



8月

すこやかⅠ 常食 献立だより 2026年8月

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付	7/27	7/28	7/29	7/30	7/31	8/1	8/2
朝	ごはん 擬製豆腐 うまい菜とかまぼこのごまドレサラダ 味噌汁(キャベツ・人参)	パン チキンナゲット(ケチャップ) しろなとウインナーのポトフ	ごはん 中華風だし巻き卵 ブロッコリーの麦味噌和え 味噌汁(大根・玉ねぎ)	パン プレーンオムレツ(きのこソース) いんげんと豚肉のカレースープ	ごはん 野菜とわかめの豆乳寄せ アスパラの和風ドレサラダ 味噌汁(大根・大根葉)	パン 千草焼き 大根の香味ドレサラダ マスカットブレンドジュース又はゼリー	パン 鶏つみれ(トマト) ほうれん草とウインナーの豆乳スープ
	エネ 364 kcal 蛋白 10.2 g 脂質 8.1 g 食塩 1.46 g	エネ 354 kcal 蛋白 13.3 g 脂質 13.5 g 食塩 2.37 g	エネ 368 kcal 蛋白 13.1 g 脂質 8.7 g 食塩 1.43 g	エネ 322 kcal 蛋白 12.5 g 脂質 11.2 g 食塩 2.31 g	エネ 346 kcal 蛋白 8.8 g 脂質 6.5 g 食塩 1.49 g	エネ 383 kcal 蛋白 8.1 g 脂質 12 g 食塩 1.41 g	エネ 387 kcal 蛋白 15.4 g 脂質 16.6 g 食塩 1.96 g
	ごはん 豚肉の和風炒め かぼちゃの含め煮 味噌汁(チンゲン菜・絹揚げ) フルーツ(黄桃缶・白桃缶)	ちらし寿司 切干大根と鶏肉の煮物 冷やし冬瓜 味噌汁(あさり・油揚げ)	ごはん 焼き肉風 いかふくさ焼き 白菜となめこの梅和え 味噌汁(小松菜・人参)	越前おろしそば[福井県郷土料理] 豚肉と絹揚げの炒め煮 コールスローサラダ	ごはん さばの南部焼き なすの味噌炒め かぼちゃのサラダ すまし汁(ほうれん草・しいたけ)	ごはん タンドリーチキン 高野豆腐と豚肉のサイコロ煮 うまい菜とツナのハンパントレサラダ 味噌汁(もやし・しめじ)	ごはん えびマカロングラタンフライ(濃厚ソース) 白菜と豚肉の煮物 味噌汁(絹揚げ・人参) フルーツ(冷凍マンゴー)
昼	エネ 550 kcal 蛋白 17.7 g 脂質 15.8 g 食塩 1.91 g	エネ 470 kcal 蛋白 19 g 脂質 8.5 g 食塩 3.17 g	エネ 524 kcal 蛋白 18.7 g 脂質 19.9 g 食塩 2.53 g	エネ 458 kcal 蛋白 18 g 脂質 17.2 g 食塩 2.81 g	エネ 583 kcal 蛋白 23.1 g 脂質 27.5 g 食塩 1.7 g	エネ 568 kcal 蛋白 28.6 g 脂質 21 g 食塩 2.51 g	エネ 520 kcal 蛋白 15.3 g 脂質 17.4 g 食塩 2.06 g
	ワッフル	ぜんざい	みるくまんじゅう(抹茶)	やわらかおかき	ドームケーキ(チョコ)	オレンジカップケーキ	ショコラブッセ
お	エネ 66 kcal 蛋白 1.6 g 脂質 2.6 g 食塩 0.08 g	エネ 103 kcal 蛋白 3.5 g 脂質 0.3 g 食塩 0.06 g	エネ 134 kcal 蛋白 3.2 g 脂質 2.2 g 食塩 0.06 g	エネ 42 kcal 蛋白 0.2 g 脂質 3 g 食塩 0.10 g	エネ 104 kcal 蛋白 2.2 g 脂質 3.5 g 食塩 0.05 g	エネ 77 kcal 蛋白 1.6 g 脂質 2.5 g 食塩 0.08 g	エネ 84 kcal 蛋白 1.5 g 脂質 4.5 g 食塩 0.04 g
	ごはん 白身魚フライ(中濃ソース) 大豆煮 白菜の洋風お浸し 味噌汁(大根・ごぼう)	ごはん ハンバーグ(和風ソース) ひじきと平天の炒り煮 カワラーといんげんのハンパントレサラダ 味噌かきたま汁	ごはん さわらの照り焼き もやしと鶏肉の炒め物 スパゲティサラダ 味噌汁(豆腐)	ごはん 油淋鶏(油淋ソース) ごぼうと油揚げの煮物 味噌汁(もやし・じゃがいも) 杏仁豆腐とフルーツ缶の盛合せ	ごはん 豚肉の山椒煮 キャベツとあさりの炒め物 胡瓜の酢の物 味噌汁(おくら・巻麴)	ごはん 白身魚の煮付け れんこんと平天の金平 味噌汁(白菜・白ねぎ) きざみしば漬	ごはん さけの若狭焼き 大豆と鶏肉の煮物 カワラーとコーンのマヨサラダ 味噌汁(キャベツ・大根)
タ	エネ 556 kcal 蛋白 23.3 g 脂質 18.5 g 食塩 2.39 g	エネ 582 kcal 蛋白 16.4 g 脂質 24.4 g 食塩 2.83 g	エネ 535 kcal 蛋白 26.2 g 脂質 20.1 g 食塩 1.98 g	エネ 620 kcal 蛋白 18.2 g 脂質 20.8 g 食塩 2.24 g	エネ 476 kcal 蛋白 20.3 g 脂質 12.5 g 食塩 2.37 g	エネ 461 kcal 蛋白 20.7 g 脂質 10.2 g 食塩 2.15 g	エネ 514 kcal 蛋白 30 g 脂質 14.6 g 食塩 2.07 g
	エネ 1536 kcal 蛋白 52.8 g 脂質 45 g 食塩 5.84 g	エネ 1509 kcal 蛋白 52.2 g 脂質 46.7 g 食塩 8.43 g	エネ 1561 kcal 蛋白 61.2 g 脂質 50.9 g 食塩 6 g	エネ 1442 kcal 蛋白 48.9 g 脂質 52.2 g 食塩 7.46 g	エネ 1509 kcal 蛋白 54.4 g 脂質 50 g 食塩 5.61 g	エネ 1489 kcal 蛋白 59 g 脂質 45.7 g 食塩 6.2 g	エネ 1505 kcal 蛋白 62.2 g 脂質 53.1 g 食塩 6.1 g
計							



