

2024年 8月 献立表

(仕入れの都合により変更する事があります)

日	曜日	主食	主菜	副菜(デザート)	汁・飲物	Kcal	たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩(g)	
1	木	ご飯	冷しゃぶ	大根さつま煮	みそ汁	900	29.3	37.5	4.3	
2	金	ご飯	酢豚	春巻き	みそ汁	988	29.3	33.5	4.1	
3	土	冷やし中華	ブロッコリーとツナのサラダ	フルーツ	ソファール、スープ	740	32.1	16.6	6.4	
4	日									
5	月	カツ丼		ツナサラダ	みそ汁	945	36.7	31.3	5.7	
6	火	ご飯	揚げ餃子	ブルコギ春雨	スープ	830	16.5	29.2	3.5	
7	水	ご飯	焼き魚	チキンのシーザーサラダ	みそ汁	685	35.8	14.6	4.2	
8	木	夏野菜カレー	海藻サラダ	サイダーポンチ	スープ	728	19.8	13.1	2.5	
9	金	パン	ミニハンバーグ、スパゲティ	カットポテト	スープ	534	17.7	26.6	2.0	
10	土	ご飯	イカフライ	肉じゃが	みそ汁	673	21.3	14.0	3.3	
11	日									
12	月									
13	火									
14	水									
15	木									
16	金	鮭わかめご飯	チキンカツ	スパゲティサラダ	みそ汁	835	24.7	28.3	3.0	
17	土	豚丼		青菜の和え物	みそ汁	626	22.8	11.5	4.5	
18	日									
19	月	ご飯	ポークソテー	五目煮	みそ汁	771	28.1	24.5	4.2	
20	火	ハヤシライス	アメリカンサラダ	ソファール	スープ	891	22.3	34.8	3.9	
21	水	ご飯	煮魚	ポテトサラダ	お吸い物	689	24.3	15.1	3.2	
22	木	ご飯	ミックスフライ	三色ナムル	みそ汁	650	19.8	12.7	2.3	
23	金	ナポリタン	ツナサラダ	ナゲット	スープ、ジョア	778	28.3	25.6	3.4	
24	土	ご飯	シュウマイ	切り昆布煮	みそ汁	607	16.4	10.4	4.4	
25	日									
26	月	ご飯	鶏の唐揚げ	春雨サラダ	みそ汁	740	27.1	18.8	4.0	
27	火	ご飯	ポークステーキ	ミニクリームスパ	スープ	793	27.4	23.6	2.5	
28	水	三色丼	ちくわの磯辺揚げ	ミニサラダ	みそ汁	930	32.6	34.1	5.9	
29	木	ふりかけご飯	コロケ	マカロニサラダ	みそ汁	796	18.8	19.5	3.2	
30	金	ご飯	チキン南蛮	ゆかり和え	みそ汁	770	29.6	23.9	3.5	
31	土									
						平均	768	25.5	22.7	3.8



【ひとこと】
のどが潤いていなくても
こまめな水分補給をして
規則正しい生活を心がけて
熱中症からカラダを守りましょう。

令和6年 8月 献立

日	曜日	昼食				夕食			
		主食	主菜	副菜(デザート)	汁・飲物	主食	主菜	副菜(デザート)	汁・飲物
1	木					ご飯	焼魚・付け合わせ	コールスローサラダ	汁物
2	金					ご飯	炒り豆腐	ひじき煮	汁物
3	土	ご飯	ゴーヤチャンプルー	キノコ炒め	汁物	ご飯	ニシンの生煮・青菜とピーマンの カラフル炒め・ワカメのツナサラダ		汁物
4	日	他人丼	トマトサラダ	漬物	汁物	ご飯	牛肉の甘辛・白菜のうま煮 ハム入りマカロニサラダ		汁物
5	月					ご飯	八宝菜	卵豆腐	汁物
6	火					ご飯	ニラ玉	ハムのマリネ	汁物
7	水					ご飯	鶏肉のトマト煮	ほうれん草と コーンの和え物	汁物
8	木					ご飯	厚揚げおろし煮	水菜とちくわの 白和え	汁物
9	金					※ 夏祭りメニュー ※			
10	土	冷やし中華	ワカメのめた	フルーツ	汁物	ご飯	おろしハンバーグ・茹でいんげん・からし菜ときくらげの 田舎風ごぼうサラダ・汁物		
11	日	夏野菜カレー	ツナのサラダ	汁物	汁物	ご飯	白身魚フライ・タルタルソース・トマトソースのスパゲティ 千切大根の煮物・おからとツナのサラダ・汁物		
12	月	炊き込みご飯・浅漬け	ミニ肉豆腐	花魁のお吸い物	汁物	ご飯	鶏の西京焼き・冬瓜の生煮あんかけ カニカマと玉ねぎのサラダ		汁物
13	火	ご飯	小松菜と厚揚げの煮浸し	人参しりしり	汁物	冷やしそば		豚のしぐれ煮	フルーツ
14	水	ご飯	生姜焼き	豆腐となめ茸 和え物	汁物	おにぎり	筑前煮	厚焼き玉子	汁物
15	木	焼うどん	トマトのサラダ	汁物	汁物	ご飯	豆腐ハンバーグ	マカロニサラダ	汁物
16	金					ご飯	煮魚・付け合わせ	オクラと長芋の 梅肉和え	汁物
17	土	かき親子丼	ブロッコリーの 胡麻和え	浅漬け	汁物	ご飯	白身魚のピカタ・温野菜ソース・マカロニパセリソース メンチカツボール・きゅうりのレモンマリネ		
18	日	ちらし寿司・浅漬け	ひじきの白和え	花魁のお吸い物	汁物	冷やしとろろうどん(のり)・やわらか鶏肉の天ぷら ひじきと大根のサラダ			
19	月					ご飯	ムニエル	青菜としめじの 海老炒め	汁物
20	火					ご飯	がんも煮	酢の物	汁物
21	水					ご飯	豚肉の冷しゃぶ	冷奴	汁物
22	木					ご飯	豚大根	きんぴらごぼう	汁物
23	金					ご飯	筑前煮	キュウリの もずく和え	汁物
24	土	ハヤシライス	スパサラダ	汁物	汁物	ご飯	いわしの生煮・しつとり高野 きゅうりの胡麻和え		汁物
25	日	三色丼(そぼろ・玉子・青菜)	春雨サラダ	汁物	汁物	ご飯	豚しゃぶ(ごまだれ)・茹でいんげん・ひじき煮 おくらとモロヘイヤの和え物・汁物		
26	月					ご飯	チーズはんぺん のフライ	粉ふき芋	汁物
27	火					ご飯	焼魚・付け合わせ	青菜の白和え	汁物
28	水					ご飯	茄子肉味噌炒め	人参しりしり	汁物
29	木					ご飯	鶏肉の照り焼き	もみキャベツ	汁物
30	金					ご飯	ニラもやし炒め	中華サラダ	汁物
31	土	ご飯	麻婆豆腐	きゅうりと もやしナムル	汁物	ご飯	カレーの煮つけ・白菜のうま煮 ひじきのサラダ		汁物

- ※1 朝食については週間献立表によりご提供します。
 - ※2 土日祝の夕食はクックデリになります。
 - ※3 土日祝の昼食には飲み物かデザートが付きます。
- 8月 10日 K・H 様
8月 12日 A・S様 お誕生日おめでとうございます。
8月 18日 K・Y 様

【今月のひとこと】
夏本番となり、夜には残暑が続きます。
脱水症状予防にこまめな水分補給と塩分摂取を、
熱中症対策には涼しい装いで日焼け対策などを
心がけましょう。