

献立表 2026年8月

|               | 日                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 月                                                    | 火                                                                                                                                                                        | 水                                                     | 木                                                      | 金                                                | 土                                                         |
|---------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|
|               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                      |                                                                                                                                                                          |                                                       |                                                        |                                                  | 8/1                                                       |
| 朝<br>食        | <b>8/31はやさいの日です！</b><br> <p>野菜の日は、1983年に全国青果物商業協同組合連合会など9団体が、「もっと野菜のことを知ってほしい」「野菜をたくさん食べてほしい」という想いで「8(ヤ)3(サ)1(イ)」の語呂合わせから制定した記念日です。1人1日当たりの野菜摂取量の平均値は256g程度となっており、目標値の350gに届いていません。1日350gというと多く感じるかもしれませんが、無理なく野菜を取ることができるコツをご紹介します。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●加熱してカサを減らす<br/>生野菜で350gとなると、どうしてもカサが増えてしまいます。炒める、蒸す、煮る、ゆでるだけで全体のボリュームが減るため、たくさん食べることができます。</li> <li>●冷凍野菜などをストックしておく<br/>スーパーなどでは冷凍のカット野菜などが充実しています。スープに加えたり、電子レンジで簡単に調理することができ、野菜を食べることへのハードルが下がります。</li> <li>●現在の食事にプラス1皿<br/>1皿70gの小鉢を5皿食べるとを目標に、朝1皿、昼2皿、夕2皿など毎食野菜を食べる習慣をつけるのと良いでしょう。</li> </ul> |                                                      |                                                                                                                                                                          |                                                       |                                                        |                                                  | ご飯<br>白はんぺんの煮物<br>みそ汁<br>ふりかけ(のりかつおCa)<br>フルーツ(バナナ)       |
| 昼<br>食        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                      |                                                                                                                                                                          |                                                       |                                                        |                                                  | ご飯<br>コロシキ<br>かぼちゃ煮<br>もやしゆかり和え<br>みそ汁                    |
| 15時<br>タ<br>食 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                      |                                                                                                                                                                          |                                                       |                                                        |                                                  | バンゲイ(メープル)<br><br>ご飯<br>豚肉と厚揚げの味噌炒め<br>大根のうすくず煮<br>すまし汁   |
|               | 8/2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 8/3                                                  | 8/4                                                                                                                                                                      | 8/5                                                   | 8/6                                                    | 8/7                                              | 8/8                                                       |
| 朝<br>食        | パン(レーズンロール)<br>ベーコン・炒め<br>コンソメスープ<br>ヨーグルト                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | ご飯<br>五目炒め<br>みそ汁<br>ふりかけ(さけCa)<br>フルーツ(バナナ)         | ご飯<br>じゃが芋そぼろ煮<br>みそ汁<br>小付け(たいみそ)                                                                                                                                       | 雑炊(きのこ)<br>ちくわの煮物<br>乳菌菌飲料<br>小付け(かつば漬)               | ご飯<br>卵の花<br>みそ汁<br>ふりかけ(のりたまごCa)                      | ご飯<br>冬瓜煮<br>みそ汁<br>小付け(桜漬)<br>フルーツ(バナナ)         | ご飯<br>豆腐とカニの旨煮<br>みそ汁<br>ふりかけ(たらこCa)<br>フルーツ(バナナ)         |