すこやかⅠ 常食 献立だより 2026年8月

曜日	月	火	水	木	金	土	日
				福井県の郷土料理として知られる越前おろしそばは、さっぱりとした味わいが特徴の冷たいそばです。特徴は大根おろしを使っている点で、暑い季節でも食べやすく、さっぱりとしながらも満足感のある一品です。オリジナルの越前おろしそばをぜひお楽しみに。			



8月

すこやかⅠ 常食 献立だより 2026年8月

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付	3	4	5	6	7	8	9
朝	ごはん ボロニアソーセージ 味噌汁(しろな・しいたけ)	パン もやしとウインナーのソテー キャベツとちりめんの大葉トレサダ 牛乳又はヨーグルト	ごはん ほうれん草オムレツ 白菜と油揚げのピーナツ和え 味噌汁(もやし・平天)	パン 照り焼き風肉団子 キャベツと鶏肉のスープ	ごはん だし巻き卵 いんげんとコーンのパンパンドレサダ 味噌汁(チンゲン菜・あさり)	パン 小松菜とベーコンのソテー じゃがいものポタージュスープ	パン チキンナゲット(野菜ソース) カリフラワーと豚肉のスープ
	エネ 367 kcal 蛋白 10.2 g 脂質 8.9 g 食塩 1.86 g	エネ 425 kcal 蛋白 21.4 g 脂質 9.7 g 食塩 1.55 g	エネ 344 kcal 蛋白 11.6 g 脂質 6.2 g 食塩 1.34 g	エネ 334 kcal 蛋白 13.3 g 脂質 12.7 g 食塩 2.02 g	エネ 407 kcal 蛋白 14.5 g 脂質 11.7 g 食塩 1.59 g	エネ 365 kcal 蛋白 10.1 g 脂質 16.2 g 食塩 1.9 g	エネ 377 kcal 蛋白 14.7 g 脂質 12.8 g 食塩 1.94 g
昼	ごはん 焼きぶりの南蛮漬け ひじきと豚肉の炒め煮 白菜と平天の和え物 味噌汁(ソーメン・花麴)	ごはん 豚肉の塩ダレ炒め 一口がんもの煮物 味噌かきたま汁 みかん缶	シーフードカレー キャベツと鶏肉の炒め物 うまい菜とちくわの白ごま和え	ごはん ポークチャップ 玉ねぎとツナのミニオムレツ 味噌汁(小松菜・油揚げ) フルーツ(パイン缶・白桃缶)	サラダ寿司 絹揚げのそばろ煮 キャベツとちりめんの和え物 味噌汁(里芋・大根葉)	ごはん 豚カツの卵とじ ごぼうと油揚げの炒め煮 白菜の柚子風味 赤だし(もやし・人参)	ごはん あじの山椒煮 大根と豚肉の金平 キャベツの土佐酢和え 味噌汁(あさり・油揚げ)
	エネ 572 kcal 蛋白 27.2 g 脂質 19.8 g 食塩 2.95 g	エネ 528 kcal 蛋白 18.9 g 脂質 18.3 g 食塩 1.76 g	エネ 492 kcal 蛋白 21.2 g 脂質 13.4 g 食塩 3.22 g	エネ 577 kcal 蛋白 20.3 g 脂質 21 g 食塩 1.72 g	エネ 508 kcal 蛋白 23.5 g 脂質 14.6 g 食塩 3.35 g	エネ 647 kcal 蛋白 21.8 g 脂質 21.4 g 食塩 3.16 g	エネ 475 kcal 蛋白 25.7 g 脂質 12.3 g 食塩 2.49 g
お	みるくまんじゅう(白あん)	シャトレゼ かき氷ソーダ フロート	マトレーヌ(バナナ風味)	黒糖まんじゅう(こしあん)	(本2・C)かぼちゃムース (本3・新3・AB・デイ)ふんわりきなこ	あんシュー(よもぎあん)	富士山どらやき
