

令和8年 8月予定献立表

	月	火	水	木	金	土	日
日	31					1	2
朝	米飯 味噌汁(しめじ、しろ菜) 肉詰めいなり(南瓜、絹さや) かつおふりかけ					米飯 味噌汁(じゃがいも、しろ菜) 炒り豆腐(木綿豆腐、卵) 梅ふりかけ	食パン(マーマレード) ポターージュ ミートボールのコンソメ煮 牛乳
昼	キムチチャーハン(卵、豚) 盛り合わせサラダ(キャベツ、レタス、コーン) コンソメスープ(玉葱、ほうれんそう) 杏仁豆腐					わかめおにぎり しょうゆラーメン(豚、メンマ) ぎょうざ(ブロッコリー) 牛乳寒	米飯 魚のチリソース(鯖) 春巻 チンゲンサイのスープ(木耳)
おやつ	ぼたぼた焼き 牛乳					かつぼえひせん 牛乳	ムーンライトクッキー 飲むヨーグルト
タ	麦御飯 魚の西京焼き(鯖) レバニラ炒め(もやし) 清汁(小松菜、かまぼこ) 2026Kcal					麦御飯 魚のマヨネーズ焼き(タラ) 切干大根のサラダ(ツナ、人参) 椎茸とほうれんそうのスープ 2063Kcal	麦御飯 豚肉と野菜の炒め物(たけのこ) 里芋の田楽 清汁(ちくわ、菜の花) 2043Kcal
日	3	4	5	6	7	8	9
朝	米飯 味噌汁(椎茸、わかめ) 金平ごぼう(さつまあげ、人参) 野菜ふりかけ	米飯 味噌汁(里芋、しろ菜) 魚肉ソーセージのしそ風味炒め さけふりかけ	米飯 具沢山汁(ごぼう、しめじ) 高野豆腐煮 味付けのり	米飯 味噌汁(冬瓜、人参) ししゃも(ブロッコリー) たまごふりかけ	米飯 味噌汁(小松菜、椎茸) がんもの煮物(大根、じんじん) うめふりかけ	米飯 味噌汁(木綿豆腐) 茄子のそぼろ炒め(鶏ひき肉、玉葱) かつおふりかけ	ロールパン(チョコジャム) コンソメスープ(肉団子) ほうれんそうとベーコンのソテー 牛乳
昼	高菜御飯(熊本郷土料理) オクラのゆずぼん酢和え(ツナ) つぼん汁(熊本郷土料理) ぶどうゼリー	米飯 魚の塩麴焼き(鯖) 胡麻サラダ(ブロッコリー、ちくわ) 清汁(白菜、かまぼこ)	ごまパン(りんごジャム) 魚のマヨパン粉焼き(タラ) じゃが芋のトマト煮 カリフラワースープ	ゆかりおにぎり 冷やし肉そば(牛、かまぼこ) ゴーヤチャンプルー(豆腐、卵) 黒糖羊羹	米飯 魚のマスタードマヨ焼き または 魚の照り焼き ミートボールのオイスター煮 ほうれんそうスープ(コーン)	菜飯おにぎり ちゃんぽん(豚、えび) シュウマイ オレンジ	米飯 魚のレモン南蛮漬け(アジ) 里芋とあげの煮物(さつまあげ) 小松菜と卵の清汁
おやつ	雪の宿 牛乳	白樺 牛乳	アイスクリーム	ホームパイ 牛乳	やわらかおかき 牛乳	マリー 牛乳	メロンムース 乳酸菌飲料
タ	麦御飯 魚の梅味噌焼き(タラ) がんもと冬瓜の煮込み 清汁(そうめん、うずまき麩) 2013Kcal	麦御飯 肉豆腐チャンプルー(豚、麩) ちくわとレタスの和え物(胡瓜) もずく汁(人参、三つ葉) 1978Kcal	麦御飯 甘辛鶏の唐揚げ おくらのおかか和え(人参、ツナ) 赤だし(チンゲンサイ、えのき) 1987Kcal	麦御飯 魚のピリ辛焼き(さば) 小松菜とシーフードのごま和え 白菜スープ(レッドピーマン) 2065Kcal	麦御飯 鶏肉のマーマレード焼き 春雨とハムのソテー(しろ菜、人参) 味噌汁(大根、えのき) 2004Kcal	麦御飯 魚の塩焼き(鯖) レバーの甘辛煮(冬瓜、人参) チンゲンサイときのこのスープ 2103Kcal	麦御飯 鶏肉の韓国風照り焼き 枝豆ひじきサラダ 豆乳入味噌汁(南瓜) 2129Kcal
日	10	11	12	13	14	15	16
