

8月の献立

美味しいお食事をあなたにお届け。

2022年
8/1(月)～8/7(日)



ミニ知識

今日から
使える!

誕生石【ペリドット】

ペリドットは、夜でも美しい黄色味と茶色味がさした明るい緑色「オリーブグリーン」の光を放つ鉱物です。「太陽の石」と呼ばれ、古代王族の装飾品として愛用されていたそうです。宝石言葉は、「夫婦の幸福・平和・安心・和合」などがあります。和名は「橄欖石(かんらんせき)」という名前で、オリーブにちなんでつけられたとされています。

1
(月)

1日3食合計の摂取量

熱量	1572kcal
タンパク質	57.7g
脂質	39.7g
炭水化物	258.4g
塩分	7.4g

朝食

いなりの盛合せ/高野の卵とじ
汁物/ご飯/牛乳

昼食

メンチカツ/竹輪と野菜のソテー/和え物/コンソメスープ/ご飯

夕食

蟹玉甘酢あんかけ/里芋と豚肉の味噌煮
山菜ゆかり和え/ご飯



昼食



夕食

2
(火)

1日3食合計の摂取量

熱量	1549kcal
タンパク質	58.1g
脂質	44.8g
炭水化物	244.0g
塩分	6.2g

朝食

アジのみりん焼き
竹のとわかめの煮物/汁物/ご飯/牛乳

昼食

親子煮/あさりと牛蒡の時雨煮
小松菜のごま和え/汁物/ご飯

夕食

牛肉のガッツリ炒め/洋風炊き合わせ
カリフラワーのマリネ/ご飯



昼食



夕食

3
(水)

1日3食合計の摂取量

熱量	1565kcal
タンパク質	60.9g
脂質	43.2g
炭水化物	246.9g
塩分	6.7g

朝食

玉子ロール/ハムステーキプレート
コンソメスープ/ご飯/牛乳

昼食

鶏肉のみぞれ煮/かぼちゃの豆そぼろかけ
ひじきの白和え/すまし汁/ご飯

夕食

メスケの味噌煮/豆腐ナゲットの甘酢あんかけ
白菜の和風和え/ご飯



昼食



夕食

4
(木)

1日3食合計の摂取量

熱量	1555kcal
タンパク質	59.0g
脂質	47.8g
炭水化物	239.7g
塩分	6.8g

朝食

きくらげ天の盛合せ
田舎煮/汁物/ご飯/牛乳

昼食

シルバーの梅かつお焼き/竹輪の味噌かけ
卵の花炒り(冷)/汁物/ご飯

夕食

豚角煮/じゃがいものそぼろ煮
青梗菜の中華和え/ご飯



昼食



夕食

5
(金)

1日3食合計の摂取量

熱量	1578kcal
タンパク質	57.1g
脂質	48.4g
炭水化物	244.2g
塩分	8.0g

朝食

五目だし巻き/お魚と豆腐の炊き合せ
汁物/ご飯/牛乳

昼食

ビーフカレー/エビフライ
大根のハムマリネ

夕食

さわらの煮付け/昆布豆とごぼう天の炊き合せ
法蓮草の和え物/汁物/ご飯



昼食



夕食

6
(土)

1日3食合計の摂取量

熱量	1579kcal
タンパク質	56.8g
脂質	45.8g
炭水化物	251.1g
塩分	6.7g

朝食

野菜ソテーのハム添え
ジャーマンポテト/コンソメスープ/ご飯/牛乳

昼食

ふわたろすき焼肉/かぼちゃと信田の煮物
ブロッコリーの和風和え/汁物/ご飯

夕食

豆腐の甘辛そぼろかけ/鶏肉のさっぱり煮
オクラと姫皮筍の和え物/ご飯



昼食



夕食

7
(日)

1日3食合計の摂取量

熱量	1536kcal
タンパク質	56.7g
脂質	45.8g
炭水化物	236.4g
塩分	6.9g

朝食

枝豆がんもの盛合せ
ピリ辛ごぼう/汁物/ご飯/牛乳

昼食

豚肉のケチャップ焼き/松風焼
菜の花のお浸し/コンソメスープ/ご飯

夕食

ざるそばセット/竹輪の磯部揚げ
キャベツのタルタルソースかけ



昼食



夕食

8月のお献立

美味しいお食事をあなたにお届け。

2022年
8/8(月)～8/15(月)



