

# 8月メニュー表

特養・ショートステイ

|            |   | 特養・ショートステイ    |                |               | 1 (木)         | 2 (金)      | 3 (土) 朝パンの日  |
|------------|---|---------------|----------------|---------------|---------------|------------|--------------|
| 朝食         |  <p style="text-align: center;">&lt; 脱水対策 &gt;</p> <p style="text-align: center;">たくさんの汗をかいていなくても、のどが渴いていなくても</p> |               |                |               |               |            |              |
|            | <p style="text-align: center;">こまめに水分補給しましょう</p>  |               |                |               |               |            |              |
|            | <p style="text-align: center;">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</p>   |               |                |               |               |            |              |
|            |    |               |                |               |               |            |              |
| 昼食         | ご飯  |               | ご飯             |               | ご飯            |            | ご飯           |
|            | 炒り卵   |               | タンドリーチキン       |               | 冷し中華          |            | さばのおろし煮      |
|            | ふりかけ  |               | 付) アスパラ        |               | カニ豆腐          |            | もやし炒め        |
|            | 味噌汁   |               | ジャーマンポテト       |               | ブロッコリーピーナツ和え  |            | グリーンサラダ      |
| 牛乳         |   | コールスローサラダ     |                | フルーツ          |               | 茶碗蒸し       |              |
|            |   | 南瓜ポタージュ       |                |               |               |            |              |
|            |   | 446 kcal      |                | 597 kcal      |               | 508 kcal   |              |
| 間食         | オレンジゼリー   |               | 抹茶まんじゅう        |               | 牛乳ケーキ         |            |              |
|            | 41 kcal   |               | 107 kcal       |               | 67 kcal       |            |              |
|            | ご飯  |               | ご飯             |               | ご飯            |            |              |
|            | さわらの野菜蒸し  |               | 酢鶏             |               | 鶏肉のごまだれ焼き     |            |              |
| 付) ししとうがらし |   | がんと煮つけ        |                | 付) キャベツの昆布和え  |               |            |              |
| 揚げ茄子の煮付け   |   | 味噌汁           |                | 焼き豆腐煮         |               |            |              |
| 味噌汁        |   | すまし汁          |                | すまし汁          |               |            |              |
|            |   | 456 kcal      |                | 543 kcal      |               | 514 kcal   |              |
| 4 (日)      |   | 5 (月)         |                | 6 (火)         |               | 7 (水)      |              |
| 朝食         | ご飯  |               | ご飯             |               | ご飯            |            | ご飯           |
|            | ハムエッグ   |               | スクランブルエッグ      |               | じゃが芋そぼろ炒め     |            | ロールパン・クロワッサン |
|            | ふりかけ  |               | のり佃煮           |               | 梅干し           |            | 洋風卵炒め        |
|            | 味噌汁   |               | 味噌汁            |               | 味噌汁           |            | マーガリン        |
| 牛乳         |   | 牛乳            |                | 牛乳            |               | コーンスープ     |              |
|            |   | 407 kcal      |                | 416 kcal      |               | 534 kcal   |              |
| 昼食         | ご飯  |               | ご飯             |               | ご飯            |            | ご飯           |
|            | 豚肉の生姜炒め   |               | ホキたらこマヨネーズ焼    |               | 味噌カツ(軟) 豚肉味噌炒 |            | 炊込みご飯        |
