



令和8年8月予定献立表



8月行事食・手作りおやつ予定
4日昼食 大人のお子様ランチ
12日昼食 冷やし中華
17日昼食 手作りコロッケ
18日おやつ 誕生日ケーキ
25日おやつ パン
28日昼食 家族とフッフエ
31日昼食 しゅうまい



	土
	1
朝食	ご飯 納豆 えびつみれの煮物 キャベツの和え物 味噌汁（なす・油揚げ）
昼食	赤飯 さわらの西京焼き 切干大根の煮物 いんげんの胡麻和え
夕食	ご飯 鶏肉と大豆のトマト煮 ピーマンとさつま揚げのきんぴら 豆腐のサラダ
10時	牛乳
3時	蜂蜜カステラ
	1408kcal 蛋白質 60.3g 脂質 35.7g 炭水化物 201.4g 食塩 4.8g

	2	3	4	5	6	7	8
朝食	ロールパン ブルーベリージャム オムレツ マカロニサラダ コーンポタージュ	ご飯 チキンボールのコンソメ煮 ほうれん草のごま和え 昆布の佃煮	雑炊 ニシンの甘露煮 おくらのお浸し 梅びしお	食パン イチゴジャム ミートボール スパゲティースラダ コーンポタージュ	ご飯 厚揚げ煮物 ブロッコリーのドレ和え 鯛みそ	ご飯 高野豆腐の煮物 春菊のお浸し ふりかけ 味噌汁（えのき・にんじん）	ご飯 やわらか卵焼き 春菊の胡麻和え のり佃煮 味噌汁（わかめ・ふ）
昼食	ご飯 フタにら炒め 卵豆腐のかにあんかけ チンゲン菜ザーサイ和え	豚丼 温泉卵 いんげんのピーナッツ和え 味噌汁（なめこ・ねぎ）	ピラフ エビフライ ミニハンバーグ スパゲティーマポリタン 野菜サラダ スープ すいか	五穀ご飯 鮭のマヨネーズ焼き ミートボール 刻昆布の煮物 なすとみょうがのポン酢和え	ひやむぎ 天ぷら（かきあげ・えび） だし巻き卵 オレンジ	ご飯 豚肉の和風玉ねぎソース 夏野菜の揚げびたし トマトのおろしかけ	麦飯 みそかつ ひじきの煮物 とろろ
夕食	ご飯 アジの南蛮漬 里芋のバター醤油 きゅうりの生姜和え	ご飯 鶏の金山寺みそ焼き 枝豆しんじょうの煮物 きゅうりの和え物	ご飯 豆腐の五目あんかけ 焼きなす ほうれん草のゆかり和え	ご飯 よだれどり風 南瓜の煮物 小松菜の胡麻マヨ	ご飯 豚肉の野菜巻き 冬瓜のひすい煮 小松菜のなめ茸和え	ご飯 麻婆豆腐 かにしゅうまい ほうれん草のナムル	ご飯 カレイの煮付け 里芋の味噌マヨネーズ和え おくらの子辛和え
10時	ジョア	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
3時	せんべい	コーヒーゼリー	手作り水ようかん	セレクト	黒糖フークレエ	チョコレートクレープ	抹茶ババロア
	1372kcal 蛋白質 53.9g 脂質 42g 炭水化物 187g 食塩 6.7g	1380kcal 蛋白質 58g 脂質 38.7g 炭水化物 187.7g 食塩 4.7g	1335kcal 蛋白質 82.9g 脂質 32.5g 炭水化物 202.2g 食塩 7.1g	1399kcal 蛋白質 52.5g 脂質 38.8g 炭水化物 200.7g 食塩 5.5g	1355kcal 蛋白質 48.9g 脂質 38.7g 炭水化物 194.3g 食塩 6.8g	1414kcal 蛋白質 47.2g 脂質 49.8g 炭水化物 182g 食塩 4.5g	1394kcal 蛋白質 53.4g 脂質 37g 炭水化物 199.4g 食塩 5.4g
	9	10	11	12	13	14	15
朝食	ぶどうロール スクランブルエッグ かぼちゃサラダ コーンポタージュ	ご飯 魚河岸揚げの煮物 いんげんとえのきの浸し 金山寺味噌 味噌汁（しいたけ・葉大根）	ご飯 車麩の煮物 ほうれん草のごま和え 鯛みそ 味噌汁（豆腐・わけぎ）	あんぱん・クリームパン 目玉焼き ポテトサラダ コーンポタージュ	雑炊 ニシンの甘露煮 菜の花のお浸し 梅干し	ご飯 さつま揚げの煮物 春菊のおかか和え 梅びしお 味噌汁（なす・油揚げ）	ご飯 納豆 卵の花の炒り煮 ほうれん草の浸し