8 (月)

1日3食合計の摂取量

熱量	1566kcal
タンパク質	57.3g
脂質	48.8g
炭水化物	236.9g
塩分	7.0g

- 朝食** ブリ照焼/ふきの金平
汁物/ご飯/牛乳
- 昼食** 焼肉/ぜんまい炒め煮
白菜とメンマの和え物/汁物/ご飯
- 夕食** カレーあんかけ豆腐/ハーブチキン
小松菜の菜種和え/ご飯



昼食



夕食

9 (火)

1日3食合計の摂取量

熱量	1565kcal
タンパク質	59.8g
脂質	44.3g
炭水化物	244.9g
塩分	7.2g

- 朝食** いなりと大根の煮物
れんこん田舎煮/汁物/ご飯/牛乳
- 昼食** あじの塩焼き/豚肉とごぼうの甘辛煮
畑菜の青じそ風味和え/汁物/ご飯
- 夕食** オムライス/ミニとんかつ
ひじきのツナサラダ



昼食



夕食

10 (水)

1日3食合計の摂取量

熱量	1583kcal
タンパク質	60.1g
脂質	50.5g
炭水化物	233.8g
塩分	5.7g

- 朝食** 和風オムレツ/ウインナープレート
コンソメスープ/ご飯/牛乳
- 昼食** 若鶏の粕煮/姫高野の炊合せ
わらの土佐和え/すまし汁/ご飯
- 夕食** ハバーグ/トマトソース/ブチシチュー風
しろ菜カニサラダ/ご飯



昼食



夕食

11 (木/祝)

1日3食合計の摂取量

熱量	1497kcal
タンパク質	60.0g
脂質	40.8g
炭水化物	235.9g
塩分	7.5g

- 朝食** 鶏だんご煮/厚揚げの卵とじ
汁物/ご飯/牛乳
- 昼食** 豚と大根の甘辛煮/春雨と木耳の煮物
ほうれん草と大豆の和え物/汁物/ご飯
- 夕食** 鮭のムニエル/揚げ出し豆腐
刻み昆布の酢の物/ご飯



昼食



夕食

12 (金)

1日3食合計の摂取量

熱量	1527kcal
タンパク質	58.1g
脂質	40.0g
炭水化物	250.1g
塩分	5.3g

- 朝食** 赤魚西京焼/金平ごぼう
汁物/ご飯/牛乳
- 昼食** 塩焼き鳥/カリフラワーホットチリ
青梗菜たまごサラダ/汁物/ご飯
- 夕食** すきやき風煮/さつま芋のいん煮
アロココリーの青じそ和え/ご飯



昼食



夕食

13 (土)

1日3食合計の摂取量

熱量	1553kcal
タンパク質	60.0g
脂質	48.5g
炭水化物	234.3g
塩分	6.4g

- 朝食** キッシュ風(ウインナー)
ペペロンひじき/コンソメスープ/ご飯/牛乳
- 昼食** さばの味噌煮/小松菜と干瓢煮の和え物
茎わかめの酢の物/すまし汁/ご飯
- 夕食** 油淋鶏風/野菜の塩ダレ炒め
しろ菜のごま和え/ご飯



昼食



夕食

14 (日)

1日3食合計の摂取量

熱量	1544kcal
タンパク質	59.2g
脂質	42.6g
炭水化物	244.9g
塩分	6.8g

- 朝食** 高野豆腐炊き合わせ
かぼちゃのいとこ煮/汁物/ご飯/牛乳
- 昼食** 豆腐の野菜あんかけ/高菜ビーフン
白菜の中華風和え/中華スープ/ご飯
- 夕食** 豚の生姜炒め/塩じゃこの卵とじ
もろひやのおかず和え/ご飯



昼食



夕食

15 (月)

1日3食合計の摂取量

熱量	1543kcal
タンパク質	59.0g
脂質	43.5g
炭水化物	242.6g
塩分	7.3g

- 朝食** ふきの煮物と練り物
肉詰いなり煮/汁物/ご飯/牛乳
- 昼食** ハバーグ/おろし/茄子と牛蒡の炒め
キャベツのハムマリネ/汁物/ご飯
- 夕食** カレイの煮付け/大豆とひじきの煮物
法蓮草の和風和え/ご飯