	エネ 134 kcal 蛋白 3.2 g 脂質 2.2 g 食塩 0.05 g	エネ 89 kcal 蛋白 0.9 g 脂質 1.2 g 食塩 0.03 g	エネ 164 kcal 蛋白 1.8 g 脂質 9.5 g 食塩 0.15 g	エネ 127 kcal 蛋白 0.8 g 脂質 0.3 g 食塩 0.09 g	エネ 58 kcal 蛋白 0.6 g 脂質 2.8 g 食塩 0.04 g	エネ 101 kcal 蛋白 2.4 g 脂質 3.7 g 食塩 0.09 g	エネ 99 kcal 蛋白 0.2 g 脂質 2.9 g 食塩 0.14 g
夕	ごはん 鶏肉のねぎ焼き うまい菜とえのきの炒め物 ブロッコリーと油揚げの麦味噌和え 味噌汁(じゃがいも・わかめ)	ごはん ホキのソテー(コンソメソース) ごぼうと鶏肉の炒り煮 大根とコーンのごまドレサダ 味噌汁(玉ねぎ・油揚げ)	ごはん 蒸し鶏(梅ソース) 絹揚げと昆布の煮物 ブロッコリーのスローサラダ 豚汁(豚肉・白ねぎ・人参)	ごはん 白身魚の生姜煮 しろなと鶏肉の炒め物 ポテトサラダ 味噌汁(白菜・しめじ)	ごはん 鶏大根 やっこ(醤油) もやしとちくわの香味トレサダ 味噌汁(玉ねぎ・しいたけ)	ごはん かれの味噌煮 キャベツと豚肉の炒め物 大根と大根葉の豆乳和え すまし汁(白ねぎ・わかめ)	ごはん ハンバーグ(旨塩ソース) 高野豆腐のサイコロ煮 しろなの洋風お浸し 味噌汁(玉ねぎ・かまぼこ)
	エネ 461 kcal 蛋白 20.2 g 脂質 12 g 食塩 2 g	エネ 478 kcal 蛋白 20.6 g 脂質 10.6 g 食塩 1.85 g	エネ 567 kcal 蛋白 28.7 g 脂質 17.1 g 食塩 3.13 g	エネ 466 kcal 蛋白 22.9 g 脂質 10.4 g 食塩 2.5 g	エネ 480 kcal 蛋白 26 g 脂質 11 g 食塩 2.87 g	エネ 457 kcal 蛋白 25.4 g 脂質 9.2 g 食塩 2.14 g	エネ 547 kcal 蛋白 20 g 脂質 19.1 g 食塩 3.32 g
計	エネ 1534 kcal 蛋白 60.8 g 脂質 42.9 g 食塩 6.9 g	エネ 1520 kcal 蛋白 61.8 g 脂質 39.8 g 食塩 5.2 g	エネ 1567 kcal 蛋白 63.3 g 脂質 46.2 g 食塩 7.8 g	エネ 1504 kcal 蛋白 57.3 g 脂質 44.4 g 食塩 6.3 g	エネ 1453 kcal 蛋白 64.6 g 脂質 40.1 g 食塩 7.9 g	エネ 1570 kcal 蛋白 59.7 g 脂質 50.5 g 食塩 7.3 g	エネ 1498 kcal 蛋白 60.6 g 脂質 47.1 g 食塩 7.9 g
					サラダ寿司は、寿司の伝統的なおいしさと爽やかさを兼ね備えた料理として広がっており、使用する具材の自由度も高く、アレンジがしやすいのが特徴です。サラダ寿司はハムやカナカマなどを使って色鮮やかで味だけでなく見た目も楽しんでいただけです。		5月に引き続き今月も新たなハンバーグソースが登場いたします。今月のソースは白ねぎをアクセントに、にんにくが効いた旨味のある『旨塩ソース』です。どうぞご賞味ください。



