

# 8月メニュー表

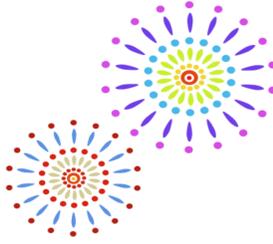
特養ショートステイ

	1 (月)	2 (火)	3 (水)	4 (木)	5 (金)	6 (土)	
朝食	◎基本メニュー ご飯 スクランブルエッグ のり佃煮 味噌汁・牛乳 506 kcal	◎基本メニュー ご飯 卵とじ 梅干し 味噌汁・牛乳 471 kcal	◎基本メニュー ご飯 チキンボール洋風煮 ゆずみそ 味噌汁・牛乳 488 kcal	◎基本メニュー ご飯 炒り卵 ふりかけ 味噌汁・牛乳 483 kcal	◎基本メニュー ご飯 ケチャップソテー のり佃煮 味噌汁・牛乳 490 kcal	◎基本メニュー 食パン オムレツ イチゴジャム コーンスープ・牛乳 433 kcal	
	◎パン ロールパン2ケ スクランブルエッグ マーガリン コンソメスープ・牛乳 507 kcal	◎パン 食パン 卵とじ イチゴジャム コンソメスープ・牛乳 397 kcal	◎パン 食パン チキンボール洋風煮 りんごジャム コンソメスープ・牛乳 400 kcal	◎パン 食パン 炒り卵 ブルーベリージャム コンソメスープ・牛乳 393 kcal	◎パン 食パン ケチャップソテー りんごジャム コンソメスープ・牛乳 408 kcal		
昼食	ご飯 豚肉のオイスター炒め ひじき煮 キャベツのお浸し 味噌汁 492 kcal	ご飯 油淋鶏軟) 鶏甘酢醤油 付) キャベツ (生) レンコン金平 ナムル 中華スープ 548 kcal	炊き込みご飯 赤魚の和風ムニエル 付) いんげん 里芋煮付け 青菜のきのこ和え すまし汁 490 kcal	カレーライス ツナサラダ ヨーグルト和え 603 kcal	きのこおろしうどん じゃが芋のそぼろ煮 ブロッコリーピーナツ和え フルーツ 412 kcal	ご飯 さばのおろし煮 もやし炒め グリーンサラダ 味噌汁 515 kcal	
間食	ロールケーキ 85 kcal	マスカットゼリー 35 kcal	バナナケーキ 69 kcal	オレンジゼリー 41 kcal	大島饅頭 107 kcal	ココアムース 76 kcal	
夕食	ご飯 アジの梅焼き 付) 白菜の和え物 じゃが芋の胡麻味噌煮 すまし汁 438 kcal	ご飯 肉団子と野菜あんかけ 白菜と厚揚げ煮付 味噌汁 503 kcal	ご飯 鶏肉のしそ焼き 付) キャベツサラダ こんにゃくの炒り煮 味噌汁 490 kcal	ご飯 さわらの野菜蒸し 付) ししとうがらし 茄子の煮付け 味噌汁 461 kcal	ご飯 豚肉の中華風炒め 切干大根の煮付 すまし汁 505 kcal	ご飯 鶏肉のごまだれ焼き 付) キャベツの昆布和え 焼き豆腐煮 すまし汁 536 kcal	
7 (日)		8 (月)		9 (火)		10 (水)	
朝食	◎基本メニュー ご飯 ハムエッグ ふりかけ 味噌汁・牛乳 エネギ - 451 kcal	◎基本メニュー ご飯 スクランブルエッグ のり佃煮 味噌汁・牛乳 490 kcal	◎基本メニュー ご飯 そぼろ炒め 梅干し 味噌汁・牛乳 402 kcal	◎基本メニュー ご飯 さつま揚げ炒め ゆずみそ 味噌汁・牛乳 493 kcal	◎基本メニュー ご飯 さつま芋の洋風煮 ふりかけ 味噌汁・牛乳 492 kcal	◎基本メニュー ご飯 卵のオイスター炒め のり佃煮 味噌汁・牛乳 464 kcal	◎基本メニュー ロールパン・クロワッサン 洋風卵とじ マーガリン コーンスープ・牛乳 551 kcal
	◎パン 食パン ハムエッグ マーガリン コンソメスープ・牛乳 エネギ - 408 kcal	◎パン 食パン スクランブルエッグ ブルーベリージャム コンソメスープ・牛乳 399 kcal	◎パン 食パン そぼろ炒め マーガリン コンソメスープ・牛乳 365 kcal	◎パン ロールパン・クロワッサン さつま揚げ炒め イチゴジャム コンソメスープ・牛乳 452 kcal	◎パン ロールパン・クロワッサン さつま芋の洋風煮 りんごジャム コンソメスープ・牛乳 440 kcal	◎パン ロールパン・クロワッサン 卵のオイスター炒め ブルーベリージャム コンソメスープ・牛乳 420 kcal	
