



すこやか I 常食 献立だより 2025年8月

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付	7月28日	7月29日	7月30日	7月31日	8月1日	8月2日	8月3日
朝	パン 野菜とわかめの豆乳寄せ グリーンピースのポタージュスープ	パン かに玉 いんげんとコーンのパスタサラダ カルシウムミルク	パン もやしとベーコンのソテー ごぼうのカレースープ	パン プレーンオムレツ(トマトソース) いんげんと豚肉のスープ	パン ボロニアソーセージ カリフラワーのトマトスープ	パン 磯巻き卵 うまい菜としいたけのたらこマヨサラダ 特製ココア	パン もやしのりんごドレサラダ キャベツとウインナーの豆乳スープ
	エネ 339 kcal 蛋白 12.4 g 脂質 14.8 g 食塩 1.82 g	エネ 406 kcal 蛋白 14.1 g 脂質 19.3 g 食塩 1.46 g	エネ 334 kcal 蛋白 16.9 g 脂質 16.9 g 食塩 1.95 g	エネ 310 kcal 蛋白 12.3 g 脂質 11.8 g 食塩 2.34 g	エネ 322 kcal 蛋白 11.8 g 脂質 15.8 g 食塩 2.11 g	エネ 353 kcal 蛋白 14 g 脂質 14.3 g 食塩 1.44 g	エネ 310 kcal 蛋白 10.3 g 脂質 13.2 g 食塩 1.64 g
昼	ごはん 豚肉の山椒煮 松風焼き うまい菜のごまドレサラダ 味噌汁(里芋・白菜) 白味噌仕立て	ちらし寿司 切干大根と豚肉の煮物 味噌汁(油揚げ・わかめ) ぶどうゼリー	ごはん ホッケの塩麴焼き 茄子のよごし[富山県郷土料理] 白菜のお浸し すまし汁(豆腐)	きつねそば キャベツとウインナーの炒め物 ポテトサラダ	ごはん 焼きさわらの南蛮漬け 大根と油揚げの利休煮 キャベツとちくわの和え物 すまし汁(小松菜・しいたけ)	ごはん レモンチキン 高野豆腐と豚肉のサイコロ煮 大根と大根葉のピリ辛和え 味噌汁(もやし・平天)	ごはん えびマカロニグラタンフライ(濃厚ソース) 大豆と豚肉のカレー炒め カリフラワーとちくわのパンパントレサラダ 味噌汁(大根・大根葉) いりこ風味
	エネ 571 kcal 蛋白 25.3 g 脂質 19.7 g 食塩 2.35 g	エネ 486 kcal 蛋白 16.5 g 脂質 9.2 g 食塩 2.99 g	エネ 485 kcal 蛋白 20.5 g 脂質 15.6 g 食塩 1.82 g	エネ 443 kcal 蛋白 16.3 g 脂質 15.7 g 食塩 3.64 g	エネ 473 kcal 蛋白 22 g 脂質 11.6 g 食塩 2.45 g	エネ 581 kcal 蛋白 27.4 g 脂質 19.4 g 食塩 2.49 g	エネ 607 kcal 蛋白 21.4 g 脂質 23.6 g 食塩 2.35 g
お	おかしなバナナ	ぜんざい	豆乳かすてら	どら焼き(いちごクリーム)	手作りプリン(カラメルソース)	手作りきなこシフォンカップケーキ	フィナンシェ(プレーン)
	エネ 157 kcal 蛋白 2.8 g 脂質 5 g 食塩 0.09 g	エネ 128 kcal 蛋白 3.7 g 脂質 0.3 g 食塩 0.07 g	エネ 115 kcal 蛋白 2.4 g 脂質 4.9 g 食塩 0.18 g	エネ 79 kcal 蛋白 1.6 g 脂質 3 g 食塩 0.1 g	エネ 115 kcal 蛋白 3.2 g 脂質 5.3 g 食塩 0.1 g	エネ 74 kcal 蛋白 1.8 g 脂質 4.6 g 食塩 0.08 g	エネ 78 kcal 蛋白 1.1 g 脂質 4.8 g 食塩 0.05 g