8月

すこやかⅠ 常食 献立だより 2026年8月

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付	10	11	12	13	14	15	16
朝	ごはん ミートオムレツ いんげんとかまぼこのおからサラダ 味噌汁(わかめ・人参)	パン もやしの白ごま和え 白菜と豚肉のスープ	ごはん 白身魚のつみれ(柚子) 納豆 味噌汁(じゃがいも・白ねぎ)	パン 擬製豆腐 クラムチャウダー	ごはん スクランブルエッグ(ケチャップ) 大豆ミートハンバーグ(デミグラスソース) 大根と大根葉の麦味噌和え 味噌汁(キャベツ・チンゲン菜)	パン 大豆ミートハンバーグ(デミグラスソース) アスパラと豚肉のスープ	パン カニカマ入りだし巻き卵 ブロッコリーのパンパントレサラダ コーヒー牛乳又はゼリー
	エネ 338 kcal 蛋白 10.3 g 脂質 5.2 g 食塩 1.67 g	エネ 362 kcal 蛋白 13.2 g 脂質 17 g 食塩 1.7 g	エネ 382 kcal 蛋白 13.3 g 脂質 8.5 g 食塩 1.92 g	エネ 300 kcal 蛋白 9.9 g 脂質 10.5 g 食塩 1.79 g	エネ 361 kcal 蛋白 11 g 脂質 7.3 g 食塩 1.63 g	エネ 386 kcal 蛋白 13.3 g 脂質 17.3 g 食塩 2.04 g	エネ 398 kcal 蛋白 15.5 g 脂質 16.8 g 食塩 1.39 g
	豚丼 キャベツとツナの煮物 ブロッコリーと油揚げのヒレ辛和え 味噌汁(大根・大根葉)	冷やし中華 里芋のそぼろ煮 フルーツ(黄桃缶・白桃缶)	ごはん 豚肉のバター醤油炒め いかふくさ焼き 白菜と油揚げのわさび和え 味噌汁(チンゲン菜・もやし)	ごはん かれいの煮付け 大根の金平 キャベツといんげんのごまドレサラダ 味噌汁(ごぼう・わかめ)	ごはん 麻婆なす 白菜とちくわの煮物 味噌汁(絹揚げ・人参) ミルク寒天のあんずソースかけ	ごはん ホキのピカタ(マスタードタルタルソース) かも団子 もやしといんげんの豆乳和え 味噌汁(玉ねぎ・わかめ)	ごはん ホツケのたれ焼き 絹揚げとグリーンピースの煮物 おくらのおろし和え 味噌汁(里芋・人参)
昼	エネ 577 kcal 蛋白 23.7 g 脂質 19.3 g 食塩 3.29 g	エネ 516 kcal 蛋白 18.8 g 脂質 15.4 g 食塩 4.05 g	エネ 527 kcal 蛋白 19.9 g 脂質 20 g 食塩 2 g	エネ 438 kcal 蛋白 21.9 g 脂質 9.1 g 食塩 2.37 g	エネ 540 kcal 蛋白 15.2 g 脂質 19.9 g 食塩 2.23 g	エネ 541 kcal 蛋白 27 g 脂質 20.1 g 食塩 2.39 g	エネ 484 kcal 蛋白 23.8 g 脂質 14 g 食塩 2.09 g
	チョコワッフル	酒まんじゅう	(入所)ケーキ (デイ)バウムクーヘン	フルーツ風デザート 味わい白桃	ワッフル	バウムクーヘン	もちりたい焼きあん
