



令和8年8月

献立表



	日	月	火	水	木	金	土
							1日
朝	☆夏野菜の効果について☆ 夏野菜は夏に旬を迎える野菜のことで、水分と栄養素が豊富に含まれています。水分補給やビタミン摂取に効果的で、夏の脱水症状や夏バテ防止に役立ちます。 免疫力向上や肌の健康促進に効果が期待できる ビタミンCやビタミンAなどの栄養素が豊富です。 また抗酸化作用が多く含まれる傾向にあり、細胞の老化や疾病予防に効果的だとされています。						ご飯 オムレツ たいみそ もやしと人参の味噌汁 牛乳
昼							ご飯 鶏肉の塩麴焼き ひじきの煮物 春菊のお浸し 茄子と豆苗のすまし汁
おやつ							コーヒーゼリー
夕							ご飯 白身魚の蜂蜜醤油焼き 切干大根のサラダ 三色豆 エリンギと青ネギの味噌汁 1417kcal・たんぱく質60.4g 脂質27.8g・食塩相当量7.6g
	2日	3日	4日	5日	6日	7日	8日
朝	ご飯 高野豆腐の煮物 ふりかけ わかめと玉ねぎの味噌汁 牛乳	ご飯 茄子の味噌炒め 梅びしお 大根ときぬさやのすまし汁 ヤクルト	ご飯 ウインナーソテー ゆずみそ 人参と水菜の味噌汁 ヨーグルト	ご飯 鶏大根 のり佃煮 じゃが芋と青梗菜の味噌汁 牛乳	ロールパン チョコクリーム スクランブルエッグ ごぼうサラダ 牛乳	ご飯 がんもの煮物 たいみそ さつまいもと玉ねぎの味噌汁 ヨーグルト	ご飯 柚子おろし肉団子 ふりかけ 白菜と青ネギの味噌汁 牛乳
昼	ご飯 さわらのゆず味噌焼き 根菜煮 なめこおろし 舞茸と葉大根のすまし汁	シーフードカレー イタリアンサラダ バナナ エリンギとみつばのスープ	ご飯 ぶりのしそ風味焼き かぼちゃのいとこ煮 小松菜のおろし和え もやしとインゲンの味噌汁	枝豆と塩昆布ご飯 鶏肉の辛味漬け焼き なすの煮物 白桃缶 はんぺんと葉大根の味噌汁	ご飯 ほっけの塩焼き 里芋の煮物 グリーンサラダ 豆腐と人参の味噌汁	ご飯 メンチカツ ほうれん草の煮びたし 黄桃缶 しめじとニラの味噌汁	ご飯 ホキの辛子マヨ焼き じゃが芋と桜エビの金平 海藻サラダ 里芋と水菜の味噌汁
おやつ	牛乳ケーキ	柑橘チーズパウンドケーキ	とけないアイ風デザート(いちご)	ドーナツ	粒あんどう焼き	黒糖ロールケーキ	ほうじ茶プリン
夕	ご飯 鶏肉の照り焼き 小松菜の煮浸し パイン缶 水菜と白菜の味噌汁 1452kcal・たんぱく質63.6g 脂質30.8g・食塩相当量6.8g	ご飯 白身魚のパン粉焼き ブロッコリーのくるみおえ つば漬け 麩とほうれん草のすまし汁 1361kcal・たんぱく質45.2g 脂質30.2g・食塩相当量7.3g	ご飯 肉団子ときのこの煮込み ピーマンサラダ しその実漬け かぶと青ネギの味噌汁 1531kcal・たんぱく質51.5g 脂質43.0g・食塩相当量6.8g	ご飯 さばの味噌煮 いんげんの辛子おえ 白菜漬 舞茸とかいわれのすまし汁 1462kcal・たんぱく質63.3g 脂質34.1g・食塩相当量7.8g	ご飯 豚肉のぼん酢炒め きゅうりのツナおえ あみ佃煮 とろろ昆布と豆苗のすまし汁 1552kcal・たんぱく質66.6g 脂質49.6g・食塩相当量6.5g	ご飯 カレイの梅香焼き おくらのなめ茸おえ べったら漬け かぶと葉大根の味噌汁 1515kcal・たんぱく質56.3g 脂質32.2g・食塩相当量8.0g	ご飯 かに玉 春雨炒め さくら漬け もやしとかいわれのスープ 1521kcal・たんぱく質57.8g 脂質41.7g・食塩相当量7.0g
