08 g	エネ 91 kcal 蛋白 1.8 g 脂質 3.6 g 食塩 0.09 g	エネ 161 kcal 蛋白 2.1 g 脂質 11.2 g 食塩 0.35 g	エネ 58 kcal 蛋白 0.9 g 脂質 2.4 g 食塩 0.04 g	エネ 103 kcal 蛋白 2 g 脂質 2.4 g 食塩 0.1 g
タ	ごはん 白身魚の唐揚げ(オニオンソース) じゃがいもと昆布の煮物 白菜のお浸し 味噌汁(ほうれん草・絹揚げ)	ごはん 鶏肉の炭焼き風味 うまい菜と絹揚げの炒め煮 キャベツとコーンのピーナッツトレサラダ 味噌かきたま汁 白味噌仕立て	ゆかり御飯 さばの西京焼き 切干大根と平天の煮物 玉子豆腐 すまし汁(キャベツ・えのき)	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(春雨) のり佃煮	ごはん 赤魚の生姜煮 卵の花 ひじきとハムの和風マヨサラダ 味噌汁(もやし・平天) 白味噌仕立て	ごはん 鶏肉の塩焼き やっこ(味噌ダレ) キャベツとコーンの大葉トレサラダ とろろ汁	ごはん 豚肉とキャベツの野菜炒め ひじきと鶏肉の炒め煮 味噌汁(小松菜・ごぼう) パイン缶の紅茶ジュレ
	エネ 502 kcal 蛋白 21.7 g 脂質 15.5 g 食塩 1.81 g	エネ 506 kcal 蛋白 20.8 g 脂質 14.8 g 食塩 2.24 g	エネ 477 kcal 蛋白 24 g 脂質 14.8 g 食塩 3.06 g	エネ 507 kcal 蛋白 19.3 g 脂質 16.3 g 食塩 2.04 g	エネ 528 kcal 蛋白 25.5 g 脂質 14.6 g 食塩 2.45 g	エネ 486 kcal 蛋白 21.3 g 脂質 13 g 食塩 1.41 g	エネ 498 kcal 蛋白 17.8 g 脂質 17.5 g 食塩 1.89 g
計	エネ 1485 kcal 蛋白 57.4 g 脂質 42.9 g 食塩 6.84 g	エネ 1524 kcal 蛋白 60.9 g 脂質 38.8 g 食塩 7.72 g	エネ 1452 kcal 蛋白 58.8 g 脂質 45.9 g 食塩 7.07 g	エネ 1369 kcal 蛋白 54.1 g 脂質 34.2 g 食塩 6.04 g	エネ 1590 kcal 蛋白 53.8 g 脂質 52.9 g 食塩 6.65 g	エネ 1474 kcal 蛋白 60.3 g 脂質 45.1 g 食塩 5.27 g	エネ 1514 kcal 蛋白 59.5 g 脂質 52.3 g 食塩 5.4 g
日付	17	18	19	20	21	22	23
朝	ごはん クリームチキン いんげんとコーンのピーナツ和え 味噌汁(絹揚げ・大根葉)	ごはん ハムチーズピカタ ブロッコリーと油揚げの和え物 味噌汁(キャベツ・白ねぎ)	ごはん 豚肉の筑前煮 キャベツとちくわの和風トレサラダ 味噌汁(玉ねぎ・人参)	ごはん 5品目具材の玉子焼き 納豆 味噌汁(白菜・小松菜)	ごはん だし巻き卵 ほうれん草と油揚げのナムル和え 味噌汁(玉ねぎ・わかめ)	ごはん 高野豆腐と鶏肉のサイコロ煮 小松菜と平天のピーナツ和え 金時豆煮 味噌汁(キャベツ・大根)	りんごジャムパン チキンナゲット(トマトソース) チンゲン菜と豚肉のポトフ
