

令和7年8月予定献立表

	月	火	水	木	金 1 日	土 2 日	日 3 日
朝 食	夏バテの主な原因 暑さや湿度による体温調節の乱れ、冷房による温度変化、睡眠不足、食欲不振、栄養バランスの偏りなどが原因で起こります。特に、冷たいものを摂りすぎたり、冷房の効いた部屋と外気温の差が激しい場所に長時間いると、体温調節機能が狂い、自律神経が乱れやすくなります。	夏バテにならない食事 積極的に摂りたい食品は たんぱく質（肉、魚、卵、大豆製品など） ビタミンB（豚肉、レバー、うなぎ、卵、乳製品、豆類など） ビタミンC（パプリカ、ピーマン、ブロッコリー、キウイ、イチゴなど） 鉄分（レバー、赤身の肉、ひじき、ほうれん草など） ミネラル（夏野菜、海藻、きのこなど） 注意したいことは 冷たいものばかりを摂らない。 主食（糖質）ばかりを摂らない。 積極的にとりたい食品を意識して摂る。 鉄分とビタミンCを一緒に摂る。			ごはん みそ汁 鶏肉とがんもの煮つけ ブロッコリーのおかか炒め 温泉卵 牛乳	◎はつみつパン ※ごはん 野菜スープ ミートボールのコンソメ煮 ツナサラダ バナナ・牛乳	ごはん 小松菜のスープ かにかまと豆腐の中華煮 サラミとキャベツのごま炒め 納豆 牛乳
					ごはん 焼き豚チャーハン【バイキング34Gそろ】 中華風スープ 肉団子の甘酢・回鍋肉 から揚げとコロケ ウインナーとポテト プリン	ごはん すまし汁 かじきのマヨコーン焼き 焼き豆腐のひき肉あん わかめときゅうりの和え物 【手作りおやつ】カルピス桃ゼリー	ごはん ザーサイスープ 蒸し鶏のごまみそかけ ツナじゃがいも煮 ほうれん草ともやしのナムル ぶどうゼリー
昼 食	夏バテの主な症状 倦怠感、疲労感、食欲不振、吐き気、めまい、立ちくらみ、頭痛、不眠、下痢、便秘などです。また、貧血も夏バテの症状として現れることがあります。				ごはん コンソメスープ 白身魚のレモンバターソース 野菜のホットマリネ ササミとチーズのサラダ ミックスフルーツ	ごはん 青梗菜のスープ ポークソテーオニオンソース さつまいも塩バター ミモザサラダ アロエみかん	ごはん ザーサイスープ 蒸し鶏のごまみそかけ ツナじゃがいも煮 ほうれん草ともやしのナムル ぶどうゼリー
夕 食							
朝 食	4 日	5 日	6 日	7 日	8 日	9 日	10 日
	ごはん みそ汁 焼き豆腐と卵の煮物 チキンマヨ炒め しらす干し 牛乳	ごはん 玉ねぎスープ ソーセージとキャベツのソテー 白身魚と豆腐のたぶら バナナ・牛乳	ごはん みそ汁 鮭の塩焼き 白菜のとりみ煮 マンゴーゼリー 牛乳	ごはん かぶのスープ 卵とほうれん草のソテー 温野菜サラダ バナナ 牛乳	ごはん みそ汁 肉じゃが キャベツのたくあん和え 温泉卵 牛乳	◎ダブルソフト ※ごはん ポトフ 豆腐野菜ハンバーグ 豆とコーンのサラダ バナナ・牛乳	ごはん ほうれん草のスープ ツナと白菜のうま煮 ミートボールのケチャップ風味 納豆 牛乳
昼 食	カレーピラフ つくねのスープ 南瓜のパン粉焼き 野菜サラダ りんごジュース	天津飯 コーンスープ 春雨のソテー わかめとほうれん草の酢の物 ヨーグルト	ごはん すまし汁 鶏肉のクリームソース なすと里芋の揚げ煮 キャベツの味噌和え	ごはん【バイキング12Gわかば】 すまし汁・ピーチゼリー ミニチーズハンバーグ から揚げとウインナーとポテト 豚しゃぶごまだれ ほうれん草とコーンのソテー	ごはん ワンタンスープ 白身魚の青のりチーズピカタ 豚こら炒め 白菜の中華和え ジョアストロベリー	ごはん すまし汁 鯉のバターしょうゆ焼き じゃがいも入りお好み焼き 大根のごまあえ	◎チャーシュー麺 ※ごはん・すまし汁・豚肉の生姜焼き れんこんの金平 かにかまとアスパラの和え物 ヨーグルト