|            | 里芋の煮ころがし  |               | 付) ブロッコリー      |               | 付) キャベツ       |            | ほっけ塩焼き       |
|            | ブロッコリーピーナツ和え  |               | ジャーマンポテト       |               | 野菜のコンソメ煮      |            | 付) キャベツ      |
| すまし汁       |   | サラダ           |                | 春雨の酢の物        |               | 里芋の味噌バター煮  |              |
|            |   | コンソメスープ       |                | すまし汁          |               | 和風きのこマリネ   |              |
|            |   | 565 kcal      |                | 571 kcal      |               | 471 kcal   |              |
| 間食         | マンゴプリン  |               | 黒糖ケーキ          |               | 栗しぐれ2ケ        |            | ロールケーキ       |
|            | 37 kcal   |               | 70 kcal        |               | 80 kcal       |            | いちごサンドケーキ    |
|            | ご飯  |               | ご飯             |               | ご飯            |            | ココアムース       |
|            | 豆腐のそぼろあんかけ  |               | 鶏肉の利休煮         |               | 鯛の生姜煮         |            | ご飯           |
| 付) いんげんソテー |   | 付) 青菜のお浸し     |                | 付) 厚揚げ煮つけ     |               | 鶏肉トマトソースかけ |              |
| 角麩煮        |   | キャベツとピーマンツナ炒め |                | 白菜の土佐炒め       |               | 付) キャベツサラダ |              |
| 味噌汁        |   | すまし汁          |                | 味噌汁           |               | スパゲティソテー   |              |
|            |   | 520 kcal      |                | 459 kcal      |               | 475 kcal   |              |
| 11 (日)     |   | 12 (月)        |                | 13 (火)        |               | 14 (水)     |              |
| 朝食         | ご飯  |               | ご飯             |               | ご飯            |            | ご飯           |
|            | 目玉焼き  |               | ポトフ            |               | えび団子煮         |            | ウインナーソテー     |
|            | ふりかけ  |               | のり佃煮           |               | ふりかけ          |            | 梅干し          |
|            | 味噌汁   |               | 味噌汁            |               | 味噌汁           |            | 味噌汁          |
| 牛乳         |   | 牛乳            |                | 牛乳            |               | 牛乳         |              |
|            |   | 374 kcal      |                | 399 kcal      |               | 410 kcal   |              |
| 昼食         | ご飯  |               | ご飯             |               | ご飯            |            | ご飯           |
|            | よだれ鶏  |               | エビチリ(軟) 魚チリ    |               | ミートローフ        |            | 麦とろご飯        |
|            | 付) ブロッコリー   |               | かに豆腐           |               | 付) ブロッコリー     |            | さんまの塩焼き      |
|            | がんと煮つけ  |               | 白菜のおかか和え       |               | きのこソテー        |            | 付) 大根おろし     |
| ごま酢和え      |   | 中華スープ         |                | コールスローサラダ     |               | さつま芋煮      |              |
| すまし汁       |   |               |                | コンソメスープ       |               | 具たくさん汁     |              |
|            |   | 617 kcal      |                | 536 kcal      |               | 574 kcal   |              |
| 間食         | ドーナツ  |               | プリン            |               | 田舎饅頭          |            | ヨーグルトケーキ     |
|            | 71 kcal   |               | 74 kcal        |               | 106 kcal      |            | ロールケーキ       |
|            | ご飯  |               | ご飯             |               | ご飯            |            | 水ようかん        |
|            | 鱈のたれ焼き  |               | 牛肉と牛蒡のオイスターソテー |               | 豆腐ステーキとろろかけ   |            | ご飯           |
| 付) 菜の花     |   | 青菜のスタミナ炒め     |                | 付) 青菜の和え物     |               | アジの和風マリネ   |              |
| 茄子の煮付け     |   | 味噌汁           |                | ひじき煮          |               | 付) いんげん    |              |