昼食



夕食

8月の献立

美味しいお食事をあなたにお届け。

2022年
8/16(火)～8/23(火)



16 (火)

1日3食合計の摂取量

熱量	1554kcal
タンパク質	59.5g
脂質	38.5g
炭水化物	257.7g
塩分	8.9g

- 朝食** 銀ひらす西京焼き
切干大根煮/汁物/ご飯/牛乳
- 昼食** ちゃんぽん麺セット
エビチリ/フルーツ杏仁/ご飯
- 夕食** 牛ごぼのしぐれ煮/れんこん鮮やか金平
菜の花の姫皮筍の和え物/汁物/ご飯



昼食



夕食

20 (土)

1日3食合計の摂取量

熱量	1541kcal
タンパク質	58.7g
脂質	39.0g
炭水化物	252.9g
塩分	5.6g

- 朝食** 鶏テキ/青梗菜ときのこのリネ
コンソメスープ/ご飯/牛乳
- 昼食** 白身魚の塩焼き/枝豆ひじき
オクラの生姜和え/汁物/ご飯
- 夕食** 照り焼きハンバーグ/欧風えびフリット
カリフラワーのミモザサラダ/ご飯



昼食



夕食

17 (水)

1日3食合計の摂取量

熱量	1615kcal
タンパク質	58.2g
脂質	47.1g
炭水化物	254.2g
塩分	5.6g

- 朝食** ツナオムレツ/ミートボールプレート
コンソメスープ/ご飯/牛乳
- 昼食** ぶりの照り焼き/卵の花炒り
小松菜の大豆和え/汁物/ご飯
- 夕食** 牛肉コロッケ/里芋カレー
ブロッコリー卵サラダ/ご飯



昼食



夕食

21 (日)

1日3食合計の摂取量

熱量	1603kcal
タンパク質	59.5g
脂質	39.4g
炭水化物	267.4g
塩分	7.7g

- 朝食** 鹿の子豆腐の煮物
千草焼き/汁物/ご飯/牛乳
- 昼食** 鶏の竜田揚げ/里芋のそぼろあんかけ
キャベツのお浸し/汁物/ご飯
- 夕食** 牛すじカレー/スコッチエッグ
ピーチミルクゼリー



昼食



夕食

18 (木)

1日3食合計の摂取量

熱量	1592kcal
タンパク質	60.9g
脂質	41.3g
炭水化物	258.7g
塩分	6.9g

- 朝食** 合せ豆腐の筍の煮物
豚じゃが/汁物/ご飯/牛乳
- 昼食** 鶏天ぶらのみそかけ/さつま芋の小倉煮
しろ菜の和え物/すまし汁/ご飯
- 夕食** 豆腐ステーキのこあんかけ
えびつみれ/ツナサラダ/ご飯



昼食



夕食

22 (月)

1日3食合計の摂取量

熱量	1548kcal
タンパク質	60.5g
脂質	46.4g
炭水化物	239.3g
塩分	6.8g

- 朝食** 大根豆そぼろと揚げの甘辛煮
高野とじゃこの卵とじ/汁物/ご飯/牛乳
- 昼食** タラの梅ソースかけ/さつま芋柚子あん
もやしの和え物/汁物/ご飯
- 夕食** 牛カルビ/いなり餃子の炊き合わせ
小松菜と竹輪の和え物/ご飯



昼食



夕食

19 (金)

1日3食合計の摂取量

熱量	1505kcal
タンパク質	60.7g
脂質	43.2g
炭水化物	233.3g
塩分	6.4g

- 朝食** 葱だし巻き/炒り鶏
汁物/ご飯/牛乳
- 昼食** 豚肉の塩ダレ炒め/キャベツと竹輪の煮浸し
畑菜の柚子かつお和え/汁物/ご飯
- 夕食** 赤魚の煮付け/きのこ味噌茄子
白菜の和え物/ご飯



昼食



夕食

23 (火)