	エネ 382 kcal 蛋白 14.3 g 脂質 9.2 g 食塩 1.14 g	エネ 372 kcal 蛋白 11.9 g 脂質 8.6 g 食塩 1.52 g	エネ 387 kcal 蛋白 12.2 g 脂質 7.6 g 食塩 1.68 g	エネ 360 kcal 蛋白 13.8 g 脂質 6.7 g 食塩 1.57 g	エネ 373 kcal 蛋白 13.2 g 脂質 10.1 g 食塩 1.67 g	エネ 446 kcal 蛋白 18.4 g 脂質 8.6 g 食塩 2.15 g	エネ 375 kcal 蛋白 14.9 g 脂質 13.8 g 食塩 1.87 g
昼	ミートソーススパゲティー もやしとツナの炒め物 さつまいもとオレンジのサラダ コンソメスープ(うまい菜・ウインナー)	ごはん チンジャオロース かにシユーマイ 大根の白ごま和え 味噌汁(なす)	ごはん 白身魚の唐揚げ(チリ風味あん) ペーコンと枝豆の塩バターソテー 味噌汁(大根葉・あさり) フルーツ(洋なし缶・黄桃缶)	ちらし寿司 絹揚げとグリーンピースのそぼろ煮 いんげんと平天の和え物 味噌汁(里芋・キャベツ) いりこ風味	ごはん 蒸し鶏(洋風香味ソース) れんこんと豚肉の炒り煮 キャベツとハブリカのりんごトレサラダ 味噌汁(しいたけ・人参)	ごはん 豚肉のプルコギ もやしとコーンの大葉トレサラダ 味噌汁(あさり・油揚げ) 白味噌仕立て 杏仁豆腐(マンゴーソース)	木の葉丼 キャベツとツナの炒め物 とろろの梅かつお和え 味噌汁(えのき・わかめ) いりこ風味
	エネ 468 kcal 蛋白 17.8 g 脂質 16.8 g 食塩 2.92 g	エネ 540 kcal 蛋白 17.3 g 脂質 20.1 g 食塩 2.18 g	エネ 536 kcal 蛋白 24.1 g 脂質 16.1 g 食塩 1.88 g	エネ 524 kcal 蛋白 21.8 g 脂質 12.3 g 食塩 3.55 g	エネ 475 kcal 蛋白 25.8 g 脂質 10.2 g 食塩 2.06 g	エネ 561 kcal 蛋白 21.2 g 脂質 17.8 g 食塩 1.74 g	エネ 474 kcal 蛋白 16 g 脂質 9.9 g 食塩 3.5 g
お	ムースシュ	ドームケーキ(チョコ)	手作りみるくまんじゅう(抹茶)	フィナンシェ(プレーン)	手作りぜんざい(もち麴)	手作りいちごマドレーヌ	しっとりどら焼き(カスタード)
	エネ 76 kcal 蛋白 2.2 g 脂質 4.8 g 食塩 0.08 g	エネ 104 kcal 蛋白 2.2 g 脂質 3.5 g 食塩 0.05 g	エネ 134 kcal 蛋白 3.2 g 脂質 2.2 g 食塩 0.06 g	エネ 78 kcal 蛋白 1.1 g 脂質 4.8 g 食塩 0.05 g	エネ 122 kcal 蛋白 4.7 g 脂質 0.4 g 食塩 0.06 g	エネ 165 kcal 蛋白 2 g 脂質 10.4 g 食塩 0.15 g	エネ 111 kcal 蛋白 2 g 脂質 3.8 g 食塩 0.11 g
タ	ごはん さわらの山椒煮 豚肉の塩ダレ炒め キャベツと平天の香味トレサラダ 味噌汁(豆腐・花麴) 白味噌仕立て	ごはん 白身魚の味噌煮 白菜と豚肉のとろみ炒め かりふわりと玉ねぎのスーサラダ すまし汁(チンゲン菜・しいたけ)	ごはん 合鴨スモークスライス 大根と豚肉の炒め物 うまい菜のたらこマヨサラダ 味噌汁(もやし・わかめ)	ごはん 肉じゃが(豚肉) 冷やし冬瓜 味噌汁(おくら・巻麴) はちみつねり梅	ごはん 焼きさばの南蛮漬け 三色稲荷の煮物 白菜となめこのお浸し 味噌汁(もやし・大根葉)	ごはん 赤魚の照り煮 いかふくさ焼き ポテトサラダ 味噌汁(白菜・ちくわ)	ごはん 肉団子の野菜あんかけ 大豆としいたけの煮物 揚げなすの甘酢和え 味噌汁(里芋・大根葉)