昼食	ご飯 豚肉の生姜炒め 里芋の煮ころがし 胡瓜の和え物 すまし汁 534 kcal	ご飯 ホキたらこマヨネーズ焼 付) ブロッコリー ジャーマンポテト サラダ コンソメスープ 478 kcal	ご飯 味噌カツ軟) 豚肉味噌炒 付) キャベツ (生) 野菜のコンソメ煮 春雨の酢の物 すまし汁 545 kcal	豚丼 金平れんこん もやしの和え物 味噌汁 534 kcal	カレーライス 大根サラダ あわせるゼリー 570 kcal	冷やし中華 牛蒡と牛肉の炒り煮 青菜のサラダ フルーツ 570 kcal	ご飯 ほっけ塩焼き 付) 大葉 大根煮付 和風きのこマリネ 味噌汁 435 kcal
間食	マンゴプリン 37 kcal	レモンケーキ 68 kcal	抹茶まんじゅう 107 kcal	ストロベリーゼリー 40 kcal	イチゴムース 56 kcal	カスタードプリン 74 kcal	ロールケーキ 68 kcal
夕食	ご飯 豆腐のそぼろあんかけ 付) いんげんソテー 角麩煮 味噌汁 エネギ - 500 kcal	ご飯 鶏の利休煮 付) 青菜のサラダ キャベツのツナ炒め すまし汁 518 kcal	ご飯 鰯の生姜煮 付) 厚揚げ煮つけ 白菜の土佐炒め 味噌汁 463 kcal	ご飯 鶏肉の梅焼き 付) ブロッコリーの和え物 大根の煮付 すまし汁 470 kcal	ご飯 魚すき ひじき炒め煮 味噌汁 481 kcal	ご飯 豆腐ハンバーグ 付) ブロッコリーの和え物 炊き合わせ 味噌汁 487 kcal	ご飯 鶏肉トマトソースかけ 付) キャベツサラダ スパゲティソテー すまし汁 498 kcal
14 (日)		15 (月)		16 (火)		17 (水)	
朝食	◎基本メニュー ご飯 目玉焼き ふりかけ 味噌汁・牛乳 エネギ - 393 kcal	◎基本メニュー ご飯 ポトフ のり佃煮 味噌汁・牛乳 469 kcal	◎基本メニュー ご飯 スクランブルエッグ 梅干し 味噌汁・牛乳 474 kcal	◎基本メニュー ご飯 炒り卵 ゆずみそ 味噌汁・牛乳 485 kcal	◎基本メニュー ご飯 ウインナーソテー ふりかけ 味噌汁・牛乳 417 kcal	◎基本メニュー ご飯 卵とじ のり佃煮 味噌汁・牛乳 494 kcal	◎基本メニュー 食パン オムレツ りんごジャム 南瓜ポタージュ・牛乳 420 kcal
	◎パン ロールパン・クロワッサン 目玉焼き イチゴジャム コンソメスープ・牛乳 エネギ - 345 kcal	◎パン ロールパン・クロワッサン ポトフ りんごジャム コンソメスープ・牛乳 421 kcal	◎パン ロールパン・クロワッサン スクランブルエッグ ブルーベリージャム コンソメスープ・牛乳 423 kcal	◎パン ロールパン・クロワッサン 炒り卵 マーガリン コンソメスープ・牛乳 470 kcal	◎パン 食パン ウインナーソテー イチゴジャム コンソメスープ・牛乳 336 kcal	◎パン 食パン 卵とじ ブルーベリージャム コンソメスープ・牛乳 403 kcal	
昼食	ご飯 鶏肉の照焼き 付) ブロッコリー がんと煮つけ ごま酢和え すまし汁 エネギ - 539 kcal	麦ごはん 鯖ねぎ焼軟) 鯖ねぎ焼 付) 大葉 里芋の味噌バター煮 そうめん汁・西瓜 ＜終戦記念日＞ 499 kcal	ご飯 エビチリ軟) 魚チリ かに豆腐 白菜の塩昆布和え 中華スープ 545 kcal	ご飯 豚キムチ 炊き合わせ 切干大根中華和え すまし汁 516 kcal	カレーピラフ 肉団子のコンソメ煮 きのこサラダ ミネストローネ 558 kcal	ミートスパゲティ エビサラダ コンソメスープ フルーツポンチ 552 kcal	ご飯 回鍋肉 シュウマイ ナムル 中華スープ 562 kcal
間食	和のパンケーキ エネギ - 44 kcal	ブルーベリーゼリー 30 kcal	バームクーヘン 82 kcal	フルーチェ 44 kcal	つぶあんパン 108 kcal	ロールケーキ 68 kcal	青りんごゼリー 42 kcal
夕食	ご飯 鯖のたれ焼き 付) 茄子の華風浸し つくね煮つけ 味噌汁 エネギ - 545 kcal	ご飯 牛肉の柳川煮 けんちん炒め 味噌汁 537 kcal	ご飯 鮭の白味噌煮 付) ねぎ はんぺんと細昆布煮つけ すまし汁 440 kcal	ご飯 鶏肉のごまだれ焼き 付) オクラおかか和え こんにゃく炒り煮 味噌汁 475 kcal	ご飯 豆腐のステーキとろろ 付) 青菜の和え物 ひじき煮 味噌汁 473 kcal	ご飯 鰯の和風マリネ 付) いんげん 南瓜の煮つけ 味噌汁 476 kcal	ご飯 鶏肉の照り焼き 付) 青菜ソテー 春雨サラダ 味噌汁 502 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。