昼食	ご飯 豚肉の生姜焼き なすの揚げ浸し 冷奴梅風味	ご飯 鶏のから揚げ甘辛だれ スパゲティーマポリタン ブロッコリーのおかか和え	ご飯 ハンバーグ ツナじゃが ひじきのサラダ	冷やし中華 春巻き 杏仁豆腐	ご飯 チキン南蛮 さつま芋の甘煮 チンゲン菜の中華和え コンソメスープ（しいたけ）	ご飯 サバの味噌煮 刻昆布の煮物 菜の花のからし和え	サンドイッチあんぱん 海藻サラダ コーンポタージュ イチゴプリン
夕食	ご飯 たらと春雨の中華あんかけ 焼き餃子 小松菜のわさび和え	ご飯 豆腐の五目あんかけ きんぴらごぼう 菜の花のお浸し	ご飯 サワラの味噌マヨネーズ焼き つみれの煮物 きゅうりともずくの酢の物	ご飯 鶏のはちみつ照り焼き かぼちゃのそぼろあんかけ 春菊の辛し和え	ご飯 豚肉のから風味 ぜんまいの煮物 ほうれん草とかかのごまドレ和え	ご飯 ビーマンの肉詰め 冬瓜のひすい煮 小松菜とわかめの和風マヨ和え	ご飯 鶏の南部焼 大豆の煮物 もやしの梅ドレサラダ
10時	牛乳	牛乳	牛乳	ヤクルト	牛乳	牛乳	牛乳
3時	かっぱえびせん	さつま芋蒸しパン	パニラアイス	レモンケーキ	セレクト	もみじ饅頭 クリーム	おはぎ
	1361kcal 蛋白質 50.8g 脂質 46.8g 炭水化物 176.9g 食塩 5.5g	1433kcal 蛋白質 49.6g 脂質 37.5g 炭水化物 210.5g 食塩 4.2g	1424kcal 蛋白質 47.9g 脂質 45.8g 炭水化物 190.7g 食塩 3.9g	1367kcal 蛋白質 47.6g 脂質 33.4g 炭水化物 194.8g 食塩 5.5g	1454kcal 蛋白質 54.1g 脂質 39.6g 炭水化物 207.2g 食塩 6.3g	1376kcal 蛋白質 46.4g 脂質 44.8g 炭水化物 183.8g 食塩 4.8g	1443kcal 蛋白質 52g 脂質 38g 炭水化物 214.3g 食塩 5g
	16	17	18	19	20	21	22
朝食	ご飯 彩り野菜の卵焼き いんげんの生姜和え 桜田夫 味噌汁（わかめ・ねぎ）	ご飯 えびつみれの煮物 ブロッコリーのドレ和え 昆布の佃煮 味噌汁（なす・ねぎ）	ご飯 チキンボールの煮物 いんげんの生姜和え ふりかけ	ロールパン りんごジャム オムレツ ブロッコリーサラダ コーンポタージュ	ご飯 魚河岸揚げの煮物 ブロッコリー菜の浸し 桜田夫	ご飯 だし巻き卵 ブロッコリーの和風マヨ のり佃煮	ご飯 納豆 えび大根 春菊のお浸し
昼食	夏野菜カレー ツナサラダ ヨーグルト和え	ご飯 手作りコロッケ もやしと竹輪のオニオンスライス炒め トマトのおろしかけ	ご飯 豚肉の焼き肉風 ゴーヤチャンプル きゅうりの和え物	ご飯 チンジャオロースー かにしゅうまい きゅうりの梅かつお	トマトとモッツァレラの冷製バス クリームコロッケ コンソメスープ（玉ねぎ） すいか	タコライス風 春雨サラダ スープ パインアップル	三色丼 ひじきの煮物 漬物 味噌汁（あさり・わけぎ）
夕食	ご飯 あじの塩焼き なすとピーマンのみそ炒め きゅうりの昆布和え	ご飯 めばるの煮付け いんげんの胡麻マヨ 冷奴梅風味	ご飯 赤魚の粕漬焼き 南瓜とレーズンのグラッセ ほうれん草のお浸し	ご飯 豚肉のおろし煮 ハッシュドポテト 春菊の磯和え	五穀ご飯 さばのレモン焼き 厚揚げ煮物 玉子豆腐のあんかけ	五目御飯 鱈の照り焼き じゃが芋の煮物 ほうれん草の白和え	ご飯 豚肉のスタミナ炒め さつま芋のレーズン煮 きゅうりとコーンのサラダ
10時	牛乳	牛乳	牛乳	ジョア	牛乳	牛乳	牛乳
3時	セレクト	カステラ	手作り誕生日ケーキ	せんべい	どら焼き	チョコバナナ	厚切りバウムチョコ