朝	米飯 味噌汁(もやし、わかめ) 厚揚げのおかか煮(チンゲンサイ) さけふりかけ	米飯 味噌汁(木綿豆腐、ごぼう) 肉詰めいなり かつおふりかけ	米飯 味噌汁(白菜、人参) ひじき煮 たまごふりかけ	米飯 味噌汁(里芋) キャベツの卵炒め 味付けのり	クリームパン たまごスープ(えのき) カレーンチー(キャベツ、ウインナー) 牛乳	米飯 味噌汁(かぼちゃ、玉葱) 筍と卵の炒め物 野菜ふりかけ	まるごとソーセージパン キャベツスープ(コーン) ミートオムレツ 牛乳
昼	夏野菜カレー 大豆サラダ(大根、胡瓜) 小松菜のスープ(ウインナー) フルーツヨーグルト	十六穀米 さばの梅香煮 みぞれ和え(大根、胡瓜、人参) 清汁(鶏むね肉、ほうれんそう)	食パン(ピーナッツクリーム) 魚のカレーチーズ焼き(カレイ) キャロットサラダ(レーズン) コーンポターージュ	スパゲティミートソース 大根サラダ(水菜、人参) コンソメスープ(ほうれんそう) バナナ	米飯 魚の野菜あんかけ(ホキ) 南瓜のそぼろ煮(枝豆) 味噌汁(厚揚げ)	おにぎり(梅と大葉) 冷やしそうめん(ささみ、卵、かにかま) 焼き肉風味炒め(豚、キャベツ) りんごゼリー	米飯 魚の磯部揚げ(タラ) 里芋の梅煮(さつまあげ) 清汁(たけのこ、小松菜)
おやつ	おととつと 牛乳	丸ほうろ 牛乳	アイスクリーム	うまい棒 牛乳	BeTREEのおやつ 乳酸菌飲料	サッポロポテト 牛乳	コアラのマーチ 飲むヨーグルト
タ	麦御飯 魚のお好み焼き風(タラ) 塩昆布和え(白菜、人参) さつま汁(さつま芋、大根、しめじ) 1989Kcal	麦御飯 ブルコギ(豚、しめじ) ナムル(人参、高野豆腐) 豆乳チゲスープ(あつあげ、にら) 1980Kcal	麦御飯 チキン南蛮 ハムと切干大根のナムル 清汁(なす、かまぼこ) 2006Kcal	麦御飯 魚のラビコットソース(タラ) レバーとチンゲンサイの香味炒め きのこスープ(えのき、エリンギ) 2076Kcal	麦御飯 鶏肉の味噌漬け焼き ピーナッツ和え(ほうれんそう、あげ) 清汁(はんぺん、人参) 2021Kcal	麦御飯 魚の幽庵焼き(鯖) 揚げ出し豆腐 清汁(なす、人参) 2039Kcal	麦御飯 鶏肉のゆずこしょう焼き ブロッコリーのおかか和え(人参) だご汁(熊本郷土料理) 2044Kcal
日	17	18	19	20	21	22	23
朝	米飯 味噌汁(白菜、人参) 蓮根のそぼろ煮(鶏ひき肉) さけふりかけ	スパニッシュオムレツ 米飯 味噌汁(木綿豆腐、えのき) 切干大根の含め煮(さつまあげ) 野菜ふりかけ	米飯 味噌汁(たけのこ、わかめ) 里芋煮物(さつまあげ) 味付けのり	米飯 味噌汁(かぼちゃ) 青菜とひき肉のソテー 御飯の友ふりかけ	米飯 味噌汁(冬瓜、人参) 厚揚げのおかか煮 味付けのり	米飯 味噌汁(厚揚げ、玉葱) チンゲンサイと鶏肉の煮びたし うめふりかけ	二色パン(チョコ&クリーム) 野菜スープ(キャベツ、玉葱) ミートボールのケチャップからめ 牛乳
昼	ビビンバ(牛、もやし) 春雨サラダ(ハム、胡瓜) わかめスープ(玉葱) 豆乳プリン	米飯 みそチキンカツ ごぼうサラダ(アスパラ、コーン) 清汁(小松菜、人参)	黒糖食パン(マーガリン) 魚のトマトソースかけ(メル) チーズサラダ(胡瓜、水菜) 肉団子スープ(キャベツ、人参)	菜飯おにぎり 中華焼きそば(豚、もやし) ブロッコリーのピリ辛ナムル わかめスープ(玉葱)	米飯 鶏肉のポン酢照り焼き マカロニサラダ 小松菜のスープ(玉葱)	未定	米飯 豚キムチ ナムル(ほうれんそう、もやし) ハムのスープ(セロリ)