	21 (日)	22 (月)	23 (火)	24 (水)	25 (木)	26 (金)	27 (土)
朝食	◎基本メニュー ご飯 卵のオイスター炒め ふりかけ 味噌汁・牛乳 エネルギー 469 kcal	◎基本メニュー ご飯 スクランブルエッグ のり佃煮 味噌汁・牛乳 エネルギー 513 kcal	◎基本メニュー ご飯 ポテトクリーム煮 梅干し 味噌汁・牛乳 エネルギー 454 kcal	◎基本メニュー ご飯 ポークビーンズ ゆずみそ 味噌汁・牛乳 エネルギー 485 kcal	◎基本メニュー ご飯 ハムエッグ ふりかけ 味噌汁・牛乳 エネルギー 434 kcal	◎基本メニュー ご飯 洋風卵とじ のり佃煮 味噌汁・牛乳 エネルギー 506 kcal	◎基本メニュー ロールパン2ケ ポトフ ブルーベリージャム コーンスープ・牛乳 エネルギー 467 kcal
	◎パン 食パン 卵のオイスター炒め マーガリン コンソメスープ・牛乳 エネルギー 426 kcal	◎パン 食パン スクランブルエッグ イチゴジャム コンソメスープ・牛乳 エネルギー 431 kcal	◎パン ロールパン2ケ ポテトクリーム煮 ブルーベリージャム コンソメスープ・牛乳 エネルギー 413 kcal	◎パン ロールパン2ケ ポークビーンズ りんごジャム コンソメスープ・牛乳 エネルギー 441 kcal	◎パン ロールパン2ケ ハムエッグ マーガリン コンソメスープ・牛乳 エネルギー 436 kcal	◎パン ロールパン2ケ 洋風卵とじ イチゴジャム コンソメスープ・牛乳 エネルギー 468 kcal	
昼食	ご飯 鮭のきのこ焼き 冬瓜の煮つけ さつま芋サラダ 味噌汁 エネルギー 541 kcal	菜飯 豚肉の土佐炒め 白菜の旨煮 ひじきのサラダ すまし汁 エネルギー 511 kcal	ご飯 鶏肉のパン粉焼き 付) ブロccoli 野菜コンソメ煮 マカロニサラダ コンソメスープ・牛乳 エネルギー 559 kcal	三色丼 たけのこ炒め煮 春雨の酢の物 味噌汁 エネルギー 526 kcal	ご飯 さば塩焼き(軟) 鯖焼き 付) 大根おろし じゃが芋の煮つけ 塩昆布和え すまし汁 エネルギー 480 kcal	たぬきそば がんもの煮付 青菜のおろし和え フルーツ エネルギー 448 kcal	ご飯 鰯の葱味噌焼き 付) いんげん もやしの煮びたし ブロッコリーサラダ 茶碗蒸し エネルギー 494 kcal
	間食 ムーンライトクッキー エネルギー 81 kcal	水ようかん エネルギー 67 kcal	ブドウケーキ エネルギー 69 kcal	りんごゼリー エネルギー 48 kcal	ももケーキ エネルギー 68 kcal	田舎饅頭 エネルギー 106 kcal	紅茶ムース エネルギー 66 kcal
夕食	ご飯 豚肉茄子味噌炒め 野菜金平 すまし汁 エネルギー 499 kcal	ご飯 カレイ甘酢あんかけ 里芋の煮物 味噌汁 エネルギー 439 kcal	ご飯 ほっけ焼き 付) キャベツの和え物 角麩煮 すまし汁 エネルギー 466 kcal	ご飯 豆腐の味噌かけ 付) 玉ねぎ炒め物 茄子の煮つけ すまし汁 エネルギー 492 kcal	ご飯 豚肉のしそ炒め 付) オクラおおかか和え 切干大根ごま炒め 味噌汁 エネルギー 530 kcal	ご飯 鱈のきのこソースかけ 付) いんげんソテー いか団子煮 すまし汁 エネルギー 462 kcal	ご飯 つくね風焼き 付) 金平ごぼう 大豆の五目煮 きのこ味噌汁 エネルギー 556 kcal