夕	ごはん 赤魚の西京焼き 大豆煮 かきたま汁 フルーツ(黄桃缶・白桃缶)	ごはん ハンバーグ(和風ソース) ひじきと平天の炒り煮 冷やし冬瓜 コンソメスープ(ウインナー・セリ)	ごはん 擬製豆腐 しろなとツナのソテー マカロニサラダ 味噌汁(大根葉・ちくわ) いりこ風味	ごはん 鶏肉の梅風味焼き 豚肉と絹揚げの炒め煮 味噌汁(かぼちゃ)白味噌仕立て 洋なし缶のはちみつジュレ	ごはん 八宝菜 かにシューマイ ブロッコリーとパプリカのマヨサラダ 味噌汁(里芋・白ねぎ)	ごはん さけの若狭焼き 一口がんもの煮物 いんげんの香味ドレ和え 味噌汁(じゃがいも・しめじ)	ごはん 白身魚の煮付け 金平ごぼう 味噌汁(白菜・白ねぎ) フルーツ(洋なし缶・パイン缶)
	エネ 470 kcal 蛋白 25.2 g 脂質 7.3 g 食塩 1.78 g	エネ 513 kcal 蛋白 15.5 g 脂質 18.1 g 食塩 3.12 g	エネ 549 kcal 蛋白 18.9 g 脂質 18.8 g 食塩 3.07 g	エネ 582 kcal 蛋白 24.5 g 脂質 19.9 g 食塩 1.91 g	エネ 581 kcal 蛋白 17 g 脂質 22.8 g 食塩 2.64 g	エネ 455 kcal 蛋白 24.7 g 脂質 9.1 g 食塩 1.9 g	エネ 483 kcal 蛋白 20.5 g 脂質 10 g 食塩 1.88 g
計	エネ 1537 kcal 蛋白 65.7 g 脂質 46.8 g 食塩 6.0 g	エネ 1533 kcal 蛋白 49.8 g 脂質 46.9 g 食塩 7.6 g	エネ 1483 kcal 蛋白 58.7 g 脂質 56.2 g 食塩 7.0 g	エネ 1414 kcal 蛋白 54.7 g 脂質 50.4 g 食塩 8.0 g	エネ 1491 kcal 蛋白 54 g 脂質 55.5 g 食塩 7.3 g	エネ 1463 kcal 蛋白 67.9 g 脂質 47.4 g 食塩 5.91 g	エネ 1478 kcal 蛋白 53.3 g 脂質 51.6 g 食塩 5.92 g

8月

すこやかⅠ 常食 献立だより 2025年8月

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付	4	5	6	7	8	9	10
朝	パン ほうれん草オムレツ 豆とベーコンのスープ	パン 野菜ミンチ巻き もやしとしいたけの麺和え 特製ミルクコーヒー	パン だし巻き卵 白菜とウインナーのスープ	パン チキンピカタ キャベツとベーコンのポトフ	パン 照り焼き風肉団子 じゃがいものポタージュスープ 手作りバナナ風味ゼリー	パン 大根とちくわの白ごま和え 小松菜と豚肉のカレースープ	パン チキンナゲット(野菜ソース) しろなの洋風お浸し カルシウムミルク
	エネ 325 kcal 蛋白 11.4 g 脂質 15.7 g 食塩 2.1 g	エネ 322 kcal 蛋白 10.8 g 脂質 10.4 g 食塩 1.68 g	エネ 298 kcal 蛋白 12.3 g 脂質 13.5 g 食塩 2.13 g	エネ 363 kcal 蛋白 12.2 g 脂質 18.3 g 食塩 1.99 g	エネ 397 kcal 蛋白 12.3 g 脂質 16.4 g 食塩 1.78 g	エネ 307 kcal 蛋白 11.2 g 脂質 13.6 g 食塩 1.84 g	エネ 355 kcal 蛋白 17.2 g 脂質 12.6 g 食塩 1.63 g