夕 食	ごはん すまし汁 えび豆腐バーグ 鶏肉と里芋の含め煮 小松菜のおひたし ラムネゼリー	ごはん すまし汁 ミルフィーユ豚カツ ほうれん草のソテー ツナポテトサラダ ダイスゼリーみかん	◎焼きそば（オイスター風味） ※ナシゴレン 中華スープ 中華風卵焼き サラミとわかめの中華サラダ カットパイ	ごはん コンソメスープ 豚肉のケチャップソース マカロニのソテー 南瓜サラダ 寒天みかん	◎和風たらこといかのパスタ ※ごはん・ハンバーグおろしソース オクラのスープ 豆腐の野菜あん 5色サラダ カルシウム入りプリン	ごはん わかめスープ 油淋鶏（ゆうりんち） 厚揚げのみぞれ煮 ベーコンドレッシングサラダ すいか	ごはん じゃがコーンスープ 鯖のトマトガーリックソース 人参とコーンのグラッセ ハムサラダ ミックスフルーツ
朝 食	11 日	12 日	13 日	14 日	15 日	16 日	17 日
	ごはん みそ汁 鶏肉とお麩の卵とじ かぼちゃしゅうまい しらす干し 牛乳	ごはん ジュリエンスープ ミートオムレツ ハムときこのソテー バナナ 牛乳	ごはん みそ汁 鮭の塩焼き 厚揚げと大根の煮物 いちごゼリー 牛乳	ごはん 野菜スープ じゃが芋のクリーム煮 ブロッコリーのガーリックソテー バナナ 牛乳	ごはん みそ汁 えのき豚 ハムと小松菜のソテー 卵焼き 牛乳	◎クロワッサン ※ごはん ポテトのスープ 豚肉と玉ねぎの炒め物 コーンサラダ バナナ・牛乳	ごはん みそ汁 ハムエッグ 豚肉と豆腐の煮物 納豆 牛乳
昼 食	ごはん ビーフンスープ 豚肉のスタミナ炒め さつま揚げと大根の煮物 ささみとザーサイの和え物	ごはん 中華風スープ 家常豆腐 さつま芋のごまだれ もやしの中華和え	やきとり丼 すまし汁 蒸しポテト 小松菜の和え物 アップル&キャロットジュース	ごはん すまし汁 タンドリーフィッシュ 鶏肉と厚揚げの炒め煮 キャベツときゅうりの和え物 ヨーグルト	ごはん コンソメスープ 鮭のポテトチーズ焼き 青菜炒り卵 トマトの和えサラダ ジョアマスカット	ごはん すまし汁 鶏肉のお好みソース 厚揚げのバターしょうゆ炒め かまぼこと菜の花の和え物 【手作りおやつ】チーズバーガー	◎スパゲッティカルボナーラ ※ごはん・白身魚の卵添え コンソメスープ ポテトのツナトマト焼き チキンとほうれん草のマヨサラダ ヨーグルト
夕 食	ひつまぶし すまし汁 とり団子となすの甘辛煮 さつま芋のバター煮 のりとおかかの和風サラダ 抹茶プリン	チキンカレー すまし汁 豚肉の生姜炒め ブロッコリーのサラダ オレンジ	◎エビとほうれん草のパスタ ※エビピラフ カリフラワーのポタージュスープ メンチカツ ツナときゅうりの和えサラダ 寒天フルーツ	ごはん 青梗菜のスープ 花しゅうまい 卵ともやしの中華炒め ツナとわかめの和え物 牛乳寒天	◎冷やし中華（棒棒鶏） ※親子丼・すまし汁 甘辛ポテト きゅうりと大根のピリ辛 カットマンゴー	ごはん コーン卵スープ 白身魚のノルウェイ風 挽肉と大根の煮物 小松菜のごまあえ ダイスゼリーみかん	ごはん すまし汁 豚肉ラビゴットソース さつま揚げと野菜の煮物 チョレギサラダ 寒天フルーツ
朝 食	18 日	19 日	20 日	21 日	22 日	23 日	24 日
	ごはん みそ汁 ソーセージと野菜のカレーソテー 卵焼き 韓国のに 牛乳	ごはん ほうれん草のスープ 鶏団子のコンソメ煮 ポテトサラダ バナナ 牛乳	ごはん みそ汁 鮭の塩焼き 鶏肉と大根の煮物 マンゴーゼリー 牛乳	ごはん 卵と玉ねぎのスープ たらとのトマト煮 ハムとほうれん草のソテー バナナ 牛乳	ごはん みそ汁 挽肉と豆腐の煮物 ツナともやしの炒め 温泉卵 牛乳	◎ロールパン ※ごはん カレースープ ジャーマンポテト 卵とブロッコリーのサラダ バナナ・牛乳	ごはん 卵スープ 豆腐野菜ハンバーグ ほうれん草とコーンのソテー 納豆 牛乳
昼 食	鶏そぼろ丼 ワンタンスープ 青のりポテト ハンサンスー ヨーグルト	ごはん キャベツスープ 特別ランチプレート （ハンバーグ・コーンコロケ・ベイクドエッグ・ナポリタン） ロールケーキ ジョアプレーン	ごはん すまし汁 すき焼き煮 芋餅みそバター 青菜のたくあん和え	かにチャーハン わかめスープ 鶏肉と厚揚げのオイスター炒め ほうれん草のナムル	ごはん ジュリエンスープ かじきのケチャップ焼き ベーコンと南瓜のソテー グリーンサラダ ヨーグルト	ごはん 南瓜のクリームスープ 鶏肉のハニーマスタードソース コーンとほうれん草のソテー いかのサラダ アップル&キャロットジュース	◎冷しゃぶうどん ※豚丼・すまし汁 南瓜煮 ほうれん草サラダ ジョアマスカット