	9日	10日	11日(山の日)	12日	13日	14日	15日
朝	ご飯 豆腐と大根のそぼろ煮 ゆずみそ かぼちゃと玉ねぎの味噌汁 牛乳	ご飯 肉じゃが のり佃煮 エリンギと水菜の味噌汁 ヨーグルト	ご飯 中華豆腐 ふりかけ 青梗菜と玉ねぎの味噌汁 牛乳	ご飯 ベーコンソテー たいみそ さつま芋とかいわれの味噌汁 ジョア	食パン ピーナッツクリーム ボトフ マンゴー缶 牛乳	ご飯 厚焼き玉子 ふりかけ 人参と油揚げの味噌汁 ヨーグルト	ご飯 豚肉ごぼう金平 梅びしお はんぺんと豆苗の味噌汁 牛乳
昼	ご飯 鶏肉のガーリックソテー 青梗菜のピーナッツ和え みかん缶 玉麩とみつばのすまし汁	ご飯 赤魚の山椒焼き みそ田楽 カリフラワーサラダ 椎茸と葉大根のすまし汁	山菜ちらし がんもの煮物 ほうれん草のカニマヨおえ 白菜とニラの味噌汁	ご飯 蒸し鶏梅ソース ひじきの煮物 きゅうりの生姜おえ はんぺんと水菜の味噌汁	ご飯 さばのレモン醤油焼き 冬瓜の煮物 白菜のお浸し なめこと豆苗の味噌汁	ご飯 鶏唐揚げの甘酢あん 小松菜のしらすおえ フルーツカクテル缶 さつま芋ときぬさやの味噌汁	ご飯 カレイの煮付け ピーマン炒め おくらのボン酢おえ かぼちゃと白ネギの味噌汁
おやつ	薄皮饅頭(うぐいす)	生チョコケーキ	京雅	マロンババロア	白あんドーナツ	カスタードおやき	人形焼き(くりあん)
夕	ご飯 さわらのみりん焼き ふきの煮物 金時豆 キャベツと油揚げの味噌汁 1465kcal・たんぱく質61.9g 脂質31.1g・食塩相当量6.3g	ご飯 牛肉のスタミナ炒め かぼちゃの含め煮 しば漬け わかめとかいわれの味噌汁 1419kcal・たんぱく質54.9g 脂質36.0g・食塩相当量6.6g	ご飯 鮭のムニエル 大根サラダ あみ佃煮 舞茸とみつばのすまし汁 1379kcal・たんぱく質56.1g 脂質31.6g・食塩相当量7.0g	ご飯 ホキのチーズ焼き ブロッコリーの塩昆布おえ つば漬け エリンギと青ネギのすまし汁 1394kcal・たんぱく質62.7g 脂質27.1g・食塩相当量7.1g	ご飯 豆腐ハンバーグのきのこソース なすの甘酢炒め うぐいす豆 かぼちゃと青梗菜の味噌汁 1621kcal・たんぱく質60.4g 脂質47.1g・食塩相当量8.2g	ご飯 タラの磯マヨ焼き かぶのとりみ煮 昆布佃煮 玉ねぎと葉大根の味噌汁 1423kcal・たんぱく質58.0g 脂質37.4g・食塩相当量6.9g	ご飯 鶏肉の香味焼き もやしの中華サラダ かつば漬け 舞茸とかいわれのすまし汁 1429kcal・たんぱく質63.0g 脂質31.3g・食塩相当量7.5g
	16日	17日	18日	19日	20日	21日	22日