	エネ 546 kcal 蛋白 27.2 g 脂質 19.2 g 食塩 1.93 g	エネ 499 kcal 蛋白 23.7 g 脂質 17 g 食塩 2.45 g	エネ 538 kcal 蛋白 21.7 g 脂質 21.7 g 食塩 2.67 g	エネ 493 kcal 蛋白 16 g 脂質 11.7 g 食塩 2.99 g	エネ 525 kcal 蛋白 25.8 g 脂質 17.4 g 食塩 2.6 g	エネ 553 kcal 蛋白 27.5 g 脂質 18.8 g 食塩 2.22 g	エネ 561 kcal 蛋白 17.3 g 脂質 19.4 g 食塩 2.39 g
計	エネ 1472 kcal 蛋白 61.5 g 脂質 50 g 食塩 6.08 g	エネ 1514 kcal 蛋白 55.1 g 脂質 49.2 g 食塩 6.21 g	エネ 1595 kcal 蛋白 61.3 g 脂質 47.7 g 食塩 6.29 g	エネ 1454 kcal 蛋白 52.7 g 脂質 35.5 g 食塩 8.16 g	エネ 1495 kcal 蛋白 69.5 g 脂質 38.1 g 食塩 6.39 g	エネ 1724 kcal 蛋白 69.1 g 脂質 55.6 g 食塩 6.26 g	エネ 1521 kcal 蛋白 50.2 g 脂質 46.9 g 食塩 7.86 g

すこやかⅠ 常食 献立だより 2026年8月

曜日	月 24	火 25	水 26	木 27	金 28	土 29	日 30						
朝	ごはん 洋風だし巻き卵 しろなのおえ物 味噌汁(じゃがいも・玉ねぎ) エネ 358 kcal 蛋白 11.6 g 脂質 8.1 g 食塩 1.55 g	ごはん ポロニアソーセージ 味噌汁(キャベツ・あさり) エネ 379 kcal 蛋白 13.9 g 脂質 10.9 g 食塩 1.97 g	ごはん かに玉 コールスローサラダ 味噌汁(絹揚げ・うまい菜) エネ 397 kcal 蛋白 10.8 g 脂質 12.6 g 食塩 1.81 g	ごはん 鶏つみれ ほうれん草となめこのおから和え 味噌汁(里芋・キャベツ) エネ 375 kcal 蛋白 14.1 g 脂質 6.9 g 食塩 1.61 g	ごはん 野菜とわかめの豆乳寄せ いんげんと平天のピーナツ和え 味噌汁(じゃがいも・人参) エネ 377 kcal 蛋白 10.5 g 脂質 7.7 g 食塩 1.61 g	ごはん プレーンオムレツ(コンソメソース) しろなとちくわの麦味噌和え 味噌汁(白菜・絹揚げ) エネ 347 kcal 蛋白 12.3 g 脂質 4.8 g 食塩 2.1 g	チョコクリームパン キャベツの和風ドレサラダ カリフラワーと鶏肉の豆乳スープ エネ 328 kcal 蛋白 10 g 脂質 12.5 g 食塩 1.45 g						