夕 食	ひじきごはん すまし汁 さばの味噌だれ 高野豆腐の含め煮 わかめのサラダ パインゼリー	イベントカレー（ドリア風） コンソメスープ 鶏肉から揚げ かにかまサラダ イベントゼリー	◎チキンミートパスタ ※チキンライス 野菜スープ きのこのキッシュ コールスローサラダ オレンジ	ごはん コンソメスープ はんぺんチーズフライ 豚肉とピーマンカレーソテー 角切りサラダ アロエみかん	◎海鮮やしきそば（えび・いか・かに） ※ごはん・海鮮炒め（えび・いか・かに） 小松菜のスープ さつま芋のマッシュ ささみとアスパラの和え物 ぶどう	ごはん 中華風スープ 酢豚 中華風茶わん蒸し 大根の中華和え ダイスゼリーみかん	ごはん オクラのスープ 鶏肉のパン粉焼き 人参コーンソテー マカロニサラダ ミックスフルーツ
朝 食	25 日	26 日	27 日	28 日	29 日	30 日	31 日
	ごはん みそ汁 豚肉といんげんの炒め物 肉詰めいなり煮 しらす干し 牛乳	ごはん きのこのスープ オムレツ ツナとキャベツのソテー バナナ 牛乳	ごはん みそ汁 鮭の塩焼き じゃが芋のそぼろ煮 いちごゼリー 牛乳	ごはん 野菜スープ 鶏肉とキャベツの卵とじ 蒸し野菜マヨ添え バナナ 牛乳	ごはん みそ汁 ちくわぶと野菜の煮物 キャベツのごま炒め 卵焼き 牛乳	◎こどもパン ※ごはん なすのスープ ソーセージエッグ みかん入りサラダ バナナ・牛乳	ごはん みそ汁 鶏肉の卵とじ 小松菜とコーンのソテー 納豆 牛乳
昼 食	ごはん 野菜とソーセージのスープ 白身魚のクリームソース じゃが芋ガーリック炒め 野菜マリネ	焼き肉丼 ビーフンスープ コーンポテト わかめと白菜の中華和え	ごはん すまし汁 鶏肉の甘みそだれ 五目豆 ツナとブロッコリーのマヨ和え アップル&キャロットジュース	ごはん かき玉スープ さばの照り焼き 肉団子とがんもの煮物 菜の花と白菜のからし和え	ごはん すまし汁 かじきの香味揚げ 豆腐のミートソース オクラとひじきの和え物	ごはん すまし汁 鶏肉の塩こうじ焼き 大根の味噌煮 小松菜のごま和え	◎タンメン ※ごはん・肉野菜炒め・中華スープ もち米シュウマイ かにかまときゅうりの三杯酢 【誕生日】チーズケーキ
夕 食	シシジュシー すまし汁 豚肉パインナップルソース 春雨サラダ（ツナマヨ） あんみつ	ごはん すまし汁 白身魚のフライ 里芋のそぼろ煮 ハムと大根のサラダ カルシウム入りプリン	◎麻婆豆腐焼きそば ※ごはん・麻婆豆腐 春雨スープ エビマヨ 小松菜と大根のナムル マンゴープリン	ごはん 中華風スープ 鶏のから揚げカレー風味 ポテトツナマヨソテー 春雨サラダ オレンジ	◎和風きのこパスタ ※ごはん・豚肉のきのこソース じゃがコーンスープ コールスローサラダ（ツナ） ミックスフルーツ	ヒレカツカレー コーンスープ じゃこポテト炒め 青梗菜の中華和え カットパイ	ごはん 大豆入り野菜スープ チキンカツオーロラソース きのこ野菜のソテー ポテトサラダ ピーチゼリー



『バイキング』
今月の献立



毎年恒例の夏休みお楽しみ企画です。好きなお料理を好きなだけ取り分けて食べる食事スタイルです。ホールにテーブルを移動させて、まるでレストランにお出かけしているように演出します。8月1日と7日で2グループに分けて開催します。手作りのハンバーグ、から揚げはいつも大人気です。ケーキやゼリーやジュースも用意しました。



お知らせ

◎手作りおやつは、8月2日（土）「カルピスももゼリー」、16日（土）「チーズバーガー」を提供します。
◎誕生日ケーキは、8月31日（日）「レアチーズケーキ」を提供します。
◎8月の検食当番は「うみ」ユニットです。土日祭日の朝食、昼食、夕食および平日の夕食各1食が対象です。



生の桃を使用します。

栄養価【8月平均】

◎選択食「めん」と「パン」を選んだ方

エネルギー 2, 213kcal
タンパク質 91. 0g
脂質 68. 6g

◎選択食で「ごはん」を選んだ方

エネルギー2,241kcal
タンパク質89. 3g 脂質 67. 4g