おやつ	源氏パイ 牛乳	ぼたぼた焼き 牛乳	アイスクリーム	黒棒 牛乳	チョコチップクッキー 牛乳	せんべい 牛乳	ミニクレープ クロレラ
タ	麦御飯 魚のツナマヨ焼き(タラ) レバーの生姜煮(大根) なめこのスープ(人参) 2068Kcal	麦御飯 鶏肉ときのこのガーリックソテー スパニッシュオムレツ コンソメスープ(しろ菜) 2030Kcal	麦御飯 塩麴チキンのマスタードソース 洋風卵とじ・ミネストローネスープ ケー・カルピス 2292Kcal	麦御飯 すき焼き風煮(鶏、白滝) ひじきの香り酢和え(大葉) そうめん汁(かまぼこ) 1995Kcal	麦御飯 魚の蒲焼き(タラ) あんかけ卵焼き(干し椎茸、人参) 清汁(花麩、ほうれんそう) 2049Kcal	麦御飯 揚げ鶏のカレー風味ソースかけ わかめサラダ(レタス、きゅうり) じゃが芋のスープ(人参) 2096Kcal	麦御飯 魚の味噌煮(鯖) ごぼうと椎茸の煮物(ちくわ) かきたま汁汁 2002Kcal
日	24	25	26	27	28	29	30
朝	米飯 味噌汁(ほうれんそう) ひじきの煮物(大豆) 野菜ふりかけ	米飯 味噌汁(しめじ、玉葱) 肉団子のかに風味あんかけ のりたまふりかけ	米飯 味噌汁(さつまいも、ほうれんそう) 大根のそぼろ煮(鶏ひき肉) さけふりかけ	米飯 味噌汁(小松菜) 大豆の五目煮(椎茸、かぶ) 梅ふりかけ	米飯 味噌汁(冬瓜、人参) 厚揚げのおかか煮 味付けのり	米飯 味噌汁(もやし) 浦上そぼろ(さつまあげ、豚ひき肉) のり佃煮	食パン(マーマレード) コンソメスープ(春雨、ベーコン) ウインナーソテー(玉葱) 牛乳
昼	豚肉ときのこのオイスター炒め丼 南瓜のゆず風味和え(さつまあげ、ブロッコリー) もやしスープ(人参) オレンジゼリー	米飯 魚の生姜焼き(鯖) 大根サラダ(水菜、胡瓜) 赤だし(なす、えのき)	メンチカツパン 夏野菜マリネ(ズッキーニ、赤玉葱) 小松菜のスープ(ウインナー) ヨーグルト	わかめおにぎり 血うどん(豚、えび、キャベツ) シュウマイ(ブロッコリー) きのこスープ(エリンギ)	米飯 魚の磯辺揚げ(たら) または 魚の塩焼き(さば) ほうれんそうのごま和え(人参、えのき) 清汁(白菜、かまぼこ)	おにぎり(ごま) 鶏ネギとろろそば(きのこ) 厚揚げとにんにくの芽炒め フルーツポンチ(バナナ、みかん缶)	米飯 さばフライ ツナキムチサラダ(ブロッコリー) かきたま汁
おやつ	まがりせんべい 牛乳	バウムクーヘン 牛乳	アイスクリーム	サラダせんべい 牛乳	BeTREEのおやつ 乳酸菌飲料	おにぎりせんべい 牛乳	やわらかおかき(のり塩) 乳酸菌飲料(りんご)
タ	麦御飯 白身魚フライ(タラ) レバーのカレー風味(ピーマン、玉葱) 清汁(絹ごし豆腐、かまぼこ) 2007Kcal	麦御飯 鶏肉のねぎ塩焼き 白菜のおかか和え(ちくわ、人参) わかめスープ(たまねぎ) 2007Kcal	麦御飯 ホイコーロー(豚、キャベツ) 中華和え(もやし、チンゲンサイ) 中華スープ(たまご、きくらげ) 1981Kcal	麦御飯 魚のおろし煮(赤魚) 豆腐の柚子胡椒あんかけ 清汁(ほうれんそう) 2091Kcal	麦御飯 豚肉の塩だれ炒め 里芋と丸天の梅煮 清汁(とろろ昆布、しめじ) 2001Kcal	麦御飯 魚のお好み焼き風(タラ) あんかけ豆腐(しめじ、絹さや) 清汁(はんぺん、人参) 2102Kcal	麦御飯 豚肉ごぼう(ピーマン、椎茸) ごま酢和え(白菜、人参) 味噌汁(玉葱、わかめ) 2079Kcal