

献立表 2025年8月

	日	月	火	水	木	金	土
						8/1	8/2
朝食						雑炊(わかめ) 白菜とあさりの煮物 乳酸菌飲料 小付け(かつば漬)	ご飯 ごぼうと竹輪の煮物 味噌汁(しめじ) ふりかけ(さげCa)
昼食						ご飯 和風ハンバーグ 里芋の煮付け 春菊のお浸し 味噌汁(もやし) フルーツ(バナナ)	ご飯 さわらの漬け焼き おからとひき煮 もやしのお浸し 味噌汁(なめこ)
15時						田舎まんじゅう	パウムクーヘン
夕食						ご飯 魚の電田あげ野菜あん 焼売 法蓮草おからマヨ和え	ご飯 鶏肉とピーマンの炒め物 蓮根の煮物 ブロッコリーサラダ
	8/3	8/4	8/5	8/6	8/7	8/8	8/9
朝食	ご飯 イカ団子煮 味噌汁(たまねぎ) 小付け(板漬)	ご飯 里芋炒め煮 味噌汁(えのき) ふりかけ(たらこCa)	ご飯 冬瓜のあんかけ 味噌汁(玉ねぎ) 小付け(たみも)	パン(レーズンロールパン) マカロニソテー コンソメスープ(菜の花) 牛乳	ご飯 舞茸牛蒡煮 味噌汁(じゃが芋) ふりかけ(たらこCa)	雑炊(カニカマ) 高野豆腐煮 乳酸菌飲料 小付け(かつば漬)	ご飯 糸昆布煮 味噌汁(法蓮草) ふりかけ(のりたまごCa)
昼食	ちらし寿司 五目豆 菜の花の辛子和え すまし汁(わかめ) フルーツ(バナナ)	ご飯 赤魚の旨塩焼き エビ焼売 小松菜わさび 油和え 味噌汁(人参)	とろろうどん 揚げ茄子煮付け 冷奴 フルーツ(バナナ)	天津飯 キャベツなめこ煮 春雨サラダ 味噌汁(鮭)	ご飯 エビマヨ さつま芋と鶏肉煮 もずく酢 中華スープ(玉ねぎ) フルーツ(バナナ)	ご飯 照り焼きチキン スパゲティソテー 菜の花のお浸し 味噌汁(もやし) フルーツ(バナナ)	ご飯 煮込みハンバーグ チンゲン菜のソテー ほうろくの和え物 コンソメスープ(大根ば) フルーツ(バナナ)
15時	ヨーグルト	お好み焼き	どら焼き	ソフトサラダ	アイス	ロールケーキ	プチシュークリーム
夕食	ご飯 豚肉と豆腐のたけのこ炒め ぜんまいの煮つけ 白菜のサラダ	ご飯 チキンカツ 青梗菜のクリームかけ 白菜のおか和え	ご飯 豚肉のしぐれ煮 もやし炒め たらもサラダ	ご飯 魚のカレーパン粉焼き 里芋煮 大根サラダ	ご飯 とんてき風 かぶの煮物 トマトと大葉の和え物	ご飯 鯖の西京焼き 金時豆腐 グリーンサラダ	ご飯 スパニッシュオムレツ 切干の炒り煮 ごぼうサラダ
	8/10	8/11	8/12	8/13	8/14	8/15	8/16
朝食	ご飯 干ししじみ入り白菜と厚揚げ煮 味噌汁(小松菜) 小付け(たくあん)	ご飯 肉団子の照焼き風 味噌汁(キャベツ) ふりかけ(さげCa)	ご飯 かんぴょう煮 味噌汁(大根) 小付け(のり佃煮)	パン(バタースティック) ペーコンソテー コンソメスープ(きのこ) 牛乳	ご飯 肉詰めいなり煮 味噌汁(えのき) ふりかけ(のりたまごCa)	雑炊(えび) なめこ豆腐 ジュース(アップル&アップル) 小付け(かつば漬)	ご飯 角麩の炒り煮 味噌汁(法蓮草) ふりかけ(たらこCa)