| 昼<br>食        | ご飯<br>豚肉のすき煮風<br>卵の炒りつけ<br>キャベツの塩昆布和え<br>すまし汁                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | ご飯<br>ハッシュの味噌バター焼き<br>里芋の煮物<br>小松菜の磯和え<br>かきたま汁      | ご飯<br>豚肉と豆腐の材料炒め<br>かつおのクリーム煮<br>青梗菜のサラダ<br>中華スープ                                                                                                                        | 冷やし中華<br>海鮮シューマイ<br>里芋ずんだ和え<br>フルーツ(黄桃缶)              | ご飯<br>あじのムニエル<br>かつおとウインナー炒め<br>白菜の梅和え<br>みそ汁          | 二色丼<br>菜の花バターソテー<br>冷奴<br>みそ汁                    | ご飯<br>赤肉の中華香味ソース<br>人参の炒め物<br>青梗菜のおかか和え<br>すまし汁           |
| 15時<br>タ<br>食 | いちごゼリー                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | ペルギーワッフル                                             | 青りんごゼリー                                                                                                                                                                  | パウムターヘン                                               | 和のパンケーキ                                                | 白蒸しまんじゅう                                         | プリン                                                       |
| 夕<br>食        | さばの竜田焼き<br>金平ごぼろ<br>みそ汁                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | ご飯<br>卵のみぞれあん<br>ワカメの酢の物<br>豚汁                       | ご飯<br>たらしの焼き<br>白和え<br>みそ汁                                                                                                                                               | 豚肉の味噌炒め<br>アロエ・おかか和え<br>すまし汁                          | ご飯<br>豚肉のしぐれ煮<br>カレーポテトサラダ<br>すまし汁                     | ご飯<br>鶏肉とピーマンの炒め物<br>茄子の揚げ浸し<br>すまし汁             | ご飯<br>オムレツきのこあんかけ<br>さつま芋と豚肉煮<br>みそ汁                      |
|               | 8/9                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 8/10                                                 | 8/11                                                                                                                                                                     | 8/12                                                  | 8/13                                                   | 8/14                                             | 8/15                                                      |
| 朝<br>食        | パン(スナックパン)<br>マカロニケチャップ<br>コンソメスープ<br>ヨーグルト                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | ご飯<br>厚焼き卵<br>みそ汁<br>ふりかけ(のりかつおCa)<br>フルーツ(バナナ)      | ご飯<br>干しエビ入り白菜煮<br>みそ汁<br>小付け(のり煮)                                                                                                                                       | 雑炊(卵)<br>なめこ豆腐<br>乳菌菌飲料<br>小付け(かつば漬)                  | ご飯<br>白菜フレーク煮<br>みそ汁<br>ふりかけ(さけCa)<br>フルーツ(バナナ)        | ご飯<br>がんもとの煮付け<br>みそ汁<br>小付け(桜漬)                 | ご飯<br>キャベツとちくわの炒め煮<br>みそ汁<br>ふりかけ(のりたまごCa)                |
| 昼<br>食        | ご飯<br>鶏肉の角煮風<br>茄子の煮付け<br>アロエ・のり・和え<br>みそ汁                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | ご飯<br>たらしの塩野菜あんかけ<br>高野豆腐煮<br>キャベツの和え物<br>みそ汁        | ご飯<br>豆腐ハンバーグ<br>ひき煮<br>浅漬け風サラダ<br>すまし汁                                                                                                                                  | カレーライス(チキン)<br>ごぼう炒め煮<br>フレンチサラダ<br>フルーツ(黄桃缶)         | きつねうどん<br>ちくわの磯辺揚げ<br>ほうれん草のしそ和え<br>フルーツ(みかん缶)         | ご飯<br>豚肉しょうが炒め<br>かぼちゃとごぼう<br>アロエ・和え<br>みそ汁      | ご飯<br>アブラフライ<br>茄子煮<br>春巻の中華風和え<br>中華スープ                  |
| 15時<br>タ<br>食 | たい焼き                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | ぶどうゼリー                                               | 和のパンケーキ                                                                                                                                                                  | ドーナツ                                                  | コーヒゼリー                                                 | ミニオムレツ                                           | 抹茶蒸しまんじゅう                                                 |
| 夕<br>食        | ご飯<br>厚揚げの肉味噌かけ<br>れんこん煮物<br>すまし汁                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | ご飯<br>チキンピカタ<br>ほうれん草のお浸し<br>みそ汁                     | ご飯<br>あじの旨塩焼き<br>豚野菜生姜炒め<br>みそ汁                                                                                                                                          | ご飯<br>八宝菜<br>青梗菜のナムル<br>中華スープ                         | ご飯<br>肉団子の照焼き風<br>花枝サラダ<br>みそ汁                         | ご飯<br>スパニッシュオムレツ<br>切干ポン酢和え<br>コンソメスープ           | ご飯<br>鶏肉のカレームニエル<br>ほうれん草としめじの炒め煮<br>みそ汁                  |