	28 (日)	29 (月)	30 (火)	31 (水)
朝食	◎基本メニュー ご飯 海老団子煮 ふりかけ 味噌汁・牛乳 エネルギー 437 kcal	◎基本メニュー ご飯 ウインナーソテー のり佃煮 味噌汁・牛乳 エネルギー 416 kcal	◎基本メニュー ご飯 卵とじ 梅干し 味噌汁・牛乳 エネルギー 484 kcal	◎基本メニュー ご飯 ブロッコリー洋風煮 ゆずみそ 味噌汁・牛乳 エネルギー 428 kcal
	◎パン ロールパン2ケ 海老団子煮 りんごジャム コンソメスープ・牛乳 エネルギー 399 kcal	◎パン ロールパン2ケ ウインナーソテー マーガリン コンソメスープ・牛乳 エネルギー 417 kcal	◎パン 食パン 卵とじ イチゴジャム コンソメスープ・牛乳 エネルギー 408 kcal	◎パン 食パン ブロッコリー洋風煮 りんごジャム コンソメスープ・牛乳 エネルギー 340 kcal
昼食	夏野菜カレーライス グリーンサラダ ヨーグルト和え エネルギー 579 kcal	ご飯 ホキのムニエル 付) アスパラ スパゲティソテー 白菜サラダ コンソメスープ エネルギー 497 kcal	ご飯 鶏肉の照り焼き 付) ブロccoli れんこん土佐炒め さつま芋サラダ 味噌汁 エネルギー 581 kcal	炊き込みご飯 鱈の西京焼き 付) 大葉 じゃが芋煮つけ 青菜のきのこ和え すまし汁 エネルギー 524 kcal
	間食 ミルクケーキ エネルギー 69 kcal	カントリーマーム エネルギー 48 kcal	パニラムース エネルギー 75 kcal	りんごゼリー エネルギー 42 kcal
夕食	ご飯 ひじき入り卵焼き 付) 金時豆佃煮 竹輪の炊き合わせ 味噌汁 エネルギー 514 kcal	ご飯 豚肉の焼き肉風 南瓜のサラダ 味噌汁 エネルギー 566 kcal	ご飯 赤魚の煮付 付) ピーマンと竹輪金平 白菜の胡麻酢和え 味噌汁 エネルギー 436 kcal	ご飯 鶏肉ごまだれ焼き 付) オクラなめ茸和え 糸昆布煮 味噌汁 エネルギー 534 kcal



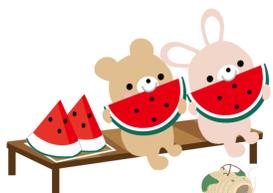
< 脱水対策 >

たくさんの汗をかいていなくても喉が渴いて

いなくても、こまめに水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。




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。