	ごはん 豚肉の和風炒め 切干大根と鶏肉の煮物 やつこ(醤油) 味噌汁(白菜・しいたけ) 麦白味噌仕立て エネ 581 kcal 蛋白 27.4 g 脂質 23.4 g 食塩 2.82 g	枝豆ごはん 鶏肉のにんにく醤油焼き えびシューマイ 味噌汁(ごぼう・人参) いりこ風味 フルーツ(洋なし缶・パイン缶) エネ 533 kcal 蛋白 19.4 g 脂質 15.1 g 食塩 1.97 g	ごはん シロガネダラの煮付け ふかしじゃがいも(ベーコン) ひやじる[山形県郷土料理] 味噌汁(白菜・もやし) エネ 455 kcal 蛋白 23 g 脂質 8.8 g 食塩 2.82 g	オムライス もやしと鶏肉の炒め物 マカロニサラダ 味噌汁(油揚げ・しいたけ) エネ 530 kcal 蛋白 19.9 g 脂質 17.6 g 食塩 2.76 g	ぶっかけうどん 豚肉の和風炒め さつまいものサラダ エネ 499 kcal 蛋白 15.5 g 脂質 16.7 g 食塩 2.33 g	ごはん さばの味噌煮 ごぼうと豚肉の金平 すまし汁(豆腐・花麴) マンゴー缶 エネ 550 kcal 蛋白 24.9 g 脂質 18.2 g 食塩 2.03 g	ごはん 豚肉と白菜のすき煮 いかふくさ焼き 小松菜とちりめんのからし和え 味噌汁(しいたけ・人参) エネ 532 kcal 蛋白 24.3 g 脂質 19 g 食塩 2.6 g						
お	手作り黒糖まんじゅう(白あん) エネ 127 kcal 蛋白 0.8 g 脂質 0.3 g 食塩 0.09 g	手作りバウンドケーキ エネ 163 kcal 蛋白 2.1 g 脂質 11.3 g 食塩 0.35 g	手作り梅ゼリー エネ 42 kcal 蛋白 0 g 脂質 0 g 食塩 0.25 g	手作りあんシュー(いちごあん) エネ 101 kcal 蛋白 2.4 g 脂質 3.7 g 食塩 0.09 g	豆乳かすてら エネ 115 kcal 蛋白 2.4 g 脂質 4.9 g 食塩 0.18 g	手作りみるくまんじゅう(白あん) エネ 134 kcal 蛋白 3.2 g 脂質 2.2 g 食塩 0.05 g	手作りキャラメルカップケーキ エネ 79 kcal 蛋白 1.7 g 脂質 3.2 g 食塩 0.08 g						
	ごはん いわしの生煮煮 れんこんと油揚げの炒め生酢 カリフラワーとちくわのごまドレサラダ 味噌汁(ソーメン) エネ 501 kcal 蛋白 17.5 g 脂質 10.1 g 食塩 2.6 g	ごはん 千草蒸し 白菜と豚肉の煮物 かぼちゃのサラダ 味噌汁(大根・わかめ) エネ 496 kcal 蛋白 18 g 脂質 14.5 g 食塩 2.7 g	ごはん ハンバーグ(ドミソース) 冬瓜の炒め煮 味噌汁(なす・おつゆ麴)白味噌仕立て ヨーグルトのはちみつソースかけ エネ 533 kcal 蛋白 15.6 g 脂質 17.1 g 食塩 2.34 g	ごはん 銀ひらすの照り焼き 絹揚げと昆布の炒め煮 味噌汁(玉ねぎ・かまぼこ) いりこ風味 白菜のあっさり漬け エネ 458 kcal 蛋白 24.2 g 脂質 11.9 g 食塩 2.44 g	ごはん 白身魚の竜田揚げ(甘酢あん) 大豆とベーコンのコンソメ煮 ブロッコリーの白ごま和え 味噌汁(大根・あさり) 白味噌仕立て エネ 527 kcal 蛋白 23.6 g 脂質 14.5 g 食塩 1.87 g	ごはん 鶏肉の香味焼き かぼちゃの含め煮 カリフラワーとコーンのマヨサラダ 赤だし(玉ねぎ・キャベツ) エネ 517 kcal 蛋白 18 g 脂質 17.5 g 食塩 2.02 g	ごはん ホキのソテー(マリネソース) 高野豆腐と豚肉のサイコロ煮 大根のごまドレサラダ 味噌汁(チンゲン菜・もやし) エネ 519 kcal 蛋白 25.7 g 脂質 14.4 g 食塩 2.47 g						
