

予 定 献 立 一 覧 表

2026/7/21 10:23
1 / 1

令和 8 年 8 月 5 日 ~ 令和 8 年 8 月 11 日

【 常 食 】

8月 5日(水)			8月 6日(木)			8月 7日(金)			8月 8日(土)			8月 9日(日)			8月10日(月)			8月11日(火)					
朝	御飯(180g) 味噌汁(キャベツ・油揚げ) チキンボール煮 青梗菜のお浸し ふりかけ 牛乳200		御飯(180g) 味噌汁(カブ・葉) 厚焼卵 インゲンのサラダ 味付けのり 牛乳200			御飯(180g) 味噌汁(油揚げ・大根) 豆腐と野菜の旨煮 もやしの炒り煮 ふりかけ 牛乳200		御飯(180g) 味噌汁(高野・ナス) ハンパンの煮物 玉葱の三色炒め 味付けのり 牛乳200			御飯(180g) 味噌汁(モヤシ・小松菜) 豆乳がんもの煮物 インゲンと竹輪の炒め煮 ふりかけ 牛乳200		御飯(180g) 味噌汁(オクラ・エノキ) 豆腐のみぞれあん カリフラワーの炒め物 味付けのり ヨーグルト			御飯(180g) 味噌汁(白菜・油揚げ) ミートボール アスパラサラダ ふりかけ 牛乳200							
昼	御飯(180g) 鶏肉のピザ焼 薩摩揚げと小松菜の炒め物 カリフラワーのマリネ バナナ・黄桃缶		A 御飯(180g) 魚の蒲焼(サハ) 小松菜とキノコの煮物 ゆかり和え フルーチェ			B パンシチュー・ゆかり和え フルーチェ		御飯(180g) 鶏肉のマーメレード照焼 茄子炒め キャベツの甘酢和え スイカ			御飯(180g) 麻婆豆腐 南瓜のいとし煮 小松菜の中華サラダ フルーツヨーグルト		御飯(180g) 魚の生姜焼(フリ) 冬瓜のエビあんかけ 青梗菜の胡麻和え オレンジ・白桃缶		御飯(180g) 八宝菜風 キャベツと薩摩揚げの煮物 ワカメの酢の物 いちごパッパロア		「山の日」 ちらし寿司 ・炊き合わせ 華風和え ゼリー60(オレンジ)						
夕	A 御飯(180g) すまし汁(豆腐) 魚の胡麻しそ焼(タラ) ジャガイモと挽肉の炒め煮 ビーフンの酢の物		B 焼そば シューマイ(2個) ・ジャガイモと挽肉の炒め煮 ビーフンの酢の物			「土沢七夕」 御飯(180g) 味噌汁(ナメコ・オクラ) ハンバーグ(ソース) 炊き合わせ さつま芋フレンチサラダ ゼリー60(青りんご)		御飯(180g) 味噌汁(アサリ・高野) 魚の柚子味噌焼(メルルサ) ジャガ芋のクリーム煮 アスパラサラダ			御飯(180g) 味噌汁(ジャガイモ・葉) 豚肉のしぐれ煮 白菜の中華炒め マカロニサラダ		御飯(180g) 味噌汁(里芋・麩) 魚の卵マヨネーズ焼(サワラ) 切干大根とアサリの炒り煮 焼なす			御飯(180g) すまし汁(豆腐) 豚肉のカレー風味 鶏肉と茄子の炒り煮 スパゲッティサラダ							
1 日 合 計	kcal	1776.46	1850.54	kcal	kcal	1828.84	1861.21	kcal	kcal	1762.78	kcal	kcal	1815.62	kcal	kcal	1762.42	kcal	kcal	1800.64	kcal	kcal	1754.17	kcal
	蛋白質	70.84	69.83	g	蛋白質	68.36	69.01	g	蛋白質	66.46	g	蛋白質	64.89	g	蛋白質	67.81	g	蛋白質	68.62	g	蛋白質	66.92	g
	脂質	45.82	52.78	g	脂質	48.54	49.52	g	脂質	48.73	g	脂質	51.34	g	脂質	53.59	g	脂質	52.42	g	脂質	42.21	g
	炭水化物	288.34	287.42	g	炭水化物	296.25	294.75	g	炭水化物	278.72	g	炭水化物	293.42	g	炭水化物	268.8	g	炭水化物	278.16	g	炭水化物	291	g
	食塩相当	6.51	7.37	g	食塩相当	6.66	6.66	g	食塩相当	6.8	g	食塩相当	6.75	g	食塩相当	6.78	g	食塩相当	6.37	g	食塩相当	6.8	g