昼	ごはん さばの味噌煮 うまい菜の炒め物 白菜と平天のからし和え すまし汁(玉ねぎ・人参)	ごはん 豚カツの卵とじ 白菜と糸昆布の煮物 大根とコーンの大葉ドレサラダ 味噌汁(小松菜・油揚げ)	キーマカレー キャベツとツナの炒め物 フルーツ(パイン缶・白桃缶)	ごはん 銀ひらすの山椒煮 やっこ(味噌ダレ) 白菜とちくわの和え物 すまし汁(玉ねぎ・チンゲン菜)	サラダ寿司 絹揚げのそばろ煮 キャベツのピナツドレサラダ 味噌汁(大根・人参) 白味噌仕立て	ごはん 豚肉のオイスター炒め 大豆とえびの煮物 中華スープ(もやし・ニラ) 杏仁豆腐(あんずソース)	ごはん 白身魚の生姜煮 大根と豚肉のとりみ炒め ポテトサラダ 赤だし(白菜・白ねぎ)
	エネ 563 kcal 蛋白 23.1 g 脂質 23.9 g 食塩 2.43 g	エネ 623 kcal 蛋白 20 g 脂質 18.4 g 食塩 3.17 g	エネ 556 kcal 蛋白 17.2 g 脂質 19.9 g 食塩 1.83 g	エネ 450 kcal 蛋白 24.3 g 脂質 9.6 g 食塩 1.97 g	エネ 539 kcal 蛋白 21.8 g 脂質 17 g 食塩 3.06 g	エネ 571 kcal 蛋白 22.4 g 脂質 20.2 g 食塩 1.9 g	エネ 473 kcal 蛋白 23.4 g 脂質 11.2 g 食塩 2.34 g
お	手作りみるくまんじゅう(白あん)	アイス	マロンクリームワッフル	手作り青りんごゼリー	バナナ	黒糖水ようかん	手作りきなこソフトマフィン
	エネ 134 kcal 蛋白 3.2 g 脂質 2.2 g 食塩 0.05 g	エネ 106 kcal 蛋白 1.1 g 脂質 1.4 g 食塩 0.05 g	エネ 74 kcal 蛋白 1.6 g 脂質 3.4 g 食塩 0.08 g	エネ 41 kcal 蛋白 0.1 g 脂質 0.1 g 食塩 0.02 g	エネ 56 kcal 蛋白 0.7 g 脂質 0.1 g 食塩 0 g	エネ 73 kcal 蛋白 2 g 脂質 0.2 g 食塩 0.04 g	エネ 98 kcal 蛋白 2.4 g 脂質 4.6 g 食塩 0.11 g
夕	ごはん 鶏肉のねぎ焼き 里芋と油揚げの煮物 ブロッコリーとちりめんの香味和え 味噌汁(あさり・わかめ) 白味噌仕立て	ごはん ホキのソテー(コンソメソース) れんこんと豚肉の炒り煮 かぼちゃのサラダ 味噌汁(ソーメン)	ごはん 蒸し鶏(梅ソース) 絹揚げの煮物 ブロッコリーのごまドレサラダ 豚汁(豚肉・大根・しいたけ)	ごはん れんこんまんじゅう しろなの炒め物 カリフラワーとパプリカのバジルドレサラダ 味噌汁(油揚げ・わかめ) 麦白味噌仕立て	ごはん 合鴨スモークスライス 白菜と豚肉の煮物 味噌汁(おくら・おつゆ麴)いりこ風味 きざみしば漬け	ごはん あじの香味焼き キャベツの炒め物 スパゲティサラダ 味噌汁(絹揚げ・わかめ)	ごはん ハンバーグ(ステーキソース) 高野豆腐のサイコロ煮 キャベツと平天のピリ辛和え 味噌汁(えのき・玉ねぎ)
	エネ 516 kcal 蛋白 27.6 g 脂質 12.2 g 食塩 2.61 g	エネ 464 kcal 蛋白 21.4 g 脂質 9.9 g 食塩 1.98 g	エネ 565 kcal 蛋白 30.1 g 脂質 16.7 g 食塩 2.44 g	エネ 588 kcal 蛋白 14.1 g 脂質 22.9 g 食塩 2.46 g	エネ 477 kcal 蛋白 17.7 g 脂質 17 g 食塩 2.64 g	エネ 565 kcal 蛋白 25.1 g 脂質 19.7 g 食塩 2.23 g	エネ 557 kcal 蛋白 20.2 g 脂質 18.6 g 食塩 3.05 g
