

2026 年 8 月 献立表



日	月	火	水	木	金	土
	3日	4日	5日	6日	7日	
ごはん みそ汁 鶏肉の塩だれ焼き 切り干し大根の炒り煮 おくらのはなめ草和え	ごはん みそ汁 白身魚のレモンソースかけ れんこんと竹輪の炒り煮 ブロッコリーサラダ	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	ロールパン 野菜スープ 豚肉のタコス焼き ほうれん草の洋風煮 チョコバナナ	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		
Ical 615 kcal 蛋白質 34.5 g 脂質 15.6 g 食塩 3.2 g	Ical 591 kcal 蛋白質 23.5 g 脂質 17.3 g 食塩 3.5 g	Ical 656 kcal 蛋白質 28.0 g 脂質 22.8 g 食塩 3.0 g	Ical 586 kcal 蛋白質 25.9 g 脂質 26.8 g 食塩 3.5 g	Ical 657 kcal 蛋白質 26.4 g 脂質 23.3 g 食塩 4.0 g		
10日	11日	12日	13日	14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	やまのひ 	親子丼 みそ汁 里芋の煮物 ほうれん草のわさび和え	ごはん みそ汁 鶏肉の唐揚げ にらだれ 野菜のスープ煮 きゃべつのおかか和え	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		
Ical 622 kcal 蛋白質 22.8 g 脂質 16.6 g 食塩 3.1 g		Ical 589 kcal 蛋白質 34.1 g 脂質 12.0 g 食塩 4.1 g	Ical 581 kcal 蛋白質 27.7 g 脂質 15.4 g 食塩 3.1 g	Ical 607 kcal 蛋白質 25.5 g 脂質 19.9 g 食塩 3.0 g		
17日	18日	19日	20日	21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	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)	ごはん すまし汁 さばの味噌煮 水ぎょうざ おくらのおろし和え	ごはん みそ汁 豚肉の酢豚風炒め かりふらわーのソテー ぜんまいのナムル	ごはん みそ汁 かれいのバター醤油焼き 厚揚げの煮物 きゅうりともやしの梅肉和え		
Ical 609 kcal 蛋白質 31.7 g 脂質 13.8 g 食塩 3.4 g	Ical 600 kcal 蛋白質 28.6 g 脂質 16.3 g 食塩 2.8 g	Ical 607 kcal 蛋白質 25.6 g 脂質 19.6 g 食塩 3.4 g	Ical 643 kcal 蛋白質 26.3 g 脂質 20.2 g 食塩 3.3 g	Ical 654 kcal 蛋白質 28.4 g 脂質 14.6 g 食塩 3.2 g		
24日	25日	26日	27日	28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	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	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	ごはん みそ汁 白身魚フライとコロッケ がんもの煮物 こまつなのからし和え	びびんぱ みそ汁 肉団子の甘酢あん フルーツ(もも)		
Ical 586 kcal 蛋白質 24.5 g 脂質 18.1 g 食塩 3.3 g	Ical 602 kcal 蛋白質 26.5 g 脂質 21.1 g 食塩 3.6 g	Ical 614 kcal 蛋白質 23.8 g 脂質 18.3 g 食塩 3.5 g	Ical 659 kcal 蛋白質 22.7 g 脂質 21.3 g 食塩 3.7 g	Ical 596 kcal 蛋白質 18.4 g 脂質 19.0 g 食塩 3.3 g		
31日	お祭り紹介 日本各地、世界のお祭りを 並べてみました。いろいろな お祭りが行われています。 どんなお祭りか調べて みてください。					
キーマカレー こまつなのスープ やさしいサラダ フルーツ(みかん)						
Ical 670 kcal 蛋白質 23.3 g 脂質 18.9 g 食塩 4.2 g						

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