1日3食合計の摂取量

熱量	1592kcal
タンパク質	58.2g
脂質	47.9g
炭水化物	248.5g
塩分	5.1g

- 朝食** さわら西京焼き/南瓜の煮付け
汁物/ご飯/牛乳
- 昼食** ヨンギリムコック/ゴーヤチャンプル
ごぼうサラダ/コンソメスープ/ご飯
- 夕食** 豚肉のごま焼き/人参の炒め煮
菜の花の和風和え/ご飯



昼食



夕食

8月の献立

美味しいお食事をあなたにお届け。

2022年
8/24(水)~8/31(水)



24 (水)

1日3食合計の摂取量

熱量	1605kcal
タンパク質	57.4g
脂質	46.6g
炭水化物	253.9g
塩分	6.6g

朝食 バーグピカプレート
ウイナープレート/コッパ/ご飯/牛乳

昼食 さばのおろし煮/じゃがミート
キャベツの磯部和え/汁物/ご飯

夕食 五目野菜肉団子の黒酢あん/春雨の炒め煮
ほうれん草の土佐和え/ご飯



昼食



夕食

25 (木)

1日3食合計の摂取量

熱量	1575kcal
タンパク質	60.1g
脂質	39.7g
炭水化物	259.0g
塩分	8.5g

朝食 昆布豆とお魚揚げの炊合せ
筑前煮/汁物/ご飯/牛乳

昼食 肉味噌まぜうどん/さつま芋天
畑菜と蒲鉾の和え物

夕食 メスケの煮付け/里芋と豚肉の照り煮
わうのおかず和え/汁物/ご飯



昼食



夕食

26 (金)

1日3食合計の摂取量

熱量	1519kcal
タンパク質	56.2g
脂質	47.0g
炭水化物	231.7g
塩分	5.8g

朝食 鶏肉のケチャップ焼
青梗菜と竹輪の和え物/汁物/ご飯/牛乳

昼食 揚げがやみ風/豆腐ナゲットのカレーあん
ブロッコリーのごまドレッシング/コッパ/ご飯

夕食 豚生姜焼き/ツナじゃが
白菜ときのこの和え物/ご飯



昼食



夕食

27 (土)

1日3食合計の摂取量

熱量	1616kcal
タンパク質	58.7g
脂質	51.1g
炭水化物	243.0g
塩分	6.6g

朝食 いわしだんごバジル風味
大根の洋風煮物/コッパ/ご飯/牛乳

昼食 串なし焼き鳥/加わか-の野菜あんかけ
小松菜のお浸し/汁物/ご飯

夕食 エビカツ/大豆の洋風煮
インゲンの卵サラダ/ご飯



昼食



夕食

28 (日)

1日3食合計の摂取量

熱量	1564kcal
タンパク質	57.0g
脂質	46.0g
炭水化物	247.3g
塩分	7.1g

朝食 さば照焼き/切り干し大根の佃煮
汁物/ご飯/牛乳

昼食 豚肉のねぎ塩炒め/かぼちゃと枝豆の煮付け
ももやの青じそ和え/汁物/ご飯

夕食 ハヤシライス/いか天
人参しりしり



昼食



夕食

29 (月)

1日3食合計の摂取量

熱量	1480kcal
タンパク質	57.4g
脂質	32.0g
炭水化物	258.3g
塩分	6.2g

朝食 ロールキャベツの炊き合わせ
さつま揚げのひじき煮/汁物/ご飯/牛乳

昼食 アジの野菜甘酢のせ/じゃがカレー炒め煮
オクラの大豆マヨ和え/汁物/ご飯

夕食 牛肉の柳川風煮/ぜんまいと麩の煮物
菜の花の生姜和え/ご飯



昼食



夕食

30 (火)

1日3食合計の摂取量

熱量	1485kcal
タンパク質	58.3g
脂質	36.4g
炭水化物	244.2g
塩分	5.8g

朝食 練り物としめじ人参の煮物
里芋の豆そぼろ/汁物/ご飯/牛乳

昼食 豚肉のみそ焼き/おふくろ豆
キャベツの菜種和え/すまし汁/ご飯

夕食 ホキのムニエル/大根のコンソメ煮
ポパイサラダ/ご飯



昼食



夕食

31 (