

# 8月献立表

入居者

2025年8月1日～8月31日

たましろの郷

|   | (月)   | (火)   | (水)  | (木)   | 1日<br>(金)   | 2日<br>(土)  | 3日<br>(日)  |
|---|---|---|--|---|---|--|--|
| 朝 |   |   |  |   | ロールパン(ピーナッツ)<br>クリームスープ(白菜・人参)<br>豚肉と野菜のソテー<br>フルーツ(バナナ)              | ご飯(麦入り)<br>味噌汁(なめこ・長葱)<br>ハムエッグ<br>白菜のサラダ<br>牛乳                  | パン(バターロール・黒糖)<br>具沢山クリームスープ<br>卵とポテトのソテー<br>フルーツ缶(洋なし)         |
| 昼 |   |   |  |   | ご飯(麦入り)<br>味噌汁(南瓜・キヌサヤ)<br>赤魚の香味ソース<br>切干大根の煮物<br>みかんヨーグルト            | 海老と枝豆のかき揚げ丼<br>味噌汁(大根・大根葉)<br>卵豆腐かにあんかけ<br>メロンゼリー                | 玉子と挽き肉の混ぜごはん<br>春雨スープ(春雨・青梗菜)<br>豚肉のオイスター炒め<br>フルーツ(パイナップル)    |
| 夕 |   |   |  |   | ご飯(麦入り)<br>中華スープ(しめじ・にら)<br>豚肉のんにく醤油焼き<br>ちんげん菜とツナのさっと煮<br>冷奴         | ご飯(麦入り)<br>味噌汁(じゃが芋・絹さや)<br>さばの塩焼き<br>大豆五目煮<br>胡瓜の浅漬             | ご飯(麦入り)<br>味噌汁(大根・青ねぎ)<br>鶏肉の甘酢あん<br>小松菜のくるみ和え<br>漬物(青かっぱ)     |
|   |   |   |  |   | 1日<br>I1719kcal 卵白ク:72.0g<br>脂質:36.6g 食塩相:8.2g                        | 2日<br>I1830kcal 卵白ク:71.7g<br>脂質:56.0g 食塩相:9.3g                   | 3日<br>I1762kcal 卵白ク:69.2g<br>脂質:56.6g 食塩相:8.7g                 |
|   | 4日<br>(月)   | 5日<br>(火)   | 6日<br>(水)  | 7日<br>(木)   | 8日<br>(金)   | 9日<br>(土)  | 10日<br>(日)   |
| 朝 | ご飯(麦入り)<br>味噌汁(大根・かいわれ)<br>はんぺんの卵とじ<br>ブロッコリーのサラダ<br>牛乳               | パン(レーズン・あんぱん)<br>鶏肉と野菜のソテー<br>フルーツ(バナナ)<br>牛乳                         | ご飯(麦入り)<br>味噌汁(ごぼう・玉葱)<br>高野豆腐と豚肉のうま煮<br>小松菜ののり浸し<br>牛乳            | ご飯(麦入り)<br>味噌汁(エリンギ・長葱)<br>ツナと野菜の炒め物<br>錦糸和え<br>牛乳            | ツナマヨトースト<br>シーフードクリームスープ<br>ミートオムレツ<br>フルーツ缶(みかん)                     | ご飯(麦入り)<br>味噌汁(おくら・小町麦)<br>炒り卵<br>ちんげん菜の二色浸し<br>牛乳               | 白パン・チョコパン<br>具沢山スープ<br>洋風菓ごもり卵<br>ミルクティー                       |
| 昼 | ご飯(麦入り)<br>すまし汁(しめじ・青ねぎ)<br>豚肉と茄子の味噌炒め<br>真丈と野菜の炊き合わせ<br>プリン          | ちゃんぽん麺<br>餃子<br>フルーツ杏仁  | ご飯(麦入り)<br>すまし汁<br>豆腐ハンバーグおろしポン酢<br>シーザーサラダ<br>ヨーグルト(キウイソース)       | 挽肉カレー<br>キャベツと玉ねぎのサラダ<br>いちごゼリー(素使用)                          | ご飯(麦入り)<br>のっぺい汁風<br>赤魚の煮つけ<br>いんげんの炒め物<br>ひじきサラダ                     | 冷やし中華(醤油)<br>ミモザサラダ<br>カスタードワッフル                                 | 韓国風混ぜご飯<br>わかめスープ<br>ザーサイ漬<br>パインムース                           |
