

令和7年8月 予定献立表

さんぽ道

	朝食	昼食	夕食
11日 (月)	ご飯 みそ汁 ソーセージソテー 菜の花シラス和え 梅干 490Kcal	そうめん なすとピーマンのみそ炒め おくらのおかか和え 牛乳 678Kcal	ご飯 カニ玉 シュウマイ もやしのナムル みそ汁 603Kcal
12日 (火)	ご飯 みそ汁 ひき割り納豆 煮びたし 梅干 465Kcal	チキンライス（レアスクランブル） さつまいもミルク煮 千切り野菜のサラダ 果物 スープ 672Kcal	ご飯 赤魚白しょうゆ漬 コロッケ ささみとほうれん草の和え物 みそ汁 585Kcal
13日 (水)	ご飯 みそ汁 温泉卵 キャベツとコーンのソテー 梅干 463Kcal	ご飯 サバの生姜焼 かぼちゃの甘煮 酢のもの プリン、みそ汁 658Kcal	ご飯 鶏肉のみそ照り焼き 炒り豆腐 大根とほたてのサラダ かきたま汁 631Kcal
14日 (木)	ご飯 みそ汁 イワシ缶 おろし 梅干 498Kcal	ご飯 ハンバーグ ひじき煮 ごま酢和え 果物、みそ汁 626Kcal	ご飯 白身魚の若草あげ きんぴらごぼう 梅しそ和え みそ汁 597Kcal
15日 (金)	ご飯 みそ汁 目玉焼き 野菜炒め 梅干 440Kcal	すいとん 太巻き いなりすし ヨーグルト ジュース 674Kcal	ご飯 豚肉のおろししょうゆ 厚揚げ煮 とろろいも みそ汁 647Kcal
16日 (土)	ご飯 みそ汁 さつま揚げ煮 フレーク和え 梅干 420Kcal	親子丼 蒟の炒り煮 ごま和え 果物 みそ汁 580Kcal	ご飯 カレーと焼き豆腐煮 大学いも 酢味噌かけ 豚汁 716Kcal
17日 (日)	雑炊 五目豆 しば漬け ミニパン 437Kcal	チキンカレー 福神漬け 卵サラダ コーヒゼリー ドリンクヨーグルト 682Kcal	ご飯 アジ南蛮漬け ミートボール煮 ほうれん草くるみ和え みそ汁 656Kcal
18日 (月)	ご飯 みそ汁 納豆 煮ひたし 梅干 470Kcal	<夏祭りメニュー> 焼きそば たこ焼き 焼き鳥 枝豆 果物、コーヒー牛乳 724Kcal	ご飯 サワラ幽庵漬焼き じゃが芋ゴマ煮 カリフラワーのかにマヨかけ けんちん汁 618Kcal
19日 (火)	ご飯 みそ汁 たまご焼き 野菜炒め 梅干 447Kcal	ご飯 鶏のトマトソース 里芋煮 わさびマヨネーズ和え 果物、卵スープ 632Kcal	<誕生会> 赤飯 天ぷら つくね煮 酢のもの 漬物、すまし汁 687Kcal
20日 (水)	ご飯 みそ汁 オムレツ おろし和え 梅干 446Kcal	ジャージャー麺 焼きぎょうざ 辛子和え 果物 牛乳 767Kcal	ご飯 豚肉と揚げナス煮 冷奴 ささみのゴマしょうゆ和え みそ汁 624Kcal

食材の入荷都合により献立が変更になる場合があります。