計	エネ 1538 kcal 蛋白 65.3 g 脂質 54.0 g 食塩 7.2 g	エネ 1515 kcal 蛋白 53.3 g 脂質 40.1 g 食塩 6.9 g	エネ 1493 kcal 蛋白 61.2 g 脂質 53.5 g 食塩 6.5 g	エネ 1442 kcal 蛋白 50.7 g 脂質 50.9 g 食塩 6.4 g	エネ 1469 kcal 蛋白 52.5 g 脂質 50.5 g 食塩 7.48 g	エネ 1516 kcal 蛋白 60.7 g 脂質 53.7 g 食塩 6.01 g	エネ 1483 kcal 蛋白 63.2 g 脂質 47 g 食塩 7.13 g



すこやか I 常食 献立だより 2025年8月

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付	11	12	13	14	15	16	17
朝	パン 千草焼き じゃがいもとウインナーの豆乳スープ	パン 擬製豆腐 白菜と豚肉のトマトスープ	パン プレーンオムレツ(クリームソース) 里芋のスープ	パン ポテトミンチ巻き クラムチャウダー	パン でんぶ入りだし巻き卵 キャベツとベーコンのスープ	パン 大豆ミートハンバーグ(デミグラスソース) カルシウムミルク	パン ハムチーズピカタ ブロッコリーのパンパンドレサラダ 特製ココア
	エネ 307 kcal 蛋白 11.1 g 脂質 12.6 g 食塩 1.81 g	エネ 291 kcal 蛋白 9.9 g 脂質 12.1 g 食塩 1.6 g	エネ 373 kcal 蛋白 15.1 g 脂質 12.7 g 食塩 2.56 g	エネ 300 kcal 蛋白 11.9 g 脂質 11.1 g 食塩 1.77 g	エネ 334 kcal 蛋白 12.6 g 脂質 17.2 g 食塩 2.22 g	エネ 396 kcal 蛋白 16.3 g 脂質 16.4 g 食塩 1.49 g	エネ 372 kcal 蛋白 11.5 g 脂質 16.2 g 食塩 1.36 g
昼	豚丼 冬瓜の炒め煮 白菜と大根葉の梅かつお和え 味噌汁(しめじ・わかめ) 白味噌仕立て	冷やし中華 ごぼうと油揚げの炒め煮 フルーツ(黄桃缶・白桃缶)	ごはん シロガネダラの煮付 大根の金平 手作り味噌きごま豆腐 味噌汁(えのき・しいたけ) いりこ風味	ごはん 鶏大根 キャベツとツナの炒め物 とろろ汁 フルーツ(みかん缶)	ごはん 赤魚の照り煮 大根と豚肉の炒め物 カリフラワーとコーンのスロースラダ おくずかけ[宮城県郷土料理]	ごはん 蒸し鶏(レモンバターソース) ひじきと油揚げの煮物 さつまいものサラダ 味噌汁(大根・あさり)	ごはん ホッケの塩麴焼き もやしの炒め物 おくらのおろし和え 味噌汁(キャベツ・油揚げ)
	エネ 526 kcal 蛋白 19.5 g 脂質 16.9 g 食塩 2.86 g	エネ 503 kcal 蛋白 17.1 g 脂質 17.1 g 食塩 3.8 g	エネ 505 kcal 蛋白 13.4 g 脂質 18.9 g 食塩 2.32 g	エネ 480 kcal 蛋白 22.3 g 脂質 9.5 g 食塩 1.83 g	エネ 515 kcal 蛋白 25.8 g 脂質 12.9 g 食塩 2.44 g	エネ 461 kcal 蛋白 24.2 g 脂質 8.4 g 食塩 2.13 g	エネ 454 kcal 蛋白 25.4 g 脂質 11.9 g 食塩 2.03 g
お	手作りパンコッタ(ヨーグルト風味)	手作り酒まんじゅう	ケーキ	手作り黒糖まんじゅう(白あん)	豆乳かすてら	手作りチョコマドレーヌ	しっとりどら焼き(カスタード)