朝	ご飯 エビ団子の旨煮 ふりかけ 麩とみつばの味噌汁 牛乳	ご飯 大豆の煮物 たいみそ もやしとかいわれの味噌汁 ヤクルト	ご飯 青梗菜とひき肉のソテー ゆずみそ かぼちゃと青ネギの味噌汁 ヨーグルト	ご飯 竹輪の炒め物 梅びしお 玉ねぎとニラの味噌汁 牛乳	ロールパン いちごジャム ミートボールのトマト煮 ポテトサラダ 牛乳	ご飯 豚肉とキャベツの生姜炒め ふりかけ えのきと青梗菜の味噌汁 ヨーグルト	ご飯 オムレツ のり佃煮 茄子と人参の味噌汁 牛乳
昼	ご飯 豚肉とブロッコリーの塩だれ炒め 里芋とあさりの煮物 いんげんのくるみおえ なめことキャベツの味噌汁	ご飯 鮭の磯場揚げ さつま芋とレーズンの煮物 小松菜のおろし和え エリンギと葉大根のすまし汁	焼きそば じゃがバター いちごクレープ かぶときぬさやのスープ	ご飯 鶏肉のたらこマヨ焼き 冬瓜の煮物 ほうれん草のわさびおえ 麩とかいわれの味噌汁	ご飯 さわらの西京焼き カニフラワーのかにあんかけ わかめサラダ 里芋ときぬさやのすまし汁	ご飯 鶏肉の甘辛炒め グリーンサラダ 黄桃缶 大根とニラの味噌汁	ご飯 ホキのタルタル焼き ふきの煮物 小松菜のピーナッツおえ かまぼこと白ネギのすまし汁
おやつ	ケーキ	やわらかおかし(きなこ)	饅頭(白)	水ようかん(白あん)	バウムクーヘン	うぐいすおやき	和風パイ
夕	ご飯 赤魚の照り焼き ふきの信田煮 さくら漬け 大根とニラの味噌汁 1457kcal・たんぱく質61.0g 脂質34.9g・食塩相当量7.7g	ご飯 ゴーヤチャンプルー アスパラとハムのサラダ つば漬け えのきと玉ねぎの味噌汁 1441kcal・たんぱく質59.6g 脂質31.3g・食塩相当量6.1g	ご飯 白身魚の辛味焼き れんごんのきんぴら 刻みたくあん漬け 舞茸とスナップエンドウの味噌汁 1516kcal・たんぱく質53.8g 脂質36.5g・食塩相当量6.9g	ご飯 たらの葱焼き きゅうりのゆかりおえ 三色豆 エリンギと人参のすまし汁 1383kcal・たんぱく質59.5g 脂質25.2g・食塩相当量6.8g	ご飯 牛肉のしぐれ煮 ブロッコリーのおかかおえ かつば漬け 小松菜とかぶの味噌汁 1551kcal・たんぱく質67.2g 脂質52.3g・食塩相当量7.1g	ご飯 かれいの利休焼き じゃがいものべっこう煮 うぐいす豆 とろろ昆布とみつばのすまし汁 1405kcal・たんぱく質59.3g 脂質24.0g・食塩相当量6.0g	ご飯 鶏肉の柚子焼き きのこのバター醤油炒め べったら漬け さつま芋と玉ねぎの味噌汁 1403kcal・たんぱく質60.0g 脂質34.6g・食塩相当量7.3g
	23日	24日	25日	26日	27日	28日	29日
朝	ご飯 高野豆腐の煮物 ふりかけ 舞茸と葉大根の味噌汁 ヨーグルト	ご飯 茄子の味噌炒め 梅びしお 椎茸と青ネギのすまし汁 牛乳	ご飯 ウインナーソテー ゆずみそ じゃが芋と人参の味噌汁 牛乳	ご飯 鶏大根 納豆 青梗菜と油揚げの味噌汁 ジョア	食パン リンゴジャム スクランブルエッグ ごぼうサラダ 牛乳	ご飯 がんもの煮物 たいみそ さつま芋と玉ねぎの味噌汁 牛乳	ご飯 柚子おろし肉団子 ふりかけ はんぺんと葉大根の味噌汁 ヨーグルト