昼食	ご飯 白身魚のフライ さつま芋と鶏肉煮 アスパラのツナ和え コンソメスープ(大根ば)	ご飯 鶏肉の菜種焼き はんぺん煮付け 南瓜のピーマン和え 味噌汁(ごぼう) フルーツ(バナナ)	カレーライス 厚焼き卵 白菜しめじ和え フルーツ(みかん缶)	ご飯 鶏の中華香味ソース 南瓜煮 菜の花の梅和え 中華スープ(あさり) フルーツ(バナナ)	ご飯 さわら照り焼き チャブチ風炒め 海藻サラダ 味噌汁(えのき)	たぬきうどん カニ焼売 法蓮草のしそマヨ和え フルーツ(バナナ)	ご飯 ロケット盛り合わせ れんこんの金平 アスパラの胡麻ドレ和え すまし汁(かまぼこ)
15時	ぶどうヨーグルト	波音	ホットケーキ	水ようかん	ぼたぼた焼き	黒糖まんじゅう	アイス
夕食	ご飯 麻婆茄子 もやしにら炒め コーンサラダ	ご飯 さばの柚子風味焼き こんにゃくの炒り煮 いんげんサラダ	魚のから揚げ ごぼう煮 マカロニサラダ	ご飯 厚揚げの肉味噌かけ かつア エトの炒め物 浅漬け風サラダ	ご飯 干草焼き ピーマンのしじ炒め 白菜の梅香和え	ご飯 たらの塩野菜あんかけ 竹の子ごま油炒め トマトのおろし和え	ご飯 あじの粕漬風焼き アスパラのソテー ひじきのサラダ
	8/17	8/18	8/19	8/20	8/21	8/22	8/23
朝食	ご飯 茄子と豚肉の煮物 味噌汁(もやし) 小付け(板漬)	ご飯 菜の花の煮物 味噌汁(南瓜) ふりかけ(梅ひしお)	ご飯 肉団子甘酢あん 味噌汁(なす) 小付け(梅ひしお)	パン(バターロール) ペーコン炒め コンソメスープ(大根) 牛乳	ご飯 ピーマンと半平の甘辛炒め 味噌汁(えのき) ふりかけ(のりたまごCa)	味噌汁(じゃ) 冬瓜煮 乳酸菌飲料 小付け(たくあん)	ご飯 えび団子煮 味噌汁(しめじ) ふりかけ(さげCa)
昼食	ご飯 魚のピカタ 小松菜のクリーム煮 アスパラサラダ コンソメスープ(大根)	ご飯 和風ロールキャベツ 春雨のソテー おろし和え 味噌汁(ごぼう) フルーツ(バナナ)	ご飯 たららの味噌あんかけ 里芋のジャーマンソテー 法蓮草の磯和え すまし汁	赤飯 天ぷら たけのこ煮 白和え 味噌汁(とろろ昆布) フルーツ(バナナ)	ご飯 肉豆腐 青梗菜の塩炒め ワカメの酢の物 キャベツ(キャベツ) 味噌汁(キャベツ)	ご飯 赤魚の歯焼焼き 焼きなす パンチンサラダ 味噌汁(小松菜)	ご飯 さばの塩焼き 蓮根の煮物 わさび 油和え 味噌汁(たまねぎ)
15時	あんぱん	たい焼き	ドーナツ	いちごショートケーキ	ココアムース	抹茶まんじゅう	雪の宿
夕食	ご飯 鶏肉の電田焼き 白菜フレーク煮 法蓮草塩昆布和え	ご飯 鯖の胡麻照り焼き ひじき煮 マゼアンサラダ	ご飯 オムレツミートソース 揚げなすの煮浸し スパゲティサラダ	ご飯 豚肉のスタミナ炒め がんも煮付け トマトのドレッシングかけ	ご飯 あじのこま揚げ きのこの煮付け 玉葱と枝豆のサラダ	ご飯 ロールキャベツ 豆腐ラグット 海藻サラダ	ご飯 鶏肉の角煮風 エともやしのたけのこ炒め かつおのゆかり和え
	8/24	8/25	8/26	8/27	8/28	8/29	8/30