備考 都合により、献立内容や食材の一部に変更が生じる場合がございます。
あらかじめご了承ください。

予 定 献 立 一 覧 表

2026/7/21 10:29
1 / 1

令和 8 年 8 月 12 日 ～ 令和 8 年 8 月 18 日

【 常 食 】

	8月12日(水)	8月13日(木)	8月14日(金)	8月15日(土)	8月16日(日)	8月17日(月)	8月18日(火)	
朝	御飯(180g) 味噌汁(菜花・麩) オムレツ キャベツの和風炒め 味付けのり 牛乳200 	御飯(180g) 味噌汁(モヤシ・麩) 炒り豆腐 茄子の炒り煮 ふりかけ 牛乳200 	御飯(180g) 味噌汁(オクラ・エノキ) 納豆 ホウレンソウと高野の煮物 味付けのり 牛乳200 	御飯(180g) 味噌汁(キャベツ・油揚げ) かに豆腐 菜の花のゴマ和え ふりかけ 牛乳200	御飯(180g) 味噌汁(エノキ・白菜) 海老団子のコンソメ煮 インゲンのサラダ 味付けのり 牛乳200 	御飯(180g) 味噌汁(高野・里芋) 魚の塩焼(サバ) ツナの野菜炒め ふりかけ 牛乳200	御飯(180g) 味噌汁(ホウレンソウ・麩) いわしの甘露煮 野菜炒め 味付けのり 牛乳200	
昼	御飯(180g) 鶏肉のチーズ焼 白菜と生揚げの炒め物 胡瓜とカブの甘酢漬 バナナ・洋梨缶 	御飯(180g) 鶏肉とコーンのシチュー 南瓜のそぼろ炒り煮 キャベツのマリネ フルーツポンチ	御飯(180g) ポークバーベキューソー マカロニのコンソメソー マヨかけ パイン・オレンジ 	赤飯 煮魚(赤魚) 精進揚げ 白菜とキュウリの酢の物 フルーチェ	御飯(180g) 鶏肉の葱ソースかけ アスパラの炒め物 ゆかり和え バナナ・黄桃缶 	御飯(180g) 鶏肉のくわ焼 青梗菜と春雨の炒め物 辛子和え フルーツヨーグルト	御飯(180g) 豚肉の甘酢炒め ガンモと冬瓜の炒り煮 白菜のサラダ オレンジ・白桃缶 	
タ	御飯(180g) 味噌汁(アサリ・高野) 魚のミン焼(サバ) 竹輪と大根の炒り煮 きんとん 	御飯(180g) 味噌汁(油揚げ・小松菜) 魚の蒲焼(メルルサ) 海老炒め 春雨の酢の物	御飯(180g) 味噌汁(モヤシ・ジャガイモ) 魚の漬け焼(アジ) 車麩の煮物 トマトサラダ(青ジソ) 	御飯(180g) すまし汁(花麩) 回鍋肉 小松菜とエビの炒め物 ササミと大根の和え物	御飯(180g) 味噌汁(アサリ・青菜) 魚の味噌漬け焼(フリ) かぶと生揚げの炒め煮 千切りサラダ	御飯(180g) 味噌汁(オクラ・トロロコンブ) スパニッシュオムレツ キャベツの炒め物 なます 	御飯(180g) すまし汁(ハンペン) 魚のタルタル ソース焼(サワラ) 小松菜とキノコの煮物 さつま芋レンチサラダ A B おろし肉そば(冷) ・ ・ 小松菜とキノコの煮物 さつま芋レンチサラダ	
1 日 合 計	kcal 1791.23 kcal 蛋白質 67.58 g 脂質 49.08 g 炭水化物 288.86 g 食塩相当 6.52 g	kcal 1826.01 kcal 蛋白質 68.82 g 脂質 46.98 g 炭水化物 301.02 g 食塩相当 6.76 g	kcal 1766.75 kcal 蛋白質 69.91 g 脂質 52.2 g 炭水化物 274.32 g 食塩相当 6.58 g	kcal 1808.43 kcal 蛋白質 69.37 g 脂質 47.4 g 炭水化物 292.1 g 食塩相当 6.5 g	kcal 1780.14 kcal 蛋白質 66.53 g 脂質 53.93 g 炭水化物 276.13 g 食塩相当 6.74 g	kcal 1789.81 kcal 蛋白質 69.33 g 脂質 53.35 g 炭水化物 274.29 g 食塩相当 5.8 g	kcal 1820.05 kcal 蛋白質 72.73 g 脂質 47.88 g 炭水化物 287.7 g 食塩相当 6.82 g	1791.76 kcal 73.36 g 42.96 g 286.81 g 7.92 g

都合により、献立内容や食材の一部に変更が生じる場合がございます。
あらかじめご了承ください。

備考