

2025年 8月 献立表

日	月	火	水	木	金	土
						1日 ごはん 春雨スープ ほきの南蛮漬け かぼちゃの煮物 いんげんのマヨネーズ和え エネルギー 622 kcal 蛋白質 22.8 g 脂質 16.6 g 食塩 3.1 g
	4日	5日	6日	7日	8日	
	ごはん みそ汁 鶏肉の塩だれ焼き 切干大根の炒り煮 おぐらのなめ茸和え エネルギー 618 kcal 蛋白質 34.6 g 脂質 15.6 g 食塩 3.2 g	豚肉とおろしのスパゲッティー みそ汁 白菜の磯和え フルーツ(パイナップル) エネルギー 599 kcal 蛋白質 28.6 g 脂質 16.3 g 食塩 2.8 g	ごはん みそ汁 さわらの生姜煮 春巻き こまつなのごま和え エネルギー 656 kcal 蛋白質 27.9 g 脂質 22.8 g 食塩 3.0 g	ごはん みそ汁 鶏肉の唐揚げ 野菜のスープ煮 きゃべつのおかか和え エネルギー 584 kcal 蛋白質 27.7 g 脂質 15.4 g 食塩 3.1 g	親子丼 みそ汁 厚揚げの煮物 ほうれん草のわさび和え エネルギー 641 kcal 蛋白質 37.8 g 脂質 17.2 g 食塩 4.1 g	
	11日	12日	13日	14日	15日	
やまのひ 	ごはん みそ汁 白身魚のレモンソースがけ れんこんと竹輪の炒り煮 ブロッコリーサラダ エネルギー 597 kcal 蛋白質 23.5 g 脂質 17.3 g 食塩 3.5 g	ロールパン 野菜スープ 豚肉のタコス風焼き ほうれん草の洋風煮浸し チョコバナナ エネルギー 586 kcal 蛋白質 25.9 g 脂質 26.8 g 食塩 3.5 g	ごはん みそ汁 厚揚げのトマト煮 白菜のおかか煮 きゅうりと甘酢生姜 エネルギー 609 kcal 蛋白質 25.5 g 脂質 19.9 g 食塩 3.0 g	ごはん みそ汁 お好み焼き風ハンバーグ えだまめとコーンのソテー わかめサラダ エネルギー 657 kcal 蛋白質 26.4 g 脂質 23.3 g 食塩 4.0 g		
	18日	19日	20日	21日	22日	
ごはん みそ汁 鶏肉の野菜あんかけ きんぴらごぼう 玉葱とトマトの和え物 エネルギー 622 kcal 蛋白質 31.7 g 脂質 13.8 g 食塩 3.4 g	キーマカレー こまつなのスープ やさいサラダ フルーツ(みかん) エネルギー 657 kcal 蛋白質 24.7 g 脂質 16.7 g 食塩 4.1 g	ごはん すまし汁 さばの味噌煮 水ぎょうざ おぐらのおろし和え エネルギー 612 kcal 蛋白質 25.6 g 脂質 19.6 g 食塩 3.4 g	ごはん みそ汁 豚肉の酢豚風炒め カリフラワーのソテー ぜんまいのナムル エネルギー 662 kcal 蛋白質 26.3 g 脂質 20.2 g 食塩 3.3 g	ごはん みそ汁 かれいのバター醤油焼き 里芋の煮物 きゅうりともやしの梅肉和え エネルギー 593 kcal 蛋白質 22.7 g 脂質 9.2 g 食塩 3.2 g		
	25日	26日	27日	28日	29日	
ごはん みそ汁 白身魚のマヨネーズ焼き ひじきの煮物 ポテトサラダ エネルギー 586 kcal 蛋白質 24.5 g 脂質 18.1 g 食塩 3.3 g	ごはん もやしのスープ 麻婆豆腐 きくらげと野菜の炒め物 わかめサラダ エネルギー 612 kcal 蛋白質 26.5 g 脂質 21.1 g 食塩 3.6 g	ごはん みそ汁 豚肉のスタミナ炒め だいこんの中華煮 春雨の酢の物 エネルギー 616 kcal 蛋白質 23.9 g 脂質 18.3 g 食塩 3.5 g	ごはん みそ汁 白身魚フライとコロケ がんもの煮物 こまつなのからし和え エネルギー 660 kcal 蛋白質 22.7 g 脂質 21.3 g 食塩 3.7 g	ガパオライス みそ汁 たまごサラダ フルーツ(もも) エネルギー 625 kcal 蛋白質 26.7 g 脂質 20.1 g 食塩 3.6 g		

※入庫(にゅうこ)の都合(つごう)により、メニュー(めにゆー)を変更(へんこう)する場合があります(ばあい)がありますのでご了承(りようしょう)ください。