	1408kcal 蛋白質 43.8g 脂質 44g 炭水化物 198.9g 食塩 4.7g	1406kcal 蛋白質 47.1g 脂質 38.8g 炭水化物 201.4g 食塩 6.2g	1399kcal 蛋白質 51.7g 脂質 45.8g 炭水化物 184.9g 食塩 4.6g	1440kcal 蛋白質 51.4g 脂質 48.9g 炭水化物 189.8g 食塩 5.5g	1593kcal 蛋白質 54.7g 脂質 62.4g 炭水化物 193g 食塩 4.9g	1426kcal 蛋白質 50.9g 脂質 44.2g 炭水化物 194.2g 食塩 6.7g	1448kcal 蛋白質 51.9g 脂質 39.2g 炭水化物 208.4g 食塩 5.1g
	23	24	25	26	27	28	29
朝食	食パン イチゴジャム ミートボール スパゲティースラダ	雑炊 イチの生姜煮 チンゲン菜のわさび和え 梅干し	ご飯 焼き豆腐としめじの煮物 いんげんの胡麻和え 金山寺味噌 味噌汁（わかめ・ねぎ）	ロールパン イチゴジャム スクランブルエッグ マカロニサラダ	ご飯 高野豆腐の煮物 キャベツの胡麻和え 昆布の佃煮 味噌汁（えのき・ねぎ）	ご飯 卵の花の炒り煮 チンゲン菜の浸し のり佃煮	きのこ雑炊 ししゃも甘露煮 いんげんの和風マヨ 梅干し
昼食	ご飯 鮭のちゃんちゃん焼 きんぴらごぼう ブロッコリーのおかか和え 豚汁	ご飯 アジフライ 切干大根の煮物 かぼちゃサラダ 味噌汁（もやし・油揚げ）	ご飯 ミートローフ スパゲティーマポリタン 野菜サラダ	ざるそば 天ぷら（さつま、とり、ちくわ） チンゲン菜の磯和え キウイフルーツ	わかめごはん かれいの磯辺揚げ 茶碗蒸し 三色煮豆	うなぎちらし 豆腐しんじょうのあんかけ 小松菜のきのこあえ すまし汁（花ふ・みつば）	ゆかりごはん 魚と野菜の甘酢あん 焼き餃子 ブロッコリーのドレ和え 中華スープ（春雨）
夕食	ご飯 鶏肉の韓国風照り焼き なすとピーマンのみそ炒め おくらのみなめたけ和え	ご飯 豆腐の肉味噌あんかけ 里芋としめじの煮物 小松菜のお浸し	ご飯 豚肉のオニオンスライス炒め 冬瓜の煮物 春菊のナムル風	ご飯 蒸し鶏のわさびマヨかけ 揚げ茄子 いんげんの生姜和え	ご飯 麻婆豆腐 錦糸焼売 わかめの酢の物	ご飯 親子煮 夏野菜の揚げびたし 漬物	ご飯 豚肉の生姜焼き かぼちゃのいとこ煮 もやしにとらのお浸し
10時	牛乳	牛乳	ジョア	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
3時	りんごコンポート	セレクト	手作りばん	ケーキドーナツ	たいやき	ワッフル	チョコレートプリン
	1362kcal 蛋白質 51.2g 脂質 38.5g 炭水化物 191.5g 食塩 4.2g	1408kcal 蛋白質 48.8g 脂質 35.8g 炭水化物 209.6g 食塩 6.5g	1429kcal 蛋白質 49.6g 脂質 38.1g 炭水化物 205.6g 食塩 5.3g	1395kcal 蛋白質 51.4g 脂質 49.6g 炭水化物 177.1g 食塩 4.8g	1369kcal 蛋白質 54.0g 脂質 35.1g 炭水化物 199.9g 食塩 4.8g	1337kcal 蛋白質 43.6g 脂質 42.5g 炭水化物 184.8g 食塩 5.3g	1427kcal 蛋白質 50.1g 脂質 38.9g 炭水化物 192.4g 食塩 7.7g
	30	31					
朝食	あんぱん・チョコレート オムレツ スパゲティースラダ コーンポタージュ	ご飯 がんもの煮物 ほうれん草の磯和え 鯛みそ 味噌汁（なす・いんげん）					
昼食	ご飯 鶏の竜田揚げ 切干大根の煮物 おくらのおかか和え	ご飯 エビチリ 手作りしゅうまい もやしのサラダ					
夕食	ご飯 タラのホイル焼き ぜんまいの煮物 もやしのサラダ	ご飯 鶏照り焼き 里芋の味噌マヨネーズ和え いんげんの胡麻和え					
10時	牛乳	牛乳					
3時	パニラアイス	黒糖饅頭					
	1457kcal 蛋白質 48.2g 脂質 53.2g 炭水化物 186.9g 食塩 4.8g	1394kcal 蛋白質 52g 脂質 38g 炭水化物 200.2g 食塩 3.7g					