| 夕 | ご飯(麦入り)<br>味噌汁(花魁・白菜)<br>さわらの塩麹焼き<br>ビーフソテー<br>うぐいす豆                  | ご飯(麦入り)<br>味噌汁(ほうれん草・花魁)<br>豚肉と筍の炒め物<br>南瓜いとこ煮<br>キャベツの大葉風味           | ご飯(麦入り)<br>味噌汁(白玉麦・いんげん)<br>助宗たらの和風ムニエル<br>ごぼうのゆず胡椒炒め<br>うずら豆      | ご飯(麦入り)<br>味噌汁(えのき・キヌサヤ)<br>グリルチキン<br>根菜の炒め煮<br>ほうれん草の胡麻和え    | ご飯(麦入り)<br>中華スープ(もやし・にら)<br>麻婆豆腐<br>春雨サラダ<br>漬物(しば漬)                  | ご飯(麦入り)<br>すまし汁(かまぼこ・三つ葉)<br>豚肉のみぞれ煮<br>厚揚げの味噌炒め<br>フルーツ缶(黄桃)    | ご飯(麦入り)<br>味噌汁(わかめ・玉葱)<br>鶏むね肉のチリソース<br>揚げ茄子浸し<br>白菜の浅漬        |
|   | I1721kcal 卵白ク:74.6g<br>脂質:39.8g 食塩相:9.8g                              | I1701kcal 卵白ク:71.2g<br>脂質:42.8g 食塩相:9.8g                              | I1640kcal 卵白ク:71.8g<br>脂質:32.8g 食塩相:8.8g                           | I1895kcal 卵白ク:66.2g<br>脂質:52.8g 食塩相:10.9g                     | I1652kcal 卵白ク:71.5g<br>脂質:49.7g 食塩相:9.1g                              | I1728kcal 卵白ク:76.3g<br>脂質:42.5g 食塩相:12.0g                        | I1748kcal 卵白ク:72.5g<br>脂質:61.0g 食塩相:9.0g                       |
|   | 11日<br>(月)  | 12日<br>(火)  | 13日<br>(水)   | 14日<br>(木)  | 15日<br>(金)  | 16日<br>(土)   | 17日<br>(日)   |
| 朝 | ご飯(麦入り)<br>味噌汁(じゃが芋・にら)<br>ウインナー炒め<br>納豆<br>ヨーグルト                     | ジャムパン<br>南瓜のクリームスープ<br>ツナ入りスクランブルエッグ<br>コーヒート牛乳                       | ご飯(麦入り)<br>味噌汁(大根・人参)<br>温泉卵野菜あんかけ<br>ブロッコリーの土佐和え<br>牛乳            | ご飯(麦入り)<br>味噌汁(南瓜・玉葱)<br>がんもの煮物<br>ブロッコリーとツナの和え物<br>牛乳        | パン(バターロール・黒糖)<br>小松菜のクリームスープ<br>ソーセージと卵野菜ソテー<br>フルーツ缶(黄桃)             | ご飯(麦入り)<br>味噌汁(ほうれん草・小町麦)<br>高野豆腐の卵とじ<br>ポテトサラダ<br>牛乳            | フレンチトースト<br>コンソメスープ(冬瓜・玉葱)<br>ウインナーと野菜のソテー<br>牛乳               |
| 昼 | ご飯(麦入り)<br>すまし汁(大根・三つ葉)<br>鶏肉と根菜のごま煮<br>なすとピーマンのおかか炒め<br>ゼリー入りフルーツポンチ | ご飯(麦入り)<br>味噌汁(かきたま・玉葱)<br>マグロカツ・ピーマン肉詰め<br>里芋の白煮<br>青梗菜の生姜和え         | きつねそば<br>松風焼き<br>カステラ  | ご飯(麦入り)<br>味噌汁(茄子・白菜)<br>豚肉の生姜焼き<br>さつま芋のレモン煮<br>胡瓜の梅肉和え      | トマト煮込みのハヤシライス<br>ミモザサラダ<br>いちごババロア                                    | 塩焼きそば<br>点心盛り合わせ<br>バナナヨーグルト                                     | ガバオライス<br>レタスと豆腐のスープ<br>マンゴープリン                                |
| 夕 | ご飯(麦入り)<br>味噌汁(なめこ・青ねぎ)<br>白身魚の揚げ浸し<br>ひじきの煮物<br>漬物(つぼ漬)              | ご飯(麦入り)<br>中華スープ(えのき・おくら)<br>肉豆腐<br>ビーマンの当座煮<br>漬物(さくら漬)              | ご飯(麦入り)<br>味噌汁(もやし・いんげん)<br>鶏肉のはちみつ醤油照り焼き<br>じゃが芋の明太マヨ焼き<br>もやしサラダ | ご飯(麦入り)<br>すまし汁(花魁・三つ葉)<br>鰯のもろみ味噌焼き<br>厚揚げと根菜の炊き合わせ<br>うぐいす豆 | ご飯(麦入り)<br>味噌汁(わかめ・葱)<br>鶏肉の胡麻漬け焼き<br>蓮根金平<br>漬物(青かっぱ)                | ご飯(麦入り)<br>すまし汁(豆腐・大根葉)<br>さわらのみりん醤油焼<br>ビーフソテー<br>白菜のゆかり和え      | ご飯(麦入り)<br>味噌汁(油揚げ・かいわれ)<br>チキン南蛮<br>南瓜のそぼろあん<br>ほうれん草の和え物     |