|               | 8/16                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 8/17                                                 | 8/18                                                                                                                                                                     | 8/19                                                  | 8/20                                                   | 8/21                                             | 8/22                                                      |
| 朝<br>食        | パン(バターロール)<br>野菜スクランブルエッグ<br>コンソメスープ<br>ジュース(やちい&7up&ル)<br>フルーツ(バナナ)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | ご飯<br>里芋煮<br>みそ汁<br>ふりかけ(たらこCa)                      | ご飯<br>はんぺんの炒り煮<br>みそ汁<br>小付け(梅ひしお)                                                                                                                                       | 雑炊(梅塩昆布)<br>角団子の旨煮<br>乳菌菌飲料<br>小付け(かつば漬)<br>フルーツ(バナナ) | ご飯<br>角団子の炒り煮<br>みそ汁<br>ふりかけ(のりかつおCa)                  | ご飯<br>切干煮<br>みそ汁<br>小付け(かつば漬)<br>フルーツ(バナナ)       | ご飯<br>ピーマンとはんぺんの甘辛炒め<br>みそ汁<br>ふりかけ(のりたまごCa)<br>フルーツ(バナナ) |
| 昼<br>食        | ご飯<br>赤魚煮付け<br>かぼちゃのソテー<br>もやしとハムの和え物<br>すまし汁                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | ご飯<br>千層焼き<br>大根あん煮<br>菜の花梅香和え<br>みそ汁                | ご飯<br>煮込みハンバーグ<br>じゃが芋炒め<br>人参胡麻ドレ和え<br>コンソメスープ                                                                                                                          | ご飯<br>麻婆豆腐<br>もやしニラ炒め<br>大根サラダ<br>中華スープ               | 赤飯<br>天ぷら<br>炊き合わせ<br>オクラと大根の和え物<br>すまし汁<br>フルーツ(みかん缶) | ミートスパゲティ<br>さつま芋レンコン煮<br>グリーンサラダ<br>フルーツ(パイナップル) | ご飯<br>たらのホイル焼き<br>しめじとごぼう煮<br>おからサラダ<br>みそ汁               |
| 15時<br>タ<br>食 | ヨーグルト                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 黒糖蒸しまんじゅう                                            | マンゴープリン                                                                                                                                                                  | たい焼き                                                  | 和のパンケーキ                                                | オレンジゼリー                                          | 青りんごゼリー                                                   |
| 夕<br>食        | ご飯<br>ちゃんこ煮<br>金平ごぼろ<br>きゅうりの生姜和え                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | ご飯<br>青梗菜<br>白菜サラダ<br>中華スープ                          | ご飯<br>鶏肉のねぎ塩焼き<br>卵の花<br>みそ汁                                                                                                                                             | ご飯<br>鶏肉のねぎ塩焼き<br>卵の花<br>みそ汁                          | ご飯<br>豚肉のスタミナ炒め<br>マカロニサラダ<br>みそ汁                      | ご飯<br>和風前焼<br>かつお・コンソメ<br>コンソメスープ                | ご飯<br>肉豆腐<br>ワカメの酢の物<br>すまし汁                              |
|               | 8/23                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 8/24                                                 | 8/25                                                                                                                                                                     | 8/26                                                  | 8/27                                                   | 8/28                                             | 8/29                                                      |
| 朝<br>食        | パン(レーズンロール)<br>Mixベジ入り炒り卵<br>コンソメスープ<br>ヨーグルト                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | ご飯<br>高野豆腐煮<br>みそ汁<br>ふりかけ(たらこCa)                    | ご飯<br>ちくわの炒り煮<br>みそ汁<br>小付け(たいみそ)<br>フルーツ(バナナ)                                                                                                                           | 雑炊(カニカマ)<br>厚揚げ煮<br>乳菌菌飲料<br>小付け(かつば漬)<br>フルーツ(バナナ)   | ご飯<br>キャベツ炒め<br>みそ汁<br>ふりかけ(のりかつおCa)                   | ご飯<br>豆腐のあんかけ<br>みそ汁<br>小付け(のり煮)                 | ご飯<br>白蒸しと角天のゴマ煮<br>みそ汁<br>ふりかけ(のりたまごCa)                  |
| 昼<br>食        | ご飯<br>照り焼きチキン<br>ポテトソテー<br>カニサラダ<br>みそ汁                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | ご飯<br>ハッシュの南蛮漬け<br>さつま芋と糸昆布煮<br>かつおのゆかり和え<br>みそ汁     | ご飯<br>オムレツのみぞれあん<br>ツナじゃが<br>菜の花辛子和え<br>すまし汁                                                                                                                             | 焼きそば<br>えびシューマイ<br>海苔サラダ<br>みそ汁                       | ご飯<br>鶏天<br>茄子とピーマンの味噌炒め<br>ツナときのこのサラダ<br>みそ汁          | ご飯<br>あじの照り煮<br>里芋煮ころがし<br>ごぼうサラダ<br>みそ汁         | ご飯<br>コロシキ<br>豚肉きんぴら<br>ほうれん草のおろし和え<br>みそ汁                |
