

2025 年

 8 月 予 定 献 立 表 (常食)

希望の郷東村山

	1 日 (金)	2 日 (土)	3 日 (日)	4 日 (月)	5 日 (火)	6 日 (水)	7 日 (木)
朝食	ご飯/パン スクランブルエッグ たいみそ 洋なし缶 牛 乳	ご飯/パン 味噌汁 厚揚げのおろし煮 バナナ 牛 乳	ご飯/パン 豆腐のかに野菜あん 梅びしお フルーツミックス缶 牛 乳	ご飯/パン 味噌汁 だし巻き卵と野菜煮 カットパイ 牛 乳	ご飯/パン 豆腐チャンブル ふりかけ カットマンゴー 牛 乳	ご飯/パン 高野豆腐と野菜の炊き合わせ 梅びしお バナナ 牛 乳	ご飯/パン 味噌汁 オムレツ カットマンゴー 牛 乳
昼食	冷やしきつねうどん 小袋めんつゆ 豆腐と海老のくずし煮 いんげんの胡麻和え ヨーグルト	ご飯 中華風卵焼き 南瓜の煮物 キャベツとソーセージのサラダ 小袋マヨネーズ	ご飯 白身魚のムニエル ポテトのホワイトソース 白菜と湯葉の生姜風味	焼きそば 厚揚げの煮物 小松菜のかにかま和え プリン	ご飯 味噌汁 赤魚の煮付け 海老とれん根の炒め煮 もやしのナムル	ご飯 すまし汁 お好み焼き風卵焼き 大豆の煮物 白菜のお浸し	ご飯 白身魚のから揚げ 切干大根煮 かにかまと菜の花の和え物
夕食	＜麺禁＞蒸し鶏の冷製梅ソース ご飯 肉野菜炒め しろ菜と揚げの煮浸し れん根の酢の物 グレープゼリー	ご飯 鯆のきのこあん ひじきの炒り煮 ほうれん草の菜種和え いちごムース	ご飯 鶏肉と揚げの旨煮 茄子とピーマンの味噌炒め キャベツのツナ和え たまご豆腐	＜麺禁＞海鮮野菜炒め ご飯 豚肉の生姜炒め 春雨のスープ煮 ほうれん草の和え物 いちごゼリー	ご飯 油淋鶏 南瓜の煮物 いんげんの胡麻風味 バナナムース	ご飯 鶏じゃが ブロッコリーの海老あんかけ しろ菜としめじの和え物 ヨーグルト	ご飯 家常豆腐 里芋の煮ころがし キャベツの錦糸和え きなマングェ
エネルギー (kcal)	1957	2160	1996	1994	2069	2061	2146
たんぱく質 (g)	82	85	80.8	81.2	81.3	81.2	79.2
脂質 (g)	49.5	59.8	52.9	57.8	52	43.5	56.8

	8 日 (金)	9 日 (土)	1 0 日 (日)	1 1 日 (月)	1 2 日 (火)	1 3 日 (水)	1 4 日 (木)
朝食	ご飯/パン 厚揚げのおろし煮 たいみそ みかん缶 牛 乳	ご飯/パン 豆腐の海老野菜あん 梅びしお フルーツミックス缶 牛 乳	ご飯/パン 味噌汁 スクランブルエッグ バナナ 牛 乳	ご飯/パン 味噌汁 オムレツクリームソース カットパイ 牛 乳	ご飯/パン チキンポトフ たいみそ カットマンゴー 牛 乳	ご飯/パン 味噌汁 厚揚げと野菜の煮物 バナナ 牛 乳	ご飯/パン 魚肉ソーセージと野菜の洋風煮 ふりかけ フルーツミックス缶 牛 乳
昼食	ご飯 夏野菜カレー ブロッコリーコーンサラダ 小袋サウザンドレッシング カットマンゴー ヨーグルトゼリー	ご飯 白身魚フライと帆立フライ 小袋タルタルソース 炒り豆腐風 白菜の土佐酢和え	ご飯 豚肉のおろし野菜ドレ 小袋野菜いっぱいドレッシング 厚揚げの味噌煮 小松菜のかに和え	ご飯 かれいの南蛮漬け 厚揚げの煮物 青梗菜の胡麻風味和え	サラダうどん 小袋マヨネーズ 小袋めんつゆ 南瓜のそぼろあん 白菜の胡麻和え ヨーグルト ＜麺禁＞蒸し鶏の葱ソース	ご飯 和風ハンバーグ 小袋青じそドレッシング 高野豆腐と野菜の煮物 ほうれん草の胡麻和え	ご飯 麻婆豆腐 もやしとツナの炒め物 大根と揚げの中華風酢の物
夕食	ご飯 鯆の南部焼き ピーマンの炒め煮 ほうれん草の白和え ココアムース	ご飯 柳川風卵とじ 高野豆腐の煮物 しろ菜のしらす和え 青りんごゼリー	ご飯 赤魚の味噌かけ さつま芋の煮物 大根のおかか和え お米のムース	ご飯 豆腐ハンバーグの生姜あん 金平ごぼう ブロッコリーと卵のサラダ 小袋胡麻クリーミードレッシング とけないアイス	ご飯 鯆の漬け焼き いんげんと海老のスープ煮 大根とわかめのサラダ 小袋野菜いっぱいドレッシング オレンジゼリー	ご飯 鯆の生姜焼き マカロニと鶏肉のコンソメ煮 オクラの土佐和え ごまプリン	ご飯 鯆の塩麹焼き 大豆煮 いんげんの胡麻風味 ヨーグルト
エネルギー (kcal)	2207	2120	2104	2174	1941	2167	2080
たんぱく質 (g)	77.9	80.2	78.4	77.9	81.7	80.9	79.3
脂質 (g)	60.2	55.4	49.9	60.5	49.1	61.8	53.9

