

8月メニュー表

特養・ショートステイ

< 脱水対策 >

- ・たくさんの汗をかいたら喉が渇いていなくても、こまめに水分と塩分を補給しましょう。
- ・日頃からバランスの良い食事を摂り、体力作りをしましょう。

8月1日 土用の丑の日
8月11日 山の日

		1 (水)	2 (木)	3 (金)	4 (土)
朝食	◎基本メニュー ご飯 炒り卵 マカロニサラダ 味噌汁 459 kcal	◎基本メニュー ご飯 ケチャップソテー トマトサラダ 味噌汁 407 kcal	◎基本メニュー ご飯 卵とじ ポテトサラダ 味噌汁 444 kcal	◎基本メニュー 食パン オムレツ オニオンライス コーンスープ 372 kcal	
	◎パン ロールパン・クロワッサン 炒り卵 マカロニサラダ コンソメスープ 498 kcal	◎パン 食パン ケチャップソテー トマトサラダ コンソメスープ 317 kcal	◎パン 食パン 卵とじ ポテトサラダ コンソメスープ 356 kcal		
昼食	うなぎ丼 冬瓜の煮つけ 茄子の胡麻和え すまし汁 508 kcal	三色丼(鮭) じゃが芋煮つけ 菜の花の辛子和え すまし汁 492 kcal	冷し中華 大根のうすくず煮 春雨の酢の物 フルーツ 541 kcal	ご飯 鶏肉のチリ風味 もやしの中華炒め グリーンサラダ 中華スープ 583 kcal	
間食	おはぎ 98 kcal	クリームパン 132 kcal	もものゼリー 38 kcal	どら焼き 136 kcal	
夕食	ご飯 鶏肉のレモン焼き 付) ブロッコリー 角麩煮 みょうが和え すまし汁 532 kcal	ご飯 千種焼き 付) 大葉 里芋の煮物 もやしのお浸し 味噌汁 514 kcal	ご飯 鶏肉の甘酢焼き 炊き合わせ ほうれん草の白和え 味噌汁 601 kcal	ご飯 豆腐の味噌かけ 付) ししとうがらし 白菜の旨煮 長芋の梅和え 味噌汁 579 kcal	
5 (日)		6 (月)		7 (火)	
朝食	◎基本メニュー ご飯 海老団子煮 和え物 味噌汁 エネギ- 378 kcal	◎基本メニュー ご飯 スクランブルエッグ スパゲティサラダ 味噌汁 477 kcal	◎基本メニュー ご飯 ほくほくカボチャ マカロニサラダ 味噌汁 474 kcal	◎基本メニュー ご飯 ホキの漬け焼き 菜の花の和え物 味噌汁 341 kcal	◎基本メニュー ご飯 ハムエッグ パンプキンサラダ 味噌汁 500 kcal
	◎パン 食パン 海老団子煮 和え物 コンソメスープ エネギ- 348 kcal	◎パン 食パン スクランブルエッグ スパゲティサラダ コンソメスープ 395 kcal	◎パン ロールパン2ケ ほくほくカボチャ マカロニサラダ コンソメスープ 476 kcal	◎パン ロールパン2ケ ホキの漬け焼き 菜の花の和え物 コンソメスープ 346 kcal	◎パン ロールパン2ケ ハムエッグ パンプキンサラダ コンソメスープ 561 kcal
昼食	ご飯 まぐろカツ 付) 大根おろし 南瓜の煮物 おくらのおかか和え すまし汁 592 kcal	ご飯 豚肉と茄子の味噌炒め 里芋の煮つけ キャベツの柚香和え すまし汁 583 kcal	ご飯 油淋鶏 付) キャベツ 蓮根の金平 青菜のナムル 中華スープ 605 kcal	カレーライス(ポーク) 福神漬 しゅうまい ミモザサラダ ヨーグルト和え 735 kcal	ご飯 さわらの西京焼き 付) 大葉 茄子の甘辛炒め 青菜のきのこ和え けんちん汁 526 kcal
間食	もみじ饅頭 98 kcal	ライチゼリー 35 kcal	抹茶プリン 55 kcal	豆乳プリン 74 kcal	ぶどうゼリー 33 kcal
夕食	ご飯 カレイの煮つけ 付) いんげん 大根の煮つけ ささみのサラダ 味噌汁 エネギ- 471 kcal	ご飯 さわらの野菜蒸し じゃが芋そぼろ煮 シーザー風サラダ 味噌汁 565 kcal	ご飯 豚肉の夏野菜炒め 大根のかにあんかけ 春雨の酢の物 味噌汁 552 kcal	ご飯 和風オムレツ 付) いんげん いか団子委 納豆 味噌汁 528 kcal	ご飯 鶏肉の利休煮 付) 花麩 ひじき煮 いんげん胡麻和え 味噌汁 557 kcal