	エネ 81 kcal 蛋白 0.9 g 脂質 2 g 食塩 0.06 g	エネ 122 kcal 蛋白 1.1 g 脂質 0.3 g 食塩 0.06 g	エネ 117 kcal 蛋白 1.4 g 脂質 5.2 g 食塩 0.06 g	エネ 127 kcal 蛋白 0.8 g 脂質 0.3 g 食塩 0.09 g	エネ 115 kcal 蛋白 2.4 g 脂質 4.9 g 食塩 0.18 g	エネ 148 kcal 蛋白 2 g 脂質 7.8 g 食塩 0.21 g	エネ 111 kcal 蛋白 2 g 脂質 3.8 g 食塩 0.11 g
夕	ごはん 白身魚の唐揚げ(甘酢あん) キャベツと小えびの煮浸し ブロッコリーとコーンのパンパンドレサラダ 味噌汁(大根・もやし)	ごはん タンドリーチキン うまい菜とベーコンの炒め物 キャベツとちくわの香味ドレサラダ 味噌汁(豆腐)	ごはん 豚肉の塩ダレ炒め 松風焼き 白菜といんげんのわさび和え 味噌汁(油揚げ・わかめ)	ごはん ホキのピカタ(マスタードタルタルソース) 豚肉と絹揚げの煮物 ブロッコリーと平天のお浸し 味噌汁(かぼちゃ)	ごはん 麻婆なす いわしつみれの煮物 味噌汁(チンゲン菜・絹揚げ) 白味噌仕立て マンゴー缶	ゆかり御飯 さわらの西京焼き 里芋と豚肉の煮物 やっこ(醤油) すまし汁(かまぼこ・わかめ)	ごはん 豚肉と白菜のすき煮 いかふくさ焼き 味噌汁(小松菜・ごぼう) 黄桃缶のピーチジュレ
	エネ 562 kcal 蛋白 25.8 g 脂質 18.9 g 食塩 1.72 g	エネ 566 kcal 蛋白 21.7 g 脂質 21.7 g 食塩 2.14 g	エネ 567 kcal 蛋白 26.1 g 脂質 22.1 g 食塩 2.29 g	エネ 583 kcal 蛋白 30.5 g 脂質 19.9 g 食塩 2.42 g	エネ 556 kcal 蛋白 17.6 g 脂質 20.9 g 食塩 2.05 g	エネ 505 kcal 蛋白 28 g 脂質 14.5 g 食塩 2.76 g	エネ 564 kcal 蛋白 24 g 脂質 19.4 g 食塩 2.3 g
計	エネ 1476 kcal 蛋白 57.3 g 脂質 50.4 g 食塩 6.5 g	エネ 1482 kcal 蛋白 49.8 g 脂質 51.2 g 食塩 7.6 g	エネ 1562 kcal 蛋白 56 g 脂質 58.9 g 食塩 7.2 g	エネ 1490 kcal 蛋白 65.5 g 脂質 40.8 g 食塩 6.1 g	エネ 1520 kcal 蛋白 58.4 g 脂質 55.9 g 食塩 6.89 g	エネ 1510 kcal 蛋白 70.5 g 脂質 47.1 g 食塩 6.59 g	エネ 1501 kcal 蛋白 62.9 g 脂質 51.3 g 食塩 5.8 g

※都合により献立を変更することがございますのでご了承ください。



すこやか I 常食 献立だより 2025年8月

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付	18	19	20	21	22	23	24
朝	パン クリームチキン うまい菜とベーコンのカレースープ	パン 洋風だし巻き卵 じゃがいものスープ	パン 白菜とニラの麺ナムル和え ごぼうと豚肉の豆乳スープ	パン ミートオムレツ 切干大根と豆のマヨサラダ カルシウムミルク	パン かに玉 ほうれん草と豚肉のスープ	パン キャベツとベーコンのソテー グリーンピースのポタージュスープ 手作りバナナ風味ゼリー	パン 野菜とわかめの豆乳寄せ チンゲン菜と豚肉のスープ