	1 5 日 (金)	1 6 日 (土)	1 7 日 (日)	1 8 日 (月)	1 9 日 (火)	2 0 日 (水)	2 1 日 (木)
朝食	ご飯/パン 味噌汁 だし巻き卵とさつま芋煮 カットマンゴー 牛 乳	ご飯/パン かにと高野の卵とじ ふりかけ バナナ 牛 乳	ご飯/パン 肉団子のスープ煮 たいみそ フルーツミックス缶 牛 乳	ご飯/パン 厚揚げのおろし煮 たいみそ みかん缶 牛 乳	ご飯/パン 海老の卵とじ たいみそ カットマンゴー 牛 乳	ご飯/パン 味噌汁 スクランブルエッグ バナナ 牛 乳	ご飯/パン 味噌汁 だし巻き卵とさつま芋煮 カットパイ 牛 乳
昼食	ご飯 筑前煮 千草蒸し 小松菜の辛子和え	ご飯 酢鶏 大根の煮物 小松菜と湯葉の生姜風味	ご飯 鯆の西京焼き 白菜の中華煮 春雨と錦糸卵の和え物 ヨーグルト	ご飯 すきやきコロッケと帆立フライ 金平ごぼう いんげんと魚肉ソーセージのサラダ 小袋胡麻クリーミードレッシング	ご飯 味噌汁 豚肉のもやし炒め 厚揚げと茄子の煮物 小松菜とえのきの和え物	ご飯 鯆の西京焼き 豆腐チャンブル ほうれん草の柚子ぼん酢 ♪手作りおやつ♪	ご飯 ミートボールの甘酢あん しろ菜とはんべんの煮浸し 冷奴 小袋しょうゆ
夕食	ご飯 鯆の柚子香焼き 冬瓜と小海老の煮物 キャベツとコーンのサラダ 小袋マヨネーズ いちごムース	ご飯 ほきのソテー 小袋タルタルソース 鶏肉とほうれん草の炒め物 カリフラワーの柚子和え 青りんごゼリー	ご飯 鶏肉のトマトソース ひじきと大豆の炒り煮 南瓜サラダ 小袋マヨネーズ ピーチゼリー	ご飯 赤魚の照り焼き 里芋の味噌そぼろ煮 青梗菜和え グレープゼリー	ご飯 豆腐のふわふわ揚げ 南瓜の煮物 ブロッコリーのツナ和え たまご豆腐	ご飯 鶏肉の炒り煮 白菜と湯葉の煮浸し きのこのおろし和え ごまプリン	ご飯 鯆の柚子香焼き ピーマンの炒め煮 キャベツの甘酢和え いちごゼリー
エネルギー (kcal)	2137	2117	2149	2169	2156	2228	2073
たんぱく質 (g)	80.6	80.2	80.2	76.5	81.7	89.4	78.3
脂質 (g)	56.6	51.3	50.6	50.6	63.5	64.8	44.4