計	エネ 1567 kcal 蛋白 57.2 g 脂質 41.9 g 食塩 7.05 g	エネ 1571 kcal 蛋白 53.5 g 脂質 51.7 g 食塩 7 g	エネ 1427 kcal 蛋白 49.4 g 脂質 38.6 g 食塩 7.22 g	エネ 1464 kcal 蛋白 60.5 g 脂質 40.1 g 食塩 6.91 g	エネ 1518 kcal 蛋白 51.9 g 脂質 43.7 g 食塩 5.98 g	エネ 1547 kcal 蛋白 58.5 g 脂質 42.8 g 食塩 6.2 g	エネ 1458 kcal 蛋白 61.7 g 脂質 49.1 g 食塩 6.6 g						
日付	31												
朝	ごはん チキンピカタ 白菜の洋風お浸し 味噌汁(里芋・玉ねぎ) エネ 341 kcal 蛋白 10.8 g 脂質 4.7 g 食塩 1.64 g				8月25日(火)昼食 枝豆ごはん		8月26日(水)昼食 ひやじる [山形県郷土料理]		8月28日(金)昼食 ぶっかけうどん				
	昼				キーマカレー いんげんとパプリカのおからサラダ 手作りぶどうゼリー エネ 518 kcal 蛋白 15.2 g 脂質 16.4 g 食塩 1.79 g								
お					手作りあんシュー(こしあん) エネ 102 kcal 蛋白 1.2 g 脂質 3.7 g 食塩 0.09 g	枝豆ごはんは、夏の訪れを感じさせる一品です。鮮やかな彩りと豊かな風味、また、枝豆の自然な甘みと塩味がご飯によく合い、素材本来のおいしさを味わうことができます。食欲が落ちやすいこの時期でも食べやすいです。ぜひお試しください。			山形県の郷土料理のひやじるは、野菜や乾物を醤油ベースの冷たいだしで和えた和え物です。だしの旨味と野菜の風味が調和し、さっぱりとした味わいが楽しめます。お祝いの席や正月料理としても親しまれているそうです。			ぶっかけうどんは、濃いめのつゆを直接かけて食べる人気のうどんです。かけうどんとは異なり、少量のつゆで麺そのもののコシや風味を楽しめるのが特徴です。今回は、しいたけ煮やかまぼこ、天かすをトッピングしています。ぜひお楽しみに。	
夕	ごはん 擬製豆腐 ごぼうと豚肉の炒り煮 ポテトサラダ 味噌汁(大根・大根菜) エネ 587 kcal 蛋白 18.4 g 脂質 20.8 g 食塩 2.97 g												
	計				エネ 1548 kcal 蛋白 45.6 g 脂質 45.6 g 食塩 6.49 g								



枝豆ごはんは、夏の訪れを感じさせる一品です。鮮やかな彩りと豊かな風味、また、枝豆の自然な甘みと塩味がご飯によく合い、素材本来のおいしさを味わうことができます。食欲が落ちやすいこの時期でも食べやすいです。ぜひお試しください。



山形県の郷土料理のひやじるは、野菜や乾物を醤油ベースの冷たいだしで和えた和え物です。だしの旨味と野菜の風味が調和し、さっぱりとした味わいが楽しめます。お祝いの席や正月料理としても親しまれているそうです。



ぶっかけうどんは、濃いめのつゆを直接かけて食べる人気のうどんです。かけうどんとは異なり、少量のつゆで麺そのもののコシや風味を楽しめるのが特徴です。今回は、しいたけ煮やかまぼこ、天かすをトッピングしています。ぜひお楽しみに。