|   | I1655kcal 卵白ク:65.3g<br>脂質:42.2g 食塩相:8.5g                              | I1789kcal 卵白ク:64.6g<br>脂質:52.4g 食塩相:8.8g                              | I1776kcal 卵白ク:76.6g<br>脂質:50.4g 食塩相:9.2g                           | I1742kcal 卵白ク:72.6g<br>脂質:36.9g 食塩相:8.1g                      | I1831kcal 卵白ク:66.8g<br>脂質:57.2g 食塩相:8.6g                              | I1790kcal 卵白ク:74.5g<br>脂質:51.4g 食塩相:9.4g                         | I1862kcal 卵白ク:78.3g<br>脂質:63.5g 食塩相:9.3g                       |
|   | 18日<br>(月)  | 19日<br>(火)  | 20日<br>(水)   | 21日<br>(木)  | 22日<br>(金)  | 23日<br>(土)   | 24日<br>(日)   |
| 朝 | ご飯(麦入り)<br>味噌汁(あさり・青ねぎ)<br>野菜炒め<br>たまごサラダ<br>牛乳                       | 白パン・チョコブレッド<br>肉団子のクリームスープ<br>スパニッシュオムレツ<br>フルーツ缶(カクテル)               | ご飯(麦入り)<br>味噌汁(さつま芋・大根葉)<br>ソーセージと野菜の炒め物<br>ちんげん菜と蒸し鶏のお浸し<br>牛乳    | ご飯(麦入り)<br>味噌汁(じゃが芋・長葱)<br>巣ごもり卵<br>いんげんの和え物<br>牛乳            | パン(レーズン・クリーム)<br>コンソメスープ(青梗菜・玉葱)<br>チーズ風味のスクランブルエッグ<br>ミルクティー         | ご飯(麦入り)<br>味噌汁(白菜・大根葉)<br>かに風味の卵とじ<br>ほうれん草のごま和え<br>牛乳           | ロールパン(アプリコット)<br>鶏肉と白菜のクリームスープ<br>ツナとキャベツのサラダ<br>フルーツ(バナナ)     |
| 昼 | 豚肉甘だれサラダ丼<br>すまし汁(大根・葱)<br>卵豆腐<br>ヨーグルト(キウイソース)                       | 冷やし竹輪天うどん<br>マリネ<br>ピーチムース  | 【お誕生日会】<br>ハンバーグカレー<br>グリーンサラダ<br>ジョア                              | 【お誕生日会】<br>エビフライカレー<br>グリーンサラダ<br>ジョア                         | ご飯(麦入り)<br>玉子スープ<br>鶏肉のピザ風焼き<br>パンキンサラダ<br>抹茶ババロア                     | ミートボールナポリタン<br>コールスローサラダ<br>いちごムース                               | ご飯(麦入り)<br>野菜スープ<br>夏野菜とサバのトマト煮<br>豆腐サラダ<br>オレンジゼリー(素使用)       |
| 夕 | けんちん汁<br>助宗たらの玉ねぎソース<br>ちんげん菜の煮浸し<br>漬物(つぼ漬)                          | ご飯(麦入り)<br>味噌汁(茄子・おくら)<br>あじの葱塩焼き<br>厚揚げの含め煮<br>三色豆                   | すまし汁(そうめん・かいわれ)<br>豚肉の塩だれ炒め<br>ビーンズサラダ<br>漬物(しば漬)                  | ご飯(麦入り)<br>中華スープ(チゲ)野菜・えのき<br>八宝菜<br>春雨サラダ<br>ソーサイ漬           | ご飯(麦入り)<br>味噌汁(大根・キヌサヤ)<br>鮭の照り焼き<br>つきこんそぼろ炒め<br>長芋とわかめの梅おかか和え       | すまし汁(わかめ・長葱)<br>めばるの煮つけ<br>小松菜の白和え<br>うずら豆                       | ご飯(麦入り)<br>味噌汁(しめじ・いんげん)<br>豚肉と野菜のさっぱり炒め<br>大豆の炒り煮<br>漬物(青かっぱ) |
|   | I1694kcal 卵白ク:71.4g<br>脂質:45.0g 食塩相:7.9g                              | I1835kcal 卵白ク:69.0g<br>脂質:54.9g 食塩相:10.2g                             | I1720kcal 卵白ク:71.3g<br>脂質:45.0g 食塩相:8.3g                           | I1837kcal 卵白ク:68.3g<br>脂質:46.1g 食塩相:11.2g                     | I1626kcal 卵白ク:71.9g<br>脂質:50.9g 食塩相:6.9g                              | I1633kcal 卵白ク:68.6g<br>脂質:30.9g 食塩相:9.0g                         | I1834kcal 卵白ク:72.6g<br>脂質:59.7g 食塩相:9.0g                       |