	エネ 343 kcal 蛋白 12.9 g 脂質 18 g 食塩 1.9 g	エネ 301 kcal 蛋白 13.7 g 脂質 11.9 g 食塩 1.87 g	エネ 282 kcal 蛋白 9.4 g 脂質 11.7 g 食塩 1.55 g	エネ 395 kcal 蛋白 16.6 g 脂質 16.6 g 食塩 1.71 g	エネ 316 kcal 蛋白 11.5 g 脂質 14.6 g 食塩 1.96 g	エネ 388 kcal 蛋白 11.8 g 脂質 17.2 g 食塩 1.67 g	エネ 350 kcal 蛋白 10.8 g 脂質 17.1 g 食塩 1.91 g
昼	ごはん ポークチャップ じゃがいもと油揚げの煮物 いんげんと平天の香味ドレ和え コンソメスープ(ウインナー・セリ)	ごはん 牛肉のピリ辛炒め えびシューマイ チンゲン菜の真砂和え 味噌汁(白菜・絹揚げ)	ごはん 白身魚の唐揚げ(オーロラソース) ベーコンと枝豆の塩バターソテー 大根とちくわの和風ドレサラダ 味噌汁(豆腐)	ちらし寿司 絹揚げの煮物 もやしといんげんの和え物 味噌汁(里芋・キャベツ)	ごはん 酢鶏 大豆とこんにゃくの煮物 中華スープ(ザーサイ・コーン) マンゴー缶	ごはん 豚肉のマスタード炒め かぼちゃの含め煮 味噌汁(油揚げ・大根葉) いりこ風味 ヨーグルトのはちみつソースかけ	木の葉丼 なすの揚げ浸し キャベツとちりめんの塩麺ドレサラダ 味噌汁(人参・しめじ) 麦白味噌仕立て
	エネ 551 kcal 蛋白 18.2 g 脂質 18.4 g 食塩 2.41 g	エネ 554 kcal 蛋白 19 g 脂質 20.3 g 食塩 2.6 g	エネ 579 kcal 蛋白 24.7 g 脂質 23.4 g 食塩 2.39 g	エネ 493 kcal 蛋白 23.1 g 脂質 10.9 g 食塩 3.16 g	エネ 615 kcal 蛋白 18.1 g 脂質 21.3 g 食塩 2.8 g	エネ 607 kcal 蛋白 23.3 g 脂質 21.2 g 食塩 2.16 g	エネ 494 kcal 蛋白 15.8 g 脂質 13.1 g 食塩 3.32 g
お	水ようかん	手作りいちごマドレーヌ	バウムクーヘン	手作りきなこプリン(ホイップクリーム添え)	手作りみるくまんじゅう(抹茶)	手作りぜんざい	デザートムース
	エネ 75 kcal 蛋白 1.9 g 脂質 0.2 g 食塩 0.04 g	エネ 165 kcal 蛋白 2 g 脂質 10.4 g 食塩 0.15 g	エネ 87 kcal 蛋白 1.2 g 脂質 3.7 g 食塩 0.12 g	エネ 92 kcal 蛋白 3.1 g 脂質 4.4 g 食塩 0.1 g	エネ 133 kcal 蛋白 3.2 g 脂質 2.1 g 食塩 0.05 g	エネ 147 kcal 蛋白 4.8 g 脂質 0.4 g 食塩 0.07 g	エネ 61 kcal 蛋白 1.4 g 脂質 1.5 g 食塩 0.23 g
夕	ごはん さばの照り焼き たけのこと豚肉の炒り煮 かぼちゃのサラダ 味噌汁(なす) いりこ風味	ごはん いわしの生姜煮 卵の花 カリフラワーのバジルドレサラダ 味噌汁(キャベツ・もやし)	ごはん 鶏肉のにんにく醤油焼き れんこんと平天の金平 玉子豆腐 味噌汁(あさり・わかめ) 白味噌仕立て	ごはん 肉じゃが(豚肉) 冷やし冬瓜 味噌汁(おくら・花麴) ちりめん山椒	ごはん 三色稻荷の炊き合わせ 白菜と豚肉のトロみ炒め ブロッコリーとパプリカのスローサラダ 味噌汁(もやし・じゃがいも)	ごはん 赤魚の煮付け 小松菜の炒め物 とろろの梅かつお和え 味噌汁(白菜・えのき) 白味噌仕立て	ごはん 肉団子の野菜あんかけ 大根とツナの炒め物 もやしとアスパラのピリ辛和え 味噌汁(里芋・白ねぎ)