	エネ 68 kcal 蛋白 1.7 g 脂質 2.8 g 食塩 0.07 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 80 kcal 蛋白 0.05 g 脂質 1.6 g 食塩 0.05 g	エネ 66 kcal 蛋白 1.6 g 脂質 2.6 g 食塩 0.08 g	エネ 87 kcal 蛋白 1.2 g 脂質 3.7 g 食塩 0.12 g	エネ 103 kcal 蛋白 2 g 脂質 2.4 g 食塩 0.1 g
夕	ごはん 白身魚の唐揚げ(オムソース) じゃがいもと昆布の煮物 白菜のお浸し 味噌汁(ほうれん草・絹揚げ)	ごはん 鶏肉の炭焼き風味 うまい菜と絹揚げの炒め煮 キャベツとコーンのヒレナッツトレサラダ 味噌かきたま汁	ゆかり御飯 さばの西京焼き 切干大根の煮物 玉子どうふ すまし汁(キャベツ・えのき)	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(春雨) のり佃煮	ごはん 赤魚の生姜煮 卵の花 ひじきとハムの和風マヨサラダ 味噌汁(もやし・平天)	ごはん 鶏肉の塩焼き やっこ(味噌ダレ) キャベツとコーンの大葉トレサラダ とろろ汁	ごはん 豚肉とキャベツの野菜炒め ひじきと鶏肉の炒め煮 味噌汁(小松菜・ごぼう) パイン缶の紅茶ジュレ
	エネ 502 kcal 蛋白 21.7 g 脂質 15.5 g 食塩 1.81 g	エネ 506 kcal 蛋白 20.8 g 脂質 14.8 g 食塩 2.24 g	エネ 490 kcal 蛋白 27.3 g 脂質 15.3 g 食塩 3.12 g	エネ 603 kcal 蛋白 19.2 g 脂質 22.4 g 食塩 2.08 g	エネ 528 kcal 蛋白 25.5 g 脂質 14.6 g 食塩 2.45 g	エネ 486 kcal 蛋白 21.3 g 脂質 13 g 食塩 1.41 g	エネ 498 kcal 蛋白 17.8 g 脂質 17.5 g 食塩 1.89 g
	エネ 1485 kcal 蛋白 57.4 g 脂質 42.8 g 食塩 6.8 g	エネ 1506 kcal 蛋白 53.9 g 脂質 47.5 g 食塩 8.1 g	エネ 1516 kcal 蛋白 61.9 g 脂質 49 g 食塩 7.1 g	エネ 1421 kcal 蛋白 51.05 g 脂質 43.6 g 食塩 6.3 g	エネ 1495 kcal 蛋白 53.3 g 脂質 44.4 g 食塩 6.4 g	エネ 1500 kcal 蛋白 62.8 g 脂質 54.1 g 食塩 6.0 g	エネ 1483 kcal 蛋白 59.1 g 脂質 50.7 g 食塩 5.5 g
計		冷やし中華の発祥には諸説ありますが、昭和初期に宮城県仙台市で誕生したと言われています。暑い時期でも食べやすい麺料理として考案され、全国へ広まりました。今回の冷やし中華は醤油ベースの味付けです。爽やかな酸味とともにお楽しみ下さい。			麻婆なすは、中国・四川料理をもとに日本で親しまれるようになった人気のおかずです。とろとした食感のなすとひき肉の旨味が調和したご飯によく合う料理です。なすは、夏から秋にかけて旬を迎える野菜で、水分を多く含み暑い時期でも食べやすいのが特徴です。		