| 味噌汁        |   |               |                | 味噌汁           |               | 里芋の煮物      |              |
|            |   | 467 kcal      |                | 447 kcal      |               | 490 kcal   |              |
| 15 (木)     |   | 16 (金)        |                | 17 (土) 朝パンの日  |               |            |              |
| 朝食         | ご飯  |               | ご飯             |               | ご飯            |            | ご飯           |
|            | ウインナーソテー  |               | スクランブルエッグ      |               | 鶏肉のごまだれ焼き     |            | 鶏肉の照り焼き      |
|            | 梅干し   |               | のり佃煮           |               | 付) オクラおかか和え   |            | 付) キャベツ      |
|            | 味噌汁   |               | 味噌汁            |               | こんにやく炒り煮      |            | 春雨サラダ        |
| 牛乳         |   | 牛乳            |                | 味噌汁           |               | 味噌汁        |              |
|            |   | 501 kcal      |                | 497 kcal      |               | 530 kcal   |              |
| 昼食         | ご飯  |               | ご飯             |               | ご飯            |            | ご飯           |
|            | さつま芋の洋風煮  |               | カレーライス         |               | 豚キムチ          |            | 回鍋肉          |
|            | ふりかけ  |               | 大根サラダ          |               | 炊き合わせ         |            | シュウマイ        |
|            | 味噌汁   |               | あわせるゼリー        |               | 切干大根中華和え      |            | ナムル          |
| 牛乳         |   | 焼きそば          |                | すまし汁          |               | 中華スープ      |              |
|            |   | 435 kcal      |                | 554 kcal      |               | 559 kcal   |              |
| 8 (木)      |   | 9 (金)         |                | 10 (土) 朝パンの日  |               |            |              |
| ご飯         |   | ご飯            |                | ご飯            |               | ご飯         |              |
| さつま芋の洋風煮   |   | 卵のオイスター炒め     |                | 鶏肉の梅焼き        |               | 鶏肉トマトソースかけ |              |
| ふりかけ       |   | のり佃煮          |                | 付) ブロッコリーの和え物 |               | 付) キャベツサラダ |              |
| 味噌汁        |   | 味噌汁           |                | 切干大根煮つけ       |               | スパゲティソテー   |              |
| 牛乳         |   | 牛乳            |                | すまし汁          |               | すまし汁       |              |
|            |   | 457 kcal      |                | 483 kcal      |               | 475 kcal   |              |
| 11 (日)     |   | 12 (月)        |                | 13 (火)        |               | 14 (水)     |              |
| 朝食         | ご飯  |               | ご飯             |               | ご飯            |            | ご飯           |
|            | 目玉焼き  |               | ポトフ            |               | えび団子煮         |            | ウインナーソテー     |
|            | ふりかけ  |               | のり佃煮           |               | ふりかけ          |            | 梅干し          |
|            | 味噌汁   |               | 味噌汁            |               | 味噌汁           |            | 味噌汁          |
| 牛乳         |   | 牛乳            |                | 牛乳            |               | 牛乳         |              |
|            |   | 374 kcal      |                | 399 kcal      |               | 410 kcal   |              |
| 昼食         | ご飯  |               | ご飯             |               | ご飯            |            | ご飯           |
|            | よだれ鶏  |               | エビチリ(軟) 魚チリ    |               | ミートローフ        |            | 麦とろご飯        |
|            | 付) ブロッコリー   |               | かに豆腐           |               | 付) ブロッコリー     |            | さんまの塩焼き      |
|            | がんと煮つけ  |               | 白菜のおかか和え       |               | きのこソテー        |            | 付) 大根おろし     |