|   | 25日<br>(月)  | 26日<br>(火)  | 27日<br>(水)   | 28日<br>(木)  | 29日<br>(金)  | 30日<br>(土)   | 31日<br>(日)   |
| 朝 | ご飯(麦入り)<br>味噌汁(キャベツ・舞茸)<br>竹輪と野菜の炒め物<br>納豆<br>ヨーグルト                   | パン(バターロール・黒糖)<br>オムレツ<br>マカロニサラダ<br>牛乳                                | ご飯(麦入り)<br>味噌汁(大根・油揚げ)<br>野菜炒め<br>長芋のオクラ和え<br>牛乳                   | ご飯(麦入り)<br>味噌汁(かきたま・長葱)<br>ソーセージ炒め<br>大根の甘酢和え<br>牛乳           | パン(白パン・チョコパン)<br>コーンポタージュ<br>ウインナーと温野菜の盛り合わせ<br>コーヒート牛乳               | ご飯(麦入り)<br>味噌汁(里芋・いんげん)<br>炒り卵<br>白菜のカニカマ和え<br>牛乳                | ジャムパン<br>カレー風味の具沢山スープ<br>ブロッコリーとウインナーのソテー<br>牛乳                |
| 昼 | ゆかり御飯<br>わかめスープ<br>さわらのみりん漬け焼き<br>南瓜の甘煮<br>大根サラダ                      | 味噌ラーメン<br>焼売<br>青リンゴゼリー(素使用)  | 塩麹親子丼<br>味噌汁(なめこ・絹さや)<br>切干大根の煮物<br>ピーチヨーグルト                       | ご飯(麦入り)<br>野菜スープ<br>鶏肉のマスタード焼き<br>ラタトゥイユ<br>プリン               | ご飯(麦入り)<br>すまし汁(そうめん・みつ葉)<br>厚揚げと野菜の肉味噌炒め<br>ごぼうの五目炒め<br>フルーツ(パイナップル) | 焼きうどん<br>中華スープ(コーン・大根葉)<br>二つ饅頭&肉焼売<br>杏仁豆腐                      | 海老と野菜のピラフ<br>クリームシチュー<br>グリーンサラダ<br>ドーナツ                       |
| 夕 | ご飯(麦入り)<br>味噌汁(小町麦・青ねぎ)<br>豚肉のごま風味焼き<br>焼きビーフン<br>うぐいす豆               | ご飯(麦入り)<br>コンソメスープ(人参・ピーマン)<br>鶏肉のボン酢おろしソース<br>茄子とベーコンのソテー<br>漬物(つぼ漬) | ご飯(麦入り)<br>小松菜ともやしのスープ<br>鮭のチーズ焼き<br>白色ののだの炊き合わせ<br>白菜の浅漬          | ご飯(麦入り)<br>味噌汁(白玉麦・玉葱)<br>豚肉と卵の炒めもの<br>磯和え<br>うずら豆            | ご飯(麦入り)<br>きのこスープ<br>あぶらかれいの薬味醤油<br>豚肉と野菜の炒め物<br>漬物(しば漬)              | ご飯(麦入り)<br>味噌汁(大根・ほうれん草)<br>鶏肉の照り焼き<br>がんもと南瓜の炊き合わせ<br>もやしのごま酢和え | ご飯(麦入り)<br>味噌汁(わかめ・油揚げ)<br>助宗たらの野菜あんかけ<br>ひじきの煮物<br>三色豆        |
|   | I1658kcal 卵白ク:73.1g<br>脂質:32.1g 食塩相:8.6g                              | I1669kcal 卵白ク:64.0g<br>脂質:51.4g 食塩相:7.9g                              | I1670kcal 卵白ク:75.1g<br>脂質:40.2g 食塩相:8.3g                           | I1790kcal 卵白ク:64.9g<br>脂質:51.0g 食塩相:8.6g                      | I1631kcal 卵白ク:68.2g<br>脂質:44.7g 食塩相:9.3g                              | I1805kcal 卵白ク:74.2g<br>脂質:46.8g 食塩相:8.8g                         | I1607kcal 卵白ク:65.5g<br>脂質:33.3g 食塩相:8.0g                       |

※食材仕入れの都合上、献立を変更する場合があります。ご了承ください。