昼	ご飯 豚肉のウスターソース炒め かぶとえびのコンソメ煮 パイン缶 とろろ昆布ときぬさやのすまし汁	ご飯 白身魚の野菜あんかけ 里芋の含め煮 白和え スナップエンドウと白菜の味噌汁	菜飯 鶏肉の七味焼き 切昆布の煮物 洋梨缶 舞茸とみつばの味噌汁	ご飯 さばの塩焼き ずいき煮 白菜のなめ茸おえ 里芋と豆苗の味噌汁	冷やしうどん えびしゅうまい 揚げなすの香味ソース メロンムース	ご飯 赤魚のねぎ味噌焼き ぜんまいの煮物 小松菜のお浸し 玉麩とかいわれのすまし汁	ご飯 豚肉のボン酢炒め かぼちゃの含め煮 かぶのツナおえ エリンギと人参の味噌汁
おやつ	ホワイトクリームブッセ	もみじ饅頭	オレンジケーキ	ミルクまんじゅう	栗六方	杏仁豆腐	きなこ饅頭
夕	ご飯 あじの蒲焼き もやしの炒め物 しその実漬け 大根と水菜の味噌汁 1401kcal・たんぱく質61.3g 脂質30.1g・食塩相当量7.5g	ご飯 鶏肉のマーマレード焼き 野菜のとりろおえ 白菜漬 エリンギと豆苗のすまし汁 1416kcal・たんぱく質60.2g 脂質30.5g・食塩相当量6.9g	ご飯 かれいの煮付け さつま芋もサラダ あみ佃煮 えのきとかいわれの味噌汁 1443kcal・たんぱく質60.4g 脂質28.5g・食塩相当量7.7g	ご飯 豚肉ときのこの炒め物 ほうれん草のごまおえ つば漬け 玉麩ときぬさやのすまし汁 1473kcal・たんぱく質66.0g 脂質33.3g・食塩相当量7.0g	ご飯 ほっけの漬け焼き 冬瓜の含め煮 金時豆 エリンギと葉大根の味噌汁 1622kcal・たんぱく質62.9g 脂質54.7g・食塩相当量8.2g	ご飯 豚肉の中華うま煮 ピーマン炒め ザーサイ 舞茸と青ネギのスープ 1570kcal・たんぱく質66.9g 脂質41.1g・食塩相当量7.5g	ご飯 ぶりの蜂蜜醤油焼き にんじんしりしり 青かつば漬け 里芋とほうれん草の味噌汁 1493kcal・たんぱく質62.8g 脂質36.6g・食塩相当量6.8g
	30日	31日(野菜の日)	☆代表的な夏野菜と栄養成分☆ ①トマト:夏の代表的な野菜ですが、リコピンという抗酸化物質が多く含まれます。 免疫力向上や細胞の健康維持などに効果的です。 ②キュウリ:水分補給に優れており、テトックス効果が期待できます。 ビタミンCや汗とともに失われがちなカリウムも多く含んでいます ③ナス:ポリフェノールが多く含まれており、抗酸化作用や血圧の調整に役立ちます。				
朝	ご飯 豆腐と大根のそぼろ煮 たいみそ 舞茸と玉ねぎの味噌汁 牛乳	ご飯 肉じゃが 梅びしお しめじとみつばの味噌汁 ヨーグルト					
昼	ご飯 鮭の粕漬焼き 五目きんぴら 青梗菜の和え物 かまぼこと白ネギのすまし汁	夏野菜カレー ブロッコリーとエビのサラダ バインムース エリンギとコーンのスープ					
おやつ	いちごパイ	ワッフル					
夕	ご飯 鶏肉のしそ風味焼き ふきとさつま揚げの煮物 白花豆 もやしと水菜の味噌汁 1467kcal・たんぱく質61.8g 脂質31.7g・食塩相当量7.7g	ご飯 ホキの胡麻だれ焼き ピーマンサラダ 刻みたくあん漬け かぶと青ネギのすまし汁 1440kcal・たんぱく質51.9g 脂質35.1g・食塩相当量7.8g					

*当施設のお食事は管理栄養士が管理し適温適時でご提供しています。都合によりメニューの変更があります。

社会福祉法人 栄光会 なみきロイヤルの園