| ごま酢和え      |   | 中華スープ         |                | コールスローサラダ     |               | さつま芋煮      |              |
| すまし汁       |   |               |                | コンソメスープ       |               | 具たくさん汁     |              |
|            |   | 617 kcal      |                | 536 kcal      |               | 574 kcal   |              |
| 間食         | ドーナツ  |               | プリン            |               | 田舎饅頭          |            | ヨーグルトケーキ     |
|            | 71 kcal   |               | 74 kcal        |               | 106 kcal      |            | ロールケーキ       |
|            | ご飯  |               | ご飯             |               | ご飯            |            | 水ようかん        |
|            | 鱈のたれ焼き  |               | 牛肉と牛蒡のオイスターソテー |               | 豆腐ステーキとろろかけ   |            | ご飯           |
| 付) 菜の花     |   | 青菜のスタミナ炒め     |                | 付) 青菜の和え物     |               | アジの和風マリネ   |              |
| 茄子の煮付け     |   | 味噌汁           |                | ひじき煮          |               | 付) いんげん    |              |
| 味噌汁        |   |               |                | 味噌汁           |               | 里芋の煮物      |              |
|            |   | 467 kcal      |                | 447 kcal      |               | 490 kcal   |              |
| 15 (木)     |   | 16 (金)        |                | 17 (土) 朝パンの日  |               |            |              |
| 朝食         | ご飯  |               | ご飯             |               | ご飯            |            | ご飯           |
|            | ウインナーソテー  |               | スクランブルエッグ      |               | 鶏肉のごまだれ焼き     |            | 鶏肉の照り焼き      |
|            | 梅干し   |               | のり佃煮           |               | 付) オクラおかか和え   |            | 付) キャベツ      |
|            | 味噌汁   |               | 味噌汁            |               | こんにやく炒り煮      |            | 春雨サラダ        |
| 牛乳         |   | 牛乳            |                | 味噌汁           |               | 味噌汁        |              |
|            |   | 501 kcal      |                | 497 kcal      |               | 530 kcal   |              |
| 昼食         | ご飯  |               | ご飯             |               | ご飯            |            | ご飯           |
|            | さつま芋の洋風煮  |               | カレーライス         |               | 豚キムチ          |            | 回鍋肉          |
|            | ふりかけ  |               | 大根サラダ          |               | 炊き合わせ         |            | シュウマイ        |
|            | 味噌汁   |               | あわせるゼリー        |               | 切干大根中華和え      |            | ナムル          |
| 牛乳         |   | 焼きそば          |                | すまし汁          |               | 中華スープ      |              |
|            |   | 435 kcal      |                | 554 kcal      |               | 559 kcal   |              |
| 8 (木)      |   | 9 (金)         |                | 10 (土) 朝パンの日  |               |            |              |
| ご飯         |   | ご飯            |                | ご飯            |               | ご飯         |              |
| さつま芋の洋風煮   |   | 卵のオイスター炒め     |                | 鶏肉の梅焼き        |               | 鶏肉トマトソースかけ |              |
| ふりかけ       |   | のり佃煮          |                | 付) ブロッコリーの和え物 |               | 付) キャベツサラダ |              |
| 味噌汁        |   | 味噌汁           |                | 切干大根煮つけ       |               | スパゲティソテー   |              |
| 牛乳         |   | 牛乳            |                | すまし汁          |               | すまし汁       |              |
|            |   | 457 kcal      |                | 483 kcal      |               | 475 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。

|    | 18 (日)  | 19 (月)  | 20 (火)  | 21 (水)   | 22 (木)  | 23 (金)  | 24 (土) 朝パンの日   |
|----|---|---|---|--|---|---|--|