	エネ 594 kcal 蛋白 23.3 g 脂質 27.1 g 食塩 1.87 g	エネ 486 kcal 蛋白 16.9 g 脂質 15.7 g 食塩 2.34 g	エネ 495 kcal 蛋白 22.2 g 脂質 14.4 g 食塩 2.9 g	エネ 503 kcal 蛋白 18.4 g 脂質 12.3 g 食塩 2.58 g	エネ 568 kcal 蛋白 20.4 g 脂質 22.7 g 食塩 3.09 g	エネ 453 kcal 蛋白 26 g 脂質 8.9 g 食塩 2 g	エネ 546 kcal 蛋白 18 g 脂質 19.3 g 食塩 2.58 g
計	エネ 1563 kcal 蛋白 56.3 g 脂質 63.7 g 食塩 6.2 g	エネ 1506 kcal 蛋白 51.6 g 脂質 58.3 g 食塩 7.0 g	エネ 1443 kcal 蛋白 57.5 g 脂質 53.2 g 食塩 7.0 g	エネ 1483 kcal 蛋白 61.2 g 脂質 44.2 g 食塩 7.6 g	エネ 1632 kcal 蛋白 53.2 g 脂質 60.7 g 食塩 7.9 g	エネ 1595 kcal 蛋白 65.9 g 脂質 47.7 g 食塩 5.9 g	エネ 1451 kcal 蛋白 46 g 脂質 51 g 食塩 8.04 g



すこやか I 常食 献立だより 2025年8月

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付	25	26	27	28	29	30	31
朝	パン カニカマ入りだし巻き卵 じゃがいもと豚肉のトマトスープ	パン キャベツとかまぼこの和風ドレサラダ 大根とウインナーのスープ	パン プレーンオムレツ(コンソメソース) もやしのりんごドレサラダ カルシウムミルク	パン ブロッコリーとちりめんのおから和え 里芋のスープ	パン 5品目具材の玉子焼き コーンポタージュスープ	パン スクランブルエッグ(ケチャップ) 白菜とベーコンの豆乳スープ	パン つみれの煮物 キャベツのピーナツ和え 特製ももジュース
	エネ 322 kcal 蛋白 13.8 g 脂質 13.9 g 食塩 1.73 g	エネ 259 kcal 蛋白 7.9 g 脂質 9.4 g 食塩 2.11 g	エネ 347 kcal 蛋白 16.9 g 脂質 11 g 食塩 1.83 g	エネ 369 kcal 蛋白 15.4 g 脂質 15 g 食塩 1.93 g	エネ 326 kcal 蛋白 11.2 g 脂質 12.2 g 食塩 1.8 g	エネ 355 kcal 蛋白 12.3 g 脂質 18.6 g 食塩 2.19 g	エネ 350 kcal 蛋白 12 g 脂質 11.7 g 食塩 1.22 g
昼	ごはん 豚肉の和風炒め 切干大根の煮物 味噌汁(もやし・しいたけ) ミルク寒天のいちごソースかけ	枝豆ごはん 鶏肉の豆鼓蒸し じゃがいもと昆布の煮物 味噌汁(油揚げ・人参)いりこ風味 白桃缶のピーチジュレ	ごはん かれのいの山椒煮 うまい菜とベーコンの炒め物 カリフラワーと平天の香味ドレサラダ 赤だし(なす)	ぶっかけうどん れんこんと豚肉の炒り煮 ポテトサラダ	シーフードカレー 大根の炒め物 フルーツ(ぶどう大粒)	ごはん 焼きさばの南蛮漬け 冬瓜の炒め煮 ほうれん草のごまドレサラダ 味噌汁(もやし・しめじ)	ごはん 豚肉の生姜炒め 高野豆腐の煮物 小松菜としいたけのピリ辛和え 味噌汁(じゃがいも・わかめ)