朝食	ご飯 厚焼き卵 味噌汁(切干) 小付け(かつば漬)	ご飯 厚揚げきんぴら 味噌汁(南瓜) ふりかけ(たらこCa)	ご飯 揚げ茄子煮付け 味噌汁(菜の花) 小付け(たみも)	パン(レーズンロール) Mixベジ入り炒り卵 コンソメスープ(玉ねぎ) 牛乳	ご飯 豚牛蒡炒め 味噌汁(えのき) ふりかけ(のりたまごCa)	雑炊(ツナ) 筑前煮 乳酸菌飲料 小付け(かつば漬)	ご飯 卵の花 味噌汁(玉葱) ふりかけ(のりかつおCa)
昼食	ご飯 豚肉オニオンソース エビキャベツ炒め 小松菜の辛子和え すまし汁(とろろ昆布) フルーツ(バナナ)	五目あんかけうどん 湯豆腐みぞれ煮 カニサラダ フルーツ(バナナ)	ご飯 あじの西京焼き 切干の炒り煮 もやしのゆかり和え すまし汁(えのき)	ご飯 豆腐ハンバーグ 春雨煮 トマトの酢の物 コンソメスープ(法蓮草) フルーツ(バナナ)	ご飯 魚の野菜あんかけ 高野の白煮 キャベツサラダ 味噌汁(切干)	ご飯 豚肉の生姜炒め 茶わん蒸し たまごおろし フルーツ(バナナ)	ご飯 鶏肉の塩パン粉焼き 南瓜の煮付け いんげんオムレツかけ 味噌汁(なす)
15時	乳酸まんじゅう	ととやきチョコ	オレンジゼリー	白こしあん饅頭	クリームパン	プリン	酒元まんじゅう
夕食	ご飯 魚のもろみ焼き 里芋塩炒め 大根サラダ	ご飯 BBQチキン ポテトソテー カレーマカロニサラダ	ご飯 青梗肉絲 さつま芋の甘煮 冷奴	ご飯 さばの煮つけ れんこん生煮炒め もやしの錦糸和え	ご飯 鶏肉のデミ煮 カリフラワー炒め おからサラダ	ご飯 さわか飯シ焼き 白菜とあさり煮 枝豆サラダ	ご飯 魚のみりん焼き ごま煮 味噌汁(もずく)
	8/31	<p>缶詰(防災)</p> <p>日本は世界でも有数の自然災害が多い国です。災害が発生した場合、水道・電気・ガスなどのライフラインが停止してしまう恐れがあります。火や水を使わず栄養補給するためには、缶詰がおすすです。</p> <p><缶詰の利点></p> <p>①調理せず、すぐに食べられる ②賞味期限が長く、常温保存が可能 ③スプーンなどで購入でき、手に入れやすい ④種類が豊富で、様々な栄養素を補うことができる</p> <p><種類></p> <ul style="list-style-type: none"> ・乾パン・パン・味付けご飯・うどん⇒主食 エネルギーのもとになる ・コンビーフ・焼き鳥・おでん・魚(油漬付・水煮・味付け)⇒主菜 筋肉や皮膚など、カラダをつくるのもとになる ・野菜(水煮・ジュース) 果物(シロップ漬け・ジュース)⇒副菜 体の調子をととのえる <p>食品備蓄は、最低限3日分、できれば1週間分が望ましいとされています。不測の事態にも対応できるように「備え」を見直してはいかがでしょうか。</p>					
朝食	ご飯 ソーセージ炒め 味噌汁(切干) 小付け(板漬)						
昼食	ご飯 魚の甘酢漬け ピーマンごま油炒め もやしのゆかり和え 味噌汁(白菜)						
15時	味しらべ						
夕食	ご飯 豚肉ロール巻き 角麩煮 大根ゆず和え						