12 (日)		13 (月)		14 (火)	
朝食	◎基本メニュー ご飯 さわらの香味焼き 青菜のきのこ和え 味噌汁 エネギ- 373 kcal	◎基本メニュー ご飯 洋風炒め ポテトサラダ 味噌汁 440 kcal	◎基本メニュー ご飯 卵とじ 野菜サラダ 味噌汁 489 kcal	◎基本メニュー ご飯 コンソメ煮 豆腐のサラダ 味噌汁 416 kcal	◎基本メニュー ご飯 ケチャップソテー スパゲティサラダ 味噌汁 462 kcal
	◎パン ロールパン2ケ さわらの香味焼き 青菜のきのこ和え コンソメスープ エネギ- 376 kcal	◎パン ロールパン2ケ 洋風炒め ポテトサラダ コンソメスープ 501 kcal	◎パン 食パン 卵とじ 野菜サラダ コンソメスープ 407 kcal	◎パン 食パン コンソメ煮 豆腐のサラダ コンソメスープ 330 kcal	◎パン 食パン ケチャップソテー スパゲティサラダ コンソメスープ 373 kcal
昼食	ご飯 他人煮 切干大根のゴマ和え 胡瓜のもろみ和え 味噌汁 エネギ- 565 kcal	ご飯 鶏肉のゴマダレ焼き 付) いんげん 豆腐煮 里芋ずんだ和え すまし汁 592 kcal	ご飯 白身魚のフライ 付) キャベツ 野菜のケチャップ煮 サラダ コーンスープ 614 kcal	ご飯 ブリの照り焼き 付) ふき 角麩煮 もやしの酢の物 味噌汁 594 kcal	ご飯 鶏肉のオニオンソース 付) 人参グラッセ じゃが芋の煮つけ エビサラダ すまし汁 572 kcal
間食	チョコパン エネギ- 139 kcal	レモンケーキ 68 kcal	マンゴプリン 37 kcal	プチクレープ 58 kcal	ミルクケーキ 69 kcal
夕食	ご飯 たらの粕漬け焼き 付) 甘酢生姜 がんも煮つけ キャベツ塩昆布和え すまし汁 エネギ- 461 kcal	ご飯 白身魚のピカタ 付) ブロッコリー もやし炒め グリーンサラダ コンソメスープ 550 kcal	ご飯 鶏肉と茄子のトマト煮 長芋のバター醤油炒め 大根とハムのマリネ すまし汁 541 kcal	ご飯 スパニッシュオムレツ 付) カリフラワー 春雨のソテー 青菜のおかか和え すまし汁 554 kcal	ご飯 豚肉とごぼうの炒り煮 ブロッコリー卵炒め 大根サラダ すまし汁 553 kcal
17 (金)		18 (土)		18 (土)	
朝食	◎基本メニュー ご飯 さわらの香味焼き 青菜のきのこ和え 味噌汁 エネギ- 373 kcal	◎基本メニュー ご飯 洋風炒め ポテトサラダ 味噌汁 440 kcal	◎基本メニュー ご飯 卵とじ 野菜サラダ 味噌汁 489 kcal	◎基本メニュー ご飯 コンソメ煮 豆腐のサラダ 味噌汁 416 kcal	◎基本メニュー ご飯 ケチャップソテー スパゲティサラダ 味噌汁 462 kcal
	◎パン ロールパン2ケ さわらの香味焼き 青菜のきのこ和え コンソメスープ エネギ- 376 kcal	◎パン ロールパン2ケ 洋風炒め ポテトサラダ コンソメスープ 501 kcal	◎パン 食パン 卵とじ 野菜サラダ コンソメスープ 407 kcal	◎パン 食パン コンソメ煮 豆腐のサラダ コンソメスープ 330 kcal	◎パン 食パン ケチャップソテー スパゲティサラダ コンソメスープ 373 kcal
昼食	ご飯 ナポリタンスパゲティ ブロッコリーサラダ コンソメスープ キウイフルーツ 418 kcal	ご飯 鶏肉の塩葱のせ 付) キャベツ こんにゃくの炒り煮 胡麻酢和え 味噌汁 496 kcal	ご飯 ホキのタレ焼き 付) いんげん つくね煮つけ 冷奴 味噌汁 527 kcal	ご飯 ひじき入豆腐ハンバーグ 付) いんげん 竹輪の炊合せ 青菜のおかか和え 味噌汁 545 kcal	ご飯 もやし中華 583 kcal
間食	栗まん 126 kcal	なごやん 139 kcal			