8月

すこやかⅠ 常食 献立だより 2026年8月

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付	17	18	19	20	21	22	23
朝	ごはん クリームチキン いんげんとコーンのピーナツ和え 味噌汁(絹揚げ・大根葉)	パン ハムチーズピカタ キャベツと豚肉のスープ	ごはん 豚肉の筑前煮 キャベツとちくわの和風ドレサダ 味噌汁(玉ねぎ・人参)	パン 5品目具材の玉子焼き 切干大根と豆のマヨサラダ グレープジュース又はゼリー	ごはん だし巻き卵 ほうれん草と油揚げのナムル和え 味噌汁(玉ねぎ・わかめ)	パン 小松菜と平天のピーナツ和え 大根と豚肉のスープ	パン チキンナゲット(トマトソース) チンゲン菜と豚肉のポトフ
	エネ 382 kcal 蛋白 14.3 g 脂質 9.2 g 食塩 1.14 g	エネ 346 kcal 蛋白 11.6 g 脂質 15.2 g 食塩 2.04 g	エネ 387 kcal 蛋白 12.2 g 脂質 7.6 g 食塩 1.68 g	エネ 506 kcal 蛋白 11.1 g 脂質 14.4 g 食塩 1.59 g	エネ 373 kcal 蛋白 13.2 g 脂質 10.1 g 食塩 1.67 g	エネ 316 kcal 蛋白 10.9 g 脂質 11.1 g 食塩 2 g	エネ 375 kcal 蛋白 14.9 g 脂質 13.8 g 食塩 1.87 g
昼	ごはん ハンバーグ(和風ソース) もやしとツナの炒め物 さつまいもとオレンジのサラダ コンソメスープ(うまい菜・ウイナー)	ごはん チンジャオロース かにシューマイ 大根の白ごま和え 味噌汁(なす)	ごはん 白身魚の唐揚げ(チリ風味あん) ピーコンと枝豆の塩バターソテー 味噌汁(大根葉・あさり) フルーツ(洋なし缶・黄桃缶)	ちらし寿司 絹揚げとグリーンピースのそぼろ煮 いんげんと平天の和え物 味噌汁(里芋・キャベツ)	ごはん 蒸し鶏(洋風香味ソース) れんこんと豚肉の炒り煮 キャベツとパプリカのリンゴドレサダ 味噌汁(しいたけ・人参)	ごはん 豚肉のプルコギ もやしとコーンの大葉ドレサダ 味噌汁(あさり・油揚げ) 杏仁豆腐(マンゴーソース)	木の葉丼 キャベツとツナの炒め物 とろろの梅かつお和え 味噌汁(えのき・わかめ) いりこ風味
	エネ 580 kcal 蛋白 18.1 g 脂質 22.9 g 食塩 2.56 g	エネ 540 kcal 蛋白 17.3 g 脂質 20.1 g 食塩 2.18 g	エネ 536 kcal 蛋白 24.1 g 脂質 16.1 g 食塩 1.88 g	エネ 524 kcal 蛋白 21.8 g 脂質 12.3 g 食塩 3.55 g	エネ 523 kcal 蛋白 26 g 脂質 16.3 g 食塩 2.17 g	エネ 561 kcal 蛋白 21.2 g 脂質 17.8 g 食塩 1.74 g	エネ 474 kcal 蛋白 16 g 脂質 9.9 g 食塩 3.5 g
お	プリン (デイ)和菓子	ドームケーキ(チョコ) (デイ)ケーキ	みるくまんじゅう(抹茶) (デイ)ケーキ	フィナンシェ(プレーン) (デイ)ケーキ	ぜんざい (デイ)ケーキ	いちごマドレーヌ	しっとりどら焼き(カスタード)
	エネ 70 kcal 蛋白 2.4 g 脂質 2.4 g 食塩 0.08 g	エネ 104 kcal 蛋白 2.2 g 脂質 3.5 g 食塩 0.05 g	エネ 134 kcal 蛋白 3.2 g 脂質 2.2 g 食塩 0.06 g	エネ 78 kcal 蛋白 1.1 g 脂質 4.8 g 食塩 0.05 g	エネ 103 kcal 蛋白 3.5 g 脂質 0.3 g 食塩 0.06 g	エネ 165 kcal 蛋白 2 g 脂質 10.4 g 食塩 0.15 g	エネ 111 kcal 蛋白 2 g 脂質 3.8 g 食塩 0.11 g
夕	ごはん さわらの山椒煮 豚肉の塩ダレ炒め キャベツと平天の香味ドレサダ 味噌汁(豆腐・花麴)	ごはん 白身魚の味噌煮 白菜と豚肉のとりみ炒め カリフラワーと玉ねぎのソテーサダ すまし汁(チンゲン菜・しいたけ)	ごはん 合鴨スモークスライス 大根と豚肉の炒め物 うまい菜のたらこマヨサラダ 味噌汁(もやし・わかめ)	ごはん 肉じゃが(豚肉) 冷やし冬瓜 味噌汁(おくら・巻麴) はちみつねり梅	ごはん 焼きさばの南蛮漬け 三色稲荷の煮物 白菜となめこのお浸し 味噌汁(もやし・大根葉)	ごはん 赤魚の照り煮 いかふくさ焼き ポテトサラダ 味噌汁(白菜・ちくわ)	ごはん 肉団子の野菜あんかけ 大豆としいたけの煮物 揚げなすの甘酢和え 味噌汁(里芋・大根葉)
	エネ 546 kcal 蛋白 27.2 g 脂質 19.2 g 食塩 1.93 g	エネ 502 kcal 蛋白 23.9 g 脂質 17 g 食塩 2.46 g	エネ 538 kcal 蛋白 21.7 g 脂質 21.7 g 食塩 2.67 g	エネ 493 kcal 蛋白 16 g 脂質 11.7 g 食塩 2.99 g	エネ 525 kcal 蛋白 25.8 g 脂質 17.4 g 食塩 2.6 g	エネ 553 kcal 蛋白 27.5 g 脂質 18.8 g 食塩 2.22 g	エネ 561 kcal 蛋白 17.3 g 脂質 19.4 g 食塩 2.39 g
計	エネ 1578 kcal 蛋白 62 g 脂質 53.7 g 食塩 5.7 g	エネ 1492 kcal 蛋白 55 g 脂質 55.8 g 食塩 6.7 g	エネ 1595 kcal 蛋白 61.2 g 脂質 47.6 g 食塩 6.3 g	エネ 1601 kcal 蛋白 50 g 脂質 43.2 g 食塩 8.2 g	エネ 1524 kcal 蛋白 68.5 g 脂質 44.1 g 食塩 6.5 g	エネ 1595 kcal 蛋白 61.6 g 脂質 58.1 g 食塩 6.1 g	エネ 1521 kcal 蛋白 50.2 g 脂質 46.9 g 食塩 7.9 g