	エネ 582 kcal 蛋白 21.7 g 脂質 20.4 g 食塩 2.24 g	エネ 524 kcal 蛋白 21.1 g 脂質 13.9 g 食塩 2.19 g	エネ 500 kcal 蛋白 26 g 脂質 12.6 g 食塩 2.85 g	エネ 482 kcal 蛋白 13.5 g 脂質 15 g 食塩 2.46 g	エネ 461 kcal 蛋白 18.1 g 脂質 9.7 g 食塩 2.77 g	エネ 574 kcal 蛋白 21.2 g 脂質 24.6 g 食塩 2.57 g	エネ 573 kcal 蛋白 25.2 g 脂質 21.9 g 食塩 2.2 g
お	ミルクまんじゅう	チョコワッフル	手作りほうじ茶プリン(ホイップクリーム添え)	ふんわりどら焼(塩キャラメル)	ミニ羊甘ロール	手作りアセロラゼリー	手作り黒糖まんじゅう(こしあん)
	エネ 134 kcal 蛋白 3.2 g 脂質 2.2 g 食塩 0.05 g	エネ 68 kcal 蛋白 1.7 g 脂質 2.8 g 食塩 0.07 g	エネ 94 kcal 蛋白 1.9 g 脂質 3.7 g 食塩 0.11 g	エネ 86 kcal 蛋白 1.8 g 脂質 3.7 g 食塩 0.11 g	エネ 88 kcal 蛋白 1.6 g 脂質 2.1 g 食塩 0.05 g	エネ 32 kcal 蛋白 0.1 g 脂質 0 g 食塩 0.02 g	エネ 127 kcal 蛋白 0.8 g 脂質 0.3 g 食塩 0.09 g
夕	ごはん 白身魚の味噌煮 金平ごぼう いんげんのバジルドレサラダ すまし汁(ソーメン)	ごはん 千草蒸し 豚肉と絹揚げの炒め煮 さつまいもとオレンジのサラダ 味噌汁(白菜・わかめ)	ごはん ハンバーグ(ドミソース) ひじきと油揚げの煮物 マカロニサラダ 味噌汁(キャベツ・大根葉)	ごはん 白身魚の竜田揚げ(甘酢あん) 大豆の煮物 白菜と大根葉の白ごま和え 味噌汁(ごぼう・白ねぎ)	ごはん 豚肉の野菜炒め やっこ(醤油) しろなとツナのパンパンドレサラダ 味噌汁(じゃがいも・人参) 白味噌仕立て	ごはん 鶏肉の塩焼き 絹揚げの煮物 味噌汁(玉ねぎ・しろな) いりこ風味 フルーツ(洋なし缶・パイン缶)	ごはん シロガネダラのソテー(マリネソース) チーズとグリルピーズのミニオムレツ ブロッコリーとコーンのマヨサラダ 味噌汁(チンゲン菜・油揚げ)
	エネ 500 kcal 蛋白 20.6 g 脂質 16.4 g 食塩 1.97 g	エネ 613 kcal 蛋白 23.3 g 脂質 22.7 g 食塩 2.63 g	エネ 582 kcal 蛋白 16.7 g 脂質 23.5 g 食塩 2.75 g	エネ 521 kcal 蛋白 23.2 g 脂質 13.1 g 食塩 2.01 g	エネ 576 kcal 蛋白 25.8 g 脂質 24.7 g 食塩 2.21 g	エネ 514 kcal 蛋白 21.6 g 脂質 15.1 g 食塩 2.26 g	エネ 515 kcal 蛋白 26.1 g 脂質 16.9 g 食塩 1.8 g
計	エネ 1538 kcal 蛋白 59.3 g 脂質 52.9 g 食塩 6.0 g	エネ 1464 kcal 蛋白 54 g 脂質 48.8 g 食塩 7.0 g	エネ 1523 kcal 蛋白 61.5 g 脂質 50.8 g 食塩 7.5 g	エネ 1458 kcal 蛋白 53.9 g 脂質 46.8 g 食塩 6.5 g	エネ 1451 kcal 蛋白 56.7 g 脂質 48.7 g 食塩 6.83 g	エネ 1475 kcal 蛋白 55.2 g 脂質 58.3 g 食塩 7.04 g	エネ 1565 kcal 蛋白 64.1 g 脂質 50.8 g 食塩 5.31 g