献立は食材の仕入れにより変更することがあります。あらかじめご了承ください。

	19 (日)	20 (月)	21 (火)	22 (水)	23 (木)	24 (金)	25 (土)
朝食	◎基本メニュー ご飯 ほくほくカボチャ サラダ 味噌汁 エネルギー 467 kcal	◎基本メニュー ご飯 スクランブルエッグ カニサラダ 味噌汁 エネルギー 479 kcal	◎基本メニュー ご飯 アスパラの炒め物 ポテトサラダ 味噌汁 エネルギー 406 kcal	◎基本メニュー ご飯 さつま揚げ炒め 中華サラダ 味噌汁 エネルギー 420 kcal	◎基本メニュー ご飯 鮭の生姜焼き 菜の花の和え物 味噌汁 エネルギー 354 kcal	◎基本メニュー 食パン 卵のオイスター炒め エビサラダ 味噌汁 エネルギー 423 kcal	◎基本メニュー ロールパン・クロワッサン 巣ごもり卵 ポテトサラダ 南瓜のポターージュ エネルギー 549 kcal
	◎パン 食パン ほくほくカボチャ サラダ コンソメスープ エネルギー 386 kcal	◎パン 食パン スクランブルエッグ カニサラダ コンソメスープ エネルギー 390 kcal	◎パン 食パン アスパラの炒め物 ポテトサラダ コンソメスープ エネルギー 376 kcal	◎パン ロールパン・クロワッサン さつま揚げ炒め 中華サラダ コンソメスープ エネルギー 407 kcal	◎パン ロールパン・クロワッサン 鮭の生姜焼き 菜の花の和え物 コンソメスープ エネルギー 343 kcal	◎パン ロールパン・クロワッサン 卵のオイスター炒め エビサラダ コンソメスープ エネルギー 406 kcal	
昼食	ご飯 豚キムチ 炊き合わせ もやし中華和え すまし汁 エネルギー 530 kcal	ご飯 鶏肉の味噌焼き 付) ほうれん草 がんと煮つけ おくらのおかか和え すまし汁 エネルギー 508 kcal	ご飯 鶏肉の唐揚げ 付) キャベツ 切干大根のゴマ炒め ツナサラダ 味噌汁 エネルギー 627 kcal	ご飯 酢豚 きのこソテー トマトサラダ 中華スープ エネルギー 594 kcal	チキンカレー 福神漬 スパゲティソテー コールスローサラダ キウイフルーツ エネルギー 655 kcal	ころうどん 茄子の甘辛炒め ほうれん草の白和え フルーツ エネルギー 424 kcal	ご飯 アジフライ 付) キャベツ 竹輪の糸昆布煮 トマトサラダ 味噌汁 エネルギー 530 kcal
間食	大島饅頭 エネルギー 107 kcal	和のパンケーキ エネルギー 55 kcal	ととやき エネルギー 60 kcal	フルーチェ エネルギー 44 kcal	黒ゴマプリン エネルギー 74 kcal	つぶあんぱん エネルギー 130 kcal	あわせるゼリー エネルギー 40 kcal
夕食	ご飯 赤魚の煮つけ 付) 長ネギ 白菜の炒め煮 トマトサラダ 味噌汁 エネルギー 482 kcal	ご飯 和風オムレツ 付) ブロッコリー 里芋の煮物 ひじきと枝豆のサラダ コンソメスープ エネルギー 529 kcal	ご飯 豚肉のしそ炒め 付) トマト 青菜と厚揚げの煮物 とろろ すまし汁 エネルギー 555 kcal	ご飯 アジの和風マリネ 南瓜の煮つけ 青菜のピーナツ和え 味噌汁 エネルギー 523 kcal	ご飯 豚肉のカレー焼き 付) カリフラワー 白菜のベーコン煮 大根と胡瓜の和え物 すまし汁 エネルギー 547 kcal	ご飯 和風ハンバーグ 付) ブロッコリー レンコン金平 酢の物 味噌汁 エネルギー 587 kcal	ご飯 カレイの甘酢あんかけ ひじき豆煮 青菜の和え物 すまし汁 エネルギー 472 kcal