すこやかⅠ 常食 献立だより 2026年8月

曜日	月	火	水	木	金	土	日

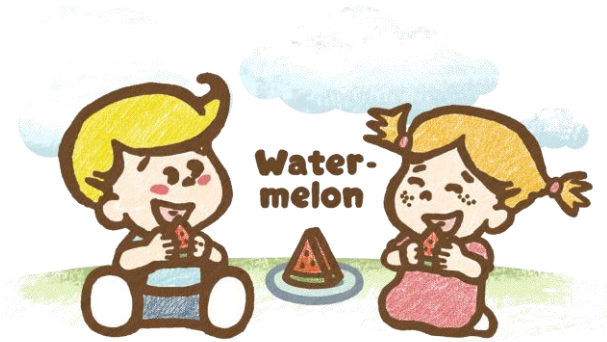


すこやかⅠ 常食 献立だより 2026年8月

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付	24	25	26	27	28	29	30
朝	ごはん 洋風だし巻き卵 しろなの和え物 味噌汁(じゃがいも・玉ねぎ)	パン ボロニアソーセージ キャベツと鶏肉のカレースープ	ごはん かに玉 コールスローサラダ 味噌汁(絹揚げ・うまい菜)	パン 鶏つみれ ほうれん草と豚肉のポトフ	ごはん 野菜とわかめの豆乳寄せ いんげんと平天のピーナツ和え 味噌汁(じゃがいも・人参)	パン プレーンオムレツ(コンソメソース) しろなと豚肉のトマトスープ	パン キャベツの和風ドレサラダ カリフラワーと鶏肉の豆乳スープ
	エネ 358 kcal 蛋白 11.6 g 脂質 8.1 g 食塩 1.55 g	エネ 313 kcal 蛋白 11.5 g 脂質 14.4 g 食塩 2.31 g	エネ 397 kcal 蛋白 10.8 g 脂質 12.6 g 食塩 1.81 g	エネ 357 kcal 蛋白 15.4 g 脂質 14 g 食塩 1.99 g	エネ 377 kcal 蛋白 10.5 g 脂質 7.7 g 食塩 1.61 g	エネ 334 kcal 蛋白 12.2 g 脂質 10.9 g 食塩 2.39 g	エネ 292 kcal 蛋白 9.6 g 脂質 9.7 g 食塩 1.69 g
昼	ごはん 豚肉の和風炒め きりばし だいこん とりにく の煮物 やっこ(醤油) 味噌汁(白菜・しいたけ)	ごはん 鶏肉のニンク醤油焼き えびシューマイ 味噌汁(ごぼう・人参) フルーツ(洋なし缶・パイン缶)	ごはん シロガネダラの煮付け ふかしじゃがいも(ベーコン) ひやじる[山形県郷土料理] 味噌汁(白菜・もやし)	オムライス もやしと鶏肉の炒め物 マカロニサラダ 味噌汁(油揚げ・しいたけ)	ぶっかけうどん 豚肉の和風炒め さつまいものサラダ	ごはん さばの味噌煮 ごぼうと豚肉の金平 すまし汁(豆腐・花麴) マンゴー缶	ごはん 豚肉と白菜のすき煮 いかふくさ焼き 小松菜とちりめんのからし和え 味噌汁(しいたけ・人参)
	エネ 581 kcal 蛋白 27.4 g 脂質 23.4 g 食塩 2.82 g	エネ 559 kcal 蛋白 21.4 g 脂質 16.7 g 食塩 2.19 g	エネ 455 kcal 蛋白 23 g 脂質 8.8 g 食塩 2.82 g	エネ 530 kcal 蛋白 19.9 g 脂質 17.6 g 食塩 2.76 g	エネ 499 kcal 蛋白 15.5 g 脂質 16.7 g 食塩 2.33 g	エネ 550 kcal 蛋白 24.9 g 脂質 18.2 g 食塩 2.03 g	エネ 532 kcal 蛋白 24.3 g 脂質 19 g 食塩 2.6 g
お	バナラアイス	黒糖まんじゅう(白あん)	クリームワッフル	(本2・C)あんシュー(いちごあん) (本3・新3・AB・デイ)ふんわりチーズ	豆乳かすてら	みるくまんじゅう(白あん)	キャラメルカップケーキ
