

2026年 8月

予 定 献 立 表

* 予定献立の為、メニューの一部を変更する事があります、ご了承下さい。

3日 (月)	4日 (火)	5日 (水)	6日 (木)	7日 (金)
ご飯 コンソメスープ 鶏肉のトマトクリーム煮 カリフラワーのマリネ デザート 638kcal	★リクエストメニュー★ ★野菜たっぷりラーメン 豆腐しゅうまい ほうれん草のツナ和え デザート 640kcal	ご飯 みそ汁 鯖のカレー揚げ ポテトサラダ いんげんの生姜醤油和え デザート 791kcal	あんかけチャーハン チンゲン菜のスープ 焼き餃子 もやしの中華和え デザート 718kcal	納涼祭メニュー とうもろこしご飯 澄まし汁 つくねの焼き鳥風 枝豆とトマトの和風マリネ 茄子のお浸し デザート 585kcal
10日 (月)	11日 (火)	12日 (水)	13日 (木)	14日 (金)
ご飯 野菜スープ ポークピカタ マカロニサラダ デザート 693kcal		パン かぼちゃのポタージュ ミートローフ コールスローサラダ デザート 813kcal	ご飯 沢煮わん 鮭の西京焼き 厚揚げときこのおろし煮 にらとわかめのお浸し デザート 672kcal	夏野菜カレー あさりとニラのスープ コーンサラダ デザート 690kcal
17日 (月)	18日 (火)	19日 (水)	20日 (木)	21日 (金)
ご飯 中華風コーンスープ チンジャオロース 茄子と胡瓜の中華サラダ デザート 642kcal	ご飯 きのこスープ 鯖のマスタード焼き 野菜の和風マリネ デザート 704kcal	冷やし五目うどん かぼちゃといんげんの煮物 キャベツのゴマ酢和え デザート 664kcal	ご飯 みそ汁 メンチカツ 小松菜と長芋のお浸し デザート 710kcal	ポークビーンズ 豆乳スープ ミモザサラダ デザート 741kcal
24日 (月)	25日 (火)	26日 (水)	27日 (木)	28日 (金)
ご飯 レタスとわかめのスープ 白身魚の甘酢炒め 人参と春雨の中華和え デザート 675kcal	パン ポトフ ごぼうと鶏肉のサラダ デザート 668kcal	★リクエストメニュー★ ご飯 みそ汁 ★鶏肉の竜田揚げ 胡瓜とみかんのおろし和え 切り昆布の煮物 デザート 706kcal	小松菜の和風パスタ ミネストローネ カラフルひじきサラダ デザート 764kcal	ご飯 かきたま汁 豚肉と生揚げの味噌炒め ほうれん草のマヨサラダ デザート 659kcal
31日 (月)	毎日とても暑い日が続いていますね。猛暑で、体力の消耗も激しい季節です。 夏バテを予防するためには、肉・魚・卵・大豆製品などの良質なたんぱく質を摂取することが大切です。 その中でも、夏場に不足しがちなビタミンB1を多く含む豚肉や大豆がおすすめです。 積極的に食べて暑さに負けない体づくりに努めましょう。また、こまめな水分・塩分補給、 十分な睡眠を心がけてこの夏を元気に乗り切りましょう！ ◎今月は、納涼祭メニューとリクエストメニューを提供予定です。お楽しみに★			
かき揚げ丼 澄まし汁 冷奴 ゴーヤの酢の物 デザート 683kcal				

8月31日
野菜の日