	26 (日)	27 (月)	28 (火)	29 (水)	30 (木)	30 (金)	
朝食	◎基本メニュー ご飯 洋風卵とじ アスパラと玉葱サラダ 味噌汁 エネルギー 462 kcal	◎基本メニュー ご飯 魚の照り焼き 菜の花のお浸し 味噌汁 エネルギー 387 kcal	◎基本メニュー ご飯 コンソメ煮 野菜サラダ 味噌汁 エネルギー 441 kcal	◎基本メニュー ご飯 炒り卵 マカロニサラダ 味噌汁 エネルギー 469 kcal	◎基本メニュー ご飯 ケチャップソテー トマトサラダ 味噌汁 エネルギー 407 kcal	◎基本メニュー 食パン 卵とじ ポテトサラダ 味噌汁 エネルギー 444 kcal	
	◎パン ロールパン・クロワッサン 洋風卵とじ アスパラと玉葱サラダ コンソメスープ エネルギー 421 kcal	◎パン ロールパン・クロワッサン さわらの野菜蒸し 菜の花のお浸し コンソメスープ エネルギー 376 kcal	◎パン ロールパン・クロワッサン コンソメ煮 野菜サラダ コンソメスープ エネルギー 415 kcal	◎パン ロールパン・クロワッサン 炒り卵 マカロニサラダ コンソメスープ エネルギー 508 kcal	◎パン 食パン ケチャップソテー トマトサラダ コンソメスープ エネルギー 317 kcal	◎パン 食パン 卵とじ ポテトサラダ コンソメスープ エネルギー 356 kcal	
昼食	ご飯 ブリの生姜焼き 付) ふき 海老団子煮 いんげんの胡麻和え 味噌汁 エネルギー 518 kcal	中華飯 茄子のゴマ炒め 青菜のナムル 中華スープ エネルギー 571 kcal	ご飯 鶏肉のパン粉焼き 付) ブロッコリー こんにゃくの炒り煮 もやしのお浸し 味噌汁 エネルギー 578 kcal	ご飯 鮭の和風ムニエル 付) 大根おろし 竹輪の煮つけ 塩昆布和え すまし汁 エネルギー 441 kcal	ご飯 鶏肉のきのこソースかけ 白菜の煮びたし ごぼうサラダ 味噌汁 エネルギー 621 kcal	きつねうどん 冬瓜の煮つけ さつま芋のサラダ フルーツ エネルギー 459 kcal	
間食	プチクレープ エネルギー 58 kcal	オレンジゼリー エネルギー 41 kcal	抹茶ワッフル エネルギー 80 kcal	シフォンケーキ エネルギー 92 kcal	ヨーグルト和え エネルギー 42 kcal	抹茶まんじゅう エネルギー 107 kcal	
夕食	ご飯 牛肉の旨煮 里芋の胡麻味噌煮 カリフラワーサラダ すまし汁 エネルギー 524 kcal	ご飯 つくね風焼き 付) いんげん ツナじゃが 納豆 味噌汁 エネルギー 596 kcal	ご飯 ほっけ焼き 付) 甘酢生姜 鶏団子と大根の煮物 菜の花の和え物 味噌汁 エネルギー 484 kcal	ご飯 厚揚げの煮物 切干大根のごま炒め 青菜の和え物 味噌汁 エネルギー 530 kcal	ご飯 ひじき入り卵焼き 付) ほうれん草 がんと煮つけ オクラのおかか和え 味噌汁 エネルギー 535 kcal	ご飯 サバの塩焼き 付) 大根おろし 角麩煮 冷奴 すまし汁 エネルギー 543 kcal	

献立は食材の仕入れにより変更することがあります。あらかじめご了承ください。