	2 2 日 (金)	2 3 日 (土)	2 4 日 (日)	2 5 日 (月)	2 6 日 (火)	2 7 日 (水)	2 8 日 (木)
朝食	ご飯/パン 高野豆腐と野菜の炊き合わせ 梅びしお バナナ 牛 乳	ご飯/パン 豆腐のかに野菜あん 梅びしお フルーツミックス缶 牛 乳	ご飯/パン 味噌汁 オムレツ カットマンゴー 牛 乳	ご飯/パン すまし汁 かにと高野の卵とじ バナナ 牛 乳	ご飯/パン 肉団子のスープ煮 ふりかけ フルーツミックス缶 牛 乳	ご飯/パン 味噌汁 オムレツクリームソース バナナ 牛 乳	ご飯/パン 味噌汁 厚揚げと野菜の煮物 カットマンゴー 牛 乳
昼食	焼きうどん 里芋とツナの煮物 白菜の土佐酢和え ヨーグルト	ご飯 鯆の梅しそフライ 切干大根の煮物 小松菜のナムル	ご飯 鯆のマヨネーズ焼き れん根の炒り煮 キャベツの錦糸和え オレンジゼリー	ご飯 ほきのみぞれかけ 昆布の炒め煮 ブロッコリーサラダ 小袋マヨネーズ	ご飯 味噌汁 鶏肉のマスタード焼き ブロッコリーサラダ 里芋の煮ころがし ほうれん草の錦糸和え	ご飯 鶏肉のから揚げ 豆腐とひじきの炒り煮 白菜とほうれん草の和え物	ご飯 ボークカレー ビーンズサラダ 小袋サウザンドレッシング ヨーグルト
夕食	＜麺禁＞親子煮 ご飯 鯆の塩焼き くずし豆腐の味噌煮 小松菜のおかか和え オレンジゼリー	ご飯 豚肉と野菜の煮物 厚揚げのみぞれ煮 いんげんとえのきのおかか和え ピーチゼリー	ご飯 豆腐グラタン 鶏肉と大根煮 キャベツの錦糸和え グレープゼリー	ご飯 豆腐と豚肉の旨煮 れん根の炒め煮 もやしナムル プリン	ご飯 白身魚のピカタ ひじきの炒り煮 しろ菜和え バナナムース	ご飯 赤魚の塩麹焼き 厚揚げの味噌煮 大根とかにの酢の物 青りんごゼリー	ご飯 千草焼き ごぼうとピーマンの金平 しろ菜とちくわの胡麻酢和え お米のムース
エネルギー (kcal)	1971	2094	2054	2163	2103	2161	2183
たんぱく質 (g)	79.5	78.6	78.7	80.2	81	81.2	80
脂質 (g)	56.1	50.8	42	56.9	54.2	52	60.3

	2 9 日 (金)	3 0 日 (土)	3 1 日 (日)	【8月の予定】 2 0 日 (水) 手作りおやつ から揚げを提供します。 2 7 日 (水) にこまちユニットで出張調理 を行います♪ 検食当番は「あおばユニット」です。 	必要な野菜量を無理なく摂取 野菜1日350g以上を無理なく達成するコツとしては、 野菜を使った常備菜を作り置きしたり、冷凍野菜を活用 するなど、野菜がとりやすい環境を整えることです。 また、野菜は生で食べるよりも煮たり炒めたりして 加熱調理するとかさが減り、たくさん食べやすくなります。 みそ汁やスープなどの汁物にも野菜をたっぷり入れ ましょう。この具だくさんの汁物は塩分を抑えるのにも 役立ちます。 調理する時間がない方は、野菜の煮物を買ったり、 サラダ用のカット済野菜を利用すると、より手軽に とることができます。 調理をしない方は、外食や弁当・惣菜を選ぶ際、 野菜料理豊富な定食や弁当を選ぶか、あと1品野菜 料理をチョイスしましょう。
朝食	ご飯/パン ツナと野菜の洋風煮 梅びしお フルーツミックス缶 牛 乳	ご飯/パン 味噌汁 だし巻き卵と南瓜煮 カットマンゴー 牛 乳	ご飯/パン チキンポトフ たいみそ カットパイ 牛 乳		
昼食	ご飯 小の南蛮漬け カリフラワーと海老のホワイトソース しろ菜と湯葉のお浸し ピーチゼリー	冷やし中華 小袋冷やし中華スープ 大豆五目煮 白菜の生姜和え プリン	ご飯 白身魚の磯辺揚げ れん根の甘辛煮 春雨の酢の物		
夕食	ご飯 豚肉の味噌炒め 冬瓜とツナの中華風煮 青梗菜和え いちごゼリー	ご飯 かれいの煮付け 豆腐の味噌煮 ポテトサラダ 小袋マヨネーズ とけないアイス	ご飯 肉団子の味噌煮 ほうれん草ともやしのソテー 大根のツナ和え オレンジゼリー		
エネルギー (kcal)	2017	1979	2095		
たんぱく質 (g)	79.9	83.8	74		
脂質 (g)	41.1	43.4	44.1		

8 月 平均	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂 質 (g)	2098	80.3	53.1
-----------	--------------	-----------	---------	------	------	------