

2026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	土	ご飯	生姜焼き	切り干しサラダ	みそ汁	762	27.9	24.4	2.8
2	日								
3	月	チャーハン	サラダ	フルーツポンチ	スープ	642	13.9	5.3	3.2
4	火	ご飯	ハンバーグ	マカロニサラダ	みそ汁	843	25.7	28.4	1.8
5	水	ご飯	海老フライ	春雨サラダ	スープ	781	21.1	14.5	2.5
6	木	ご飯	牛ごぼう煮	青菜タラコ和え	みそ汁	729	24.4	14.3	3.2
7	金	ご飯	焼肉	マカロニサラダ	みそ汁	768	24.7	26.3	3.0
8	土	冷やしためきうどん	唐揚げ	ミニサラダ		548	21.9	17.4	3.7
9	日								
10	月	のりたまごご飯	串カツ	スパサラダ	みそ汁	816	27.0	23.6	3.1
11	火								
12	水	エビピラフ		肉団子煮	スープ	661	25.2	21.1	2.5
13	木	夏季休暇							
14	金	夏季休暇							
15	土	夏季休暇							
16	日								
17	月	夏野菜カレー	サラダ	ソフール	スープ	806	25.4	18.6	3.3
18	火	ご飯	ポークステーキ	玉子とじ	みそ汁	836	32.6	26.8	3.9
19	水	パン	ささみフライ	茹で野菜	シチュー	576	34.5	20.8	2.0
20	木	ミニ丼	かけうどん	ジョア		709	26.1	8.3	3.8
21	金	ご飯	魚竜田揚げ	酢の物	みそ汁	819	27.8	22.6	3.6
22	土	ご飯	肉野菜炒め	ひじきマリネ	みそ汁	599	21.5	8.2	3.1
23	日								
24	月	ご飯	餃子	ナス炒め	みそ汁	808	22.0	26.0	3.9
25	火	ご飯	冷しゃぶ	五目煮	みそ汁	854	25.7	36.4	3.1
26	水	ミートソース	カリフラワー和え	ヤクルト1000	スープ	686	24.4	15.9	1.6
27	木	ご飯	海老チリソース	三色ナムル	みそ汁	779	24.0	18.2	3.9
28	金	ご飯	はんぺん焼き	ミニ春巻き	みそ汁	695	17.0	21.1	3.1
29	土	ご飯	チキンタルタル	昆布煮	みそ汁	733	29.6	20.8	3.7
30	日								
31	月	三色丼	大根さつま煮	フルーツ	みそ汁	681	25.6	17.4	4.1
					平均	733	31.0	19.8	3.1
					基準値	841	26.7	18.2	2.4



【ひとこと】
のどが渇いていなくても
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8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	土	カレーライス・福神漬け	棒棒鶏/ コーヒゼリー		汁物	赤飯	さわらの西京焼き・茹でほうれん草・ 卵の花・わかめと玉ねぎの甘酢和え		汁物
2	日	親子丼・紅生姜	夏野菜の煮び たし/プリン		汁物	ご飯	チーズ入りチキンカツ・スパゲティ・ガリラ ワの洋風煮し・キャベツのかうし和え		汁物
3	月					ご飯	チーズはんぺん フライ	かぼちゃの 含め煮	汁物
4	火					ご飯	かに玉あんかけ	さつまいも煮	汁物
5	水					※夏祭りメニュー※			
6	木					ご飯	ピーマンと茄子 の肉味噌炒め	冷奴	汁物
7	金					ご飯	厚揚げの 野菜あんかけ	トマトのマリネ	汁物
8	土	ご飯	肉野菜炒め	玉子豆腐/ ゼリー	汁物	焼きそば・たこ焼き・たい焼き・ナゲット・ポテトフライ			汁物
9	日	ご飯	ハンバーグ	茄子の味噌炒 め/プリン	汁物	ご飯	あじの塩焼き・茹でいんげん・レバー の甘辛煮・キャベツとコーンのお浸し		汁物
10	月					ご飯	厚揚げの酢豚風	わかめときゅうりぬた	汁物
11	火	ハヤシライス		スパサラ/ 杏仁豆腐	汁物	冷やしとろろそば・キャベツと薄揚げの煮びたし・かに玉風かまぼこ			
12	水					ご飯	キャベツの 肉味噌炒め	里芋煮	汁物
13	木	冷やし中華		ジャーマンポ テト/杏仁豆腐	汁物	ご飯	いわしの生煮・茄子の吉野煮・ きゅうりの和え物		汁物
14	金	ご飯	生姜焼き	トマトマリネ/ ゼリー	汁物	ご飯	白身魚のレモンソテー・人参グラッセ・ガリラ ワの豆乳クリーム和え・おくらのお浸し		汁物
15	土	ご飯	回鍋肉	もやしとハムの 酢の物・プリン	中華スープ	ナポリタン・なすのソテー風・チーズと黒胡椒のキャベツサラダ			スープ
16	日	ちらし寿司	唐揚げ	浅漬け/ 杏仁豆腐	花魁の お吸い物	ご飯	サバの塩焼き・大根のハリハリ漬け・ きんぴらごぼう・寄せ湯葉		汁物
17	月					ご飯	鶏団子のトマト煮	白和え	汁物
18	火					ちらし寿司	肉じゃが	フルーツ	花魁のお吸い物
19	水					ご飯	ゴーヤチャンプルー	きゅうりのもずく和え	汁物
20	木					ご飯	ムニエル (付合せ)	ひじき煮	汁物
21	金					そうめん	夏野菜の天ぷら	浅漬け	フルーツ
22	土	三食丼(そぼろ・卵・青菜)		ツナサラダ/ 杏仁豆腐	汁物	ご飯	めめけのクリーム煮・野菜のスープ煮・ 豆とコーンのオーロラソース和え		汁物
23	日	とうもろこし ご飯	冷しゃぶ	ポテトサラダ	汁物	ご飯	ポークケチャップ・切干大根のスー プ・人参と蒸し鶏の和え物		汁物
24	月					ちらし寿司	筑前煮	浅漬け/ フルーツ	花魁のお吸い物
25	火					ご飯	魚のフライ (付合せ)	キャベツお浸し	汁物
26	水					ご飯	里芋と鶏肉の煮物	夏野菜の揚げ浸し	汁物
27	木					ご飯	和風ハンバーグ	人参しりしり	汁物
28	金					焼きそば	ナゲット/サラダ	浅漬け	汁物
29	土	ご飯	麻婆豆腐	マカロニサラダ	汁物	冷やし中華・ナゲット			
30	日	他人丼		中華サラダ/ ヨーグルト	汁物	ご飯	白身魚のケチャップ煮・ガリラ ワの洋風煮し・スパゲティサラダ		汁物
31	月					ご飯	車麩の煮物	炒り豆腐	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】
まだ厳しい暑さが続き、室内でも熱中症の危険がある
とのこと。水分と塩分を適度に補給し、熱中症
や脱水症にならないよう心がけましょう。