| 朝食 | ご飯<br>卵のオイスター炒め<br>ふりかけ<br>味噌汁<br>牛乳<br>エネルギー 455 kcal          | ご飯<br>スクランブルエッグ<br>のり佃煮<br>味噌汁<br>牛乳<br>エネルギー 520 kcal                    | ご飯<br>白菜のクリーム煮<br>梅干し<br>味噌汁<br>牛乳<br>エネルギー 418 kcal                            | ご飯<br>ポークビーンズ<br>たいみそ<br>味噌汁<br>牛乳<br>エネルギー 495 kcal                         | ご飯<br>ハムエッグ<br>ふりかけ<br>味噌汁<br>牛乳<br>エネルギー 438 kcal                                | ご飯<br>洋風卵炒め<br>のり佃煮<br>味噌汁<br>牛乳<br>エネルギー 490 kcal                | ロールパン2ケ<br>ポトフ<br>ジャム<br>南瓜ポタージュ<br>牛乳<br>エネルギー 479 kcal                       |
|    | ご飯<br>鮭のきのこ焼き<br>大根の煮つけ<br>さつま芋サラダ<br>味噌汁<br>エネルギー 529 kcal     | 菜飯<br>豚肉の土佐炒め<br>冬瓜の旨煮<br>ひじきのサラダ<br>すまし汁<br>エネルギー 529 kcal               | ご飯<br>鶏肉のパン粉焼き<br>付) ブロッコリー<br>夏野菜のトマト煮<br>マカロニサラダ<br>コンソメスープ<br>エネルギー 627 kcal | 三色丼<br>たけのこ炒め煮<br>春雨の酢の物<br>味噌汁<br>エネルギー 543 kcal                            | ご飯<br>さば塩焼き(軟) 鮭塩焼き<br>付) 大根おろし<br>じゃが芋の煮つけ<br>白菜のごま酢和え<br>すまし汁<br>エネルギー 486 kcal | きつねうどん<br>しゅうまい<br>茄子の華風浸し<br>フルーツ<br>エネルギー 459 kcal              | ご飯<br>鯡の葱味噌焼き<br>付) いんげん<br>もやしの煮びたし<br>ブロッコリーサラダ<br>豆腐のすまし汁<br>エネルギー 466 kcal |
| 間食 | オレンジゼリー<br>エネルギー 41 kcal  | レモンゼリー<br>エネルギー 41 kcal   | パームロール<br>エネルギー 68 kcal   | ストロベリーゼリー<br>エネルギー 40 kcal   | ロールケーキ<br>エネルギー 85 kcal   | 大島饅頭<br>エネルギー 107 kcal  | 紅茶ムース<br>エネルギー 66 kcal   |
| 夕食 | ご飯<br>豚肉茄子味噌炒め<br>野菜の金平<br>すまし汁<br>エネルギー 501 kcal               | ご飯<br>カレー甘酢あんかけ<br>南瓜の煮物<br>味噌汁<br>エネルギー 436 kcal                         | ご飯<br>ほっけ焼き<br>付) キャベツの和え物<br>角麩煮<br>すまし汁<br>エネルギー 424 kcal                     | ご飯<br>豆腐の味噌かけ<br>付) 玉ねぎ炒め物<br>茄子の煮つけ<br>すまし汁<br>エネルギー 474 kcal               | ご飯<br>豚肉のしそ炒め<br>付) オクラおかか和え<br>切干大根ごま炒め<br>味噌汁<br>エネルギー 522 kcal                 | ご飯<br>鱈のきのこソースかけ<br>付) いんげんソテー<br>いか団子煮<br>すまし汁<br>エネルギー 471 kcal | ご飯<br>つくね風焼き<br>付) 金平ごぼう<br>大豆の五目煮<br>きのこ味噌汁<br>エネルギー 521 kcal                 |
|    | 25 (日)  | 26 (月)  | 27 (火)  | 28 (水)   | 29 (木)  | 30 (金)  | 31 (土) 朝パンの日   |
| 朝食 | ご飯<br>海老団子煮<br>ふりかけ<br>味噌汁<br>牛乳<br>エネルギー 419 kcal              | ご飯<br>ウイナーソテー<br>のり佃煮<br>味噌汁<br>牛乳<br>エネルギー 397 kcal                      | ご飯<br>卵のソテー<br>梅干し<br>味噌汁<br>牛乳<br>エネルギー 509 kcal                               | ご飯<br>ブロッコリー洋風煮<br>たいみそ<br>味噌汁<br>牛乳<br>エネルギー 417 kcal                       | ご飯<br>ケチャップソテー<br>ふりかけ<br>味噌汁<br>牛乳<br>エネルギー 440 kcal                             | ご飯<br>白菜クリーム煮<br>のり佃煮<br>味噌汁<br>牛乳<br>エネルギー 458 kcal              | 食パン<br>オムレツ<br>ジャム<br>南瓜ポタージュ<br>牛乳<br>エネルギー 421 kcal                          |
|    | ご飯<br>夏野菜カレーライス<br>グリーンサラダ<br>ヨーグルト和え<br>エネルギー 551 kcal         | ご飯<br>ホキのムニエル<br>付) アスパラ<br>スパゲティソテー<br>白菜サラダ<br>コーンスープ<br>エネルギー 554 kcal | ご飯<br>鶏肉の照り焼き<br>付) ブロッコリー<br>れんこん土佐炒め<br>さつま芋サラダ<br>味噌汁<br>エネルギー 556 kcal      | 炊き込みご飯<br>鰯の西京焼き<br>付) 甘酢生姜<br>じゃが芋煮つけ<br>青菜のきのこ和え<br>すまし汁<br>エネルギー 538 kcal | ご飯<br>鶏肉の唐揚げ<br>付) キャベツ<br>青菜と海老の中華炒め<br>アスパラサラダ<br>中華スープ<br>エネルギー 536 kcal       | 五目そば<br>しゅうまい<br>ごぼうサラダ<br>フルーツ<br>エネルギー 512 kcal                 | ご飯<br>肉野菜炒め<br>里芋の旨煮<br>もやしのナムル<br>中華スープ<br>エネルギー 560 kcal                     |
| 間食 | パームクーヘン<br>エネルギー 102 kcal                                       | マンゴープリン<br>エネルギー 48 kcal  | 青りんごゼリー<br>エネルギー 42 kcal  | パニラムース<br>エネルギー 75 kcal  | ミニあんパン<br>エネルギー 92 kcal   | ブドウゼリー<br>エネルギー 54 kcal   | ドーナツ<br>エネルギー 71 kcal  |
| 夕食 | ご飯<br>ひじき入り卵焼き<br>付) 金時豆佃煮<br>竹輪の炊き合わせ<br>味噌汁<br>エネルギー 498 kcal | ご飯<br>豚肉の焼き肉風<br>南瓜のかにあんかけ<br>味噌汁<br>エネルギー 522 kcal                       | ご飯<br>赤魚の煮付<br>付) ピーマンと竹輪金平<br>白菜の胡麻酢和え<br>味噌汁<br>エネルギー 424 kcal                | ご飯<br>鶏肉ごまだれ焼き<br>付) オクラなめ茸和え<br>糸昆布煮<br>味噌汁<br>エネルギー 496 kcal               | ご飯<br>カニ玉風甘酢あんかけ<br>大根そぼろ煮<br>味噌汁<br>エネルギー 474 kcal                               | ご飯<br>鶏肉のオニオンソース<br>付) いんげん<br>さつま芋の旨煮<br>味噌煮<br>エネルギー 543 kcal   | ご飯<br>カレーの煮つけ<br>付) 揚げ茄子<br>大根サラダ<br>味噌汁<br>エネルギー 474 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。