| 15時<br>タ<br>食 | プリン                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | ドーナツ                                                 | りんごゼリー                                                                                                                                                                   | 白蒸しまんじゅう                                              | オレンジゼリー                                                | プリン                                              | ペルギーワッフル                                                  |
| 夕<br>食        | ご飯<br>あじさばり煮<br>おくらとさきみの生姜和え<br>みそ汁                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | ご飯<br>豚肉とチンゲン菜炒め<br>蓮根サラダ<br>すまし汁                    | ご飯<br>豆腐チャンプル<br>かぼちゃの煮物<br>みそ汁                                                                                                                                          | ご飯<br>鶏じゃが<br>もやし炒め<br>みそ汁                            | ご飯<br>たらこのトースト焼き<br>がんも煮<br>すまし汁                       | ご飯<br>五目前焼<br>大根煮<br>すまし汁                        | ご飯<br>焼き肉風炒め<br>キャベツ青じそ和え<br>すまし汁                         |
|               | 8/30                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 8/31                                                 |                                                                                                                                                                          |                                                       |                                                        |                                                  |                                                           |
| 朝<br>食        | パン(スナックパン)<br>じゃが芋とベーコン炒め<br>コンソメスープ<br>ヨーグルト                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | ご飯<br>里芋とイカボール煮<br>みそ汁<br>ふりかけ(のりかつおCa)<br>フルーツ(バナナ) |   |                                                       |                                                        |                                                  |                                                           |
| 昼<br>食        | ご飯<br>新緑風肉団子<br>人参さつと煮<br>春巻サラダ<br>みそ汁                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | ご飯<br>豚しゃぶ<br>厚焼き玉子<br>青梗菜のおかか和え<br>みそ汁              |                                                                                                                                                                          |                                                       |                                                        |                                                  |                                                           |
| 15時<br>タ<br>食 | メロンゼリー                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 抹茶蒸しまんじゅう                                            |                                                                                                                                                                          |                                                       |                                                        |                                                  |                                                           |
| 夕<br>食        | ご飯<br>赤魚柚子味噌焼き<br>切干大根の煮物<br>すまし汁                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | ご飯<br>赤魚の煮付け<br>オクラと鶏の梅和え<br>すまし汁                    |                                                                                      |                                                       |                                                        |                                                  |                                                           |
|               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                      |                                                                                                                                                                          |                                                       |                                                        |                                                  |                                                           |