	エネ 86 kcal 蛋白 2.7 g 脂質 2.7 g 食塩 0.07 g	エネ 127 kcal 蛋白 0.8 g 脂質 0.3 g 食塩 0.09 g	エネ 97 kcal 蛋白 1.4 g 脂質 4.9 g 食塩 0.11 g	エネ 101 kcal 蛋白 2.4 g 脂質 3.7 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 134 kcal 蛋白 3.2 g 脂質 2.2 g 食塩 0.05 g	エネ 79 kcal 蛋白 1.7 g 脂質 3.2 g 食塩 0.08 g
夕	ごはん いわしの生姜煮 れんこんと油揚げの炒め生酢 カリフラワーとちくわのごまドレサラダ 味噌汁(ソーメン)	ごはん 千草蒸し 白菜と豚肉の煮物 かぼちゃのサラダ 味噌汁(大根・わかめ)	ごはん ハンバーグ(ドミソース) 冬瓜の炒め煮 味噌汁(なす・おつゆ麴) ヨーグルトのはちみつソースかけ	ごはん 銀ひらすの照り焼き 絹揚げと昆布の炒め煮 味噌汁(玉ねぎ・かまぼこ) 白菜のあっさり漬け	ごはん 白身魚の竜田揚げ(甘酢あん) 大豆とベーコンのコンソメ煮 ブロッコリーの白ごま和え 味噌汁(大根・あさり)	ごはん 鶏肉の香味焼き かぼちゃの含め煮 カリフラワーとコーンのマヨサラダ 赤だし(玉ねぎ・キャベツ)	ごはん ホキのソテー(マリネソース) 高野豆腐と豚肉のサイコロ煮 大根のごまドレサラダ 味噌汁(チンゲン菜・もやし)
	エネ 501 kcal 蛋白 17.5 g 脂質 10.1 g 食塩 2.6 g	エネ 496 kcal 蛋白 18 g 脂質 14.5 g 食塩 2.7 g	エネ 533 kcal 蛋白 15.6 g 脂質 17.1 g 食塩 2.34 g	エネ 458 kcal 蛋白 24.2 g 脂質 11.9 g 食塩 2.44 g	エネ 527 kcal 蛋白 23.6 g 脂質 14.5 g 食塩 1.87 g	エネ 517 kcal 蛋白 18 g 脂質 17.5 g 食塩 2.02 g	エネ 520 kcal 蛋白 25.7 g 脂質 14.4 g 食塩 2.47 g
	エネ 1526 kcal 蛋白 59.2 g 脂質 44.3 g 食塩 7.0 g	エネ 1495 kcal 蛋白 51.7 g 脂質 45.9 g 食塩 7.3 g	エネ 1482 kcal 蛋白 50.8 g 脂質 43.4 g 食塩 7.1 g	エネ 1446 kcal 蛋白 61.9 g 脂質 47.2 g 食塩 7.3 g	エネ 1518 kcal 蛋白 52 g 脂質 43.8 g 食塩 6.0 g	エネ 1535 kcal 蛋白 58.3 g 脂質 48.8 g 食塩 6.5 g	エネ 1423 kcal 蛋白 61.3 g 脂質 46.3 g 食塩 6.8 g
計			山形県の郷土料理のひやじるは、野菜や乾物を醤油ベースの冷たいだして和えた和え物です。だしの旨味と野菜の風味が調和し、さっぱりとした味わいが楽しめます。お祝いの席や正月料理としても親しまれているそうです。		ぶっかけうどんは、濃いめのつゆを直接かけて食べる人気のうどんです。かけうどんとは異なり、少量のつゆで麺そのもののコシや風味を楽しめるのが特徴です。今回は、しいたけ煮やかまぼこ、天かすをトッピングしています。ぜひお楽しみに。		



すこやかⅠ 常食 献立だより 2026年8月

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付	31						
朝							
昼							
お							
タ							
計							