

2025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	金	ご飯	生姜焼き	切り干しサラダ	みそ汁	757	26.9	23.5	3.2
2	土	チャーハン	サラダ	フルーツポンチ	スープ	650	14.2	5.8	3.5
3	日								
4	月	カツ丼		人参、青菜和え	みそ汁	925	37.4	26.6	5.1
5	火	ご飯	エビフライ	厚揚げ煮	みそ汁	849	27.6	23.5	4.0
6	水	ご飯	牛ごぼう煮	青菜タラコ和え	みそ汁	885	24.1	32.0	4.3
7	木	ご飯	煮魚	豚小間炒め	みそ汁	770	36.3	16.8	4.6
8	金	夏野菜カレー	サラダ	ソフール	スープ	848	25.9	18.7	3.3
9	土	のりたまごご飯	串カツ	スパサラダ	みそ汁	877	37.6	25.2	2.9
10	日								
11	月								
12	火	エビピラフ		肉団子煮	スープ	597	25.4	13.8	3.0
13	水								
14	木								
15	金								
16	土	冷やしためきうどん	唐揚げ	ミニサラダ		595	19.8	17.3	6.2
17	日								
18	月	ご飯	ポークステーキ	玉子とじ	みそ汁	841	33.0	26.8	4.9
19	火	パン	ささみフライ	茹で野菜	スープ	586	33.0	21.1	2.1
20	水	ミニ丼	かけうどん	ジョア		819	27.8	8.3	6.3
21	木	ご飯	魚竜田揚げ	酢の物	みそ汁	820	27.9	22.6	3.7
22	金	ご飯	肉野菜炒め	ひじきマリネ	みそ汁	587	21.4	8.2	3.1
23	土	ご飯	餃子	ナス炒め	みそ汁	709	16.5	14.9	4.9
24	日								
25	月	ご飯	冷しゃぶ	五目煮	みそ汁	870	26.8	36.4	4.3
26	火	ミートソース	カリフラワー和え	ヤクルト1000	スープ	723	28.7	18.1	2.4
27	水	ご飯	焼肉	マカロニサラダ	みそ汁	860	25.8	26.6	2.7
28	木	ご飯	はんぺん焼き	ミニ春巻き	みそ汁	732	17.9	22.9	3.9
29	金	ご飯	チキンタルタル	昆布煮	みそ汁	702	29.8	17.1	3.8
30	土	三色丼	大根さつま煮	フルーツ	みそ汁	910	33.4	19.8	7.5
31	日								
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7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	金					ご飯	鶏団子の甘酢あん	きゅうりの塩昆布和え	汁物
2	土	ご飯	麻婆豆腐	マカロニサラダ	汁物	赤飯	銀ひらすの酒粕焼・ほうれん草(付合せ)・セロリと人参のきんぴらごぼう・		汁物
3	日	親子丼・紅生姜		茄子の揚げたまし/プリン	汁物	ソース焼きそば・たこ焼き・焼き鳥・たい焼き・すいかゼリー			汁物
4	月					ご飯	茄子のはさみ焼き	白和え	汁物
5	火					ご飯	かに玉	春雨サラダ	汁物
6	水					ご飯	ピーマンと茄子の肉味噌炒め	蓮根のきんぴら	汁物
7	木					そうめん		ちくわの磯辺揚げ	フルーツ
8	金					半夏祭りメニュー			
9	土	ご飯	肉野菜炒め	玉子豆腐/ゼリー	汁物	ご飯	いわしの生煮え・セロリと人参のごまきんぴら・ゆず印の花		汁物
10	日	ご飯	生姜焼き	トマトマリネ	汁物	ちらし寿司	豆乳がんもの詰め煮・キャベツとコーンのお浸し		汁物
11	月	ハヤシライス		スパサラ/杏仁豆腐	汁物	ご飯	ホイコーロー・しょうまい・根菜サラダ		汁物
12	火					ご飯	キャベツの肉味噌炒め	きんぴらごぼう	汁物
13	水	カレーライス・福神漬け		棒棒鶏	汁物	ご飯	ムニエル(付合せ)	ひじき煮	汁物
14	木	ご飯	ハンバーグ	青のりじゃが	汁物	ご飯	チーズはんぺんフライ	トマトサラダ	汁物
15	金	ご飯	シチュー	かぼちゃサラダ	フルーツ	冷やし蕎麦		磯辺揚げ	フルーツ
16	土	ちらし寿司	天ぷら	浅漬け/杏仁豆腐	花魁のお吸い物	ご飯	海老カツ・トマトソーススパゲティ・マッシュポテト・きゅうりとねぎの塩だれ和え		汁物
17	日	冷やし中華		ジャーマンポテト	汁物	ご飯	ぶりの照り焼き・甘酢しょうが(付合せ)・しょうまい・人参と蓮根の和え		汁物
18	月					炊込みご飯	魚の野菜あんかけ	冷奴	汁物
19	火					ご飯	ゴーヤチャンプルー	きゅうりのもずく和え	汁物
20	水					ベーコンと茄子のナポリタン		青菜のツナ和え	汁物
21	木					ご飯	麻婆茄子	わかめときゅうりのぬた	汁物
22	金					ご飯	つくねの甘酢あん	人参しりしり	汁物
23	土	三食丼(そぼろ・卵・青菜)		ツナサラダ/杏仁豆腐	汁物	冷やしおろしそば・はんぺんの磯辺揚げ・ほうれん草のお浸し			
24	日	とうもろこしご飯	冷しゃぶ	ポテトサラダ	汁物	湯葉丼・さつまいもの甘煮・フロコッリーの胡麻和え			汁物
25	月					ちらし寿司	筑前煮	浅漬け/フルーツ	花魁のお吸い物
26	火					ご飯	魚のフライ(付合せ)	キャベツお浸し	汁物
27	水					ご飯	プルコギ	夏野菜の揚げ浸し	汁物
28	木					ご飯	和風ハンバーグ	きんぴらごぼう	汁物
29	金					焼きそば	ナゲット/サラダ	浅漬け	汁物
30	土	他人丼		中華サラダ	汁物	ご飯	牛肉の甘辛・彩り卵とじ・おくらとろろ		汁物
31	日	チキンカレー・福神漬け		コールスロー/ゼリー	汁物	ご飯	さばの塩焼き・茹でいんげん(付け)・レバー生煮・キャベツアレンチカラ		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。

【今月のひとこと】
残暑が続きます。
引き続き熱中症と脱水症状に気を付けましょう。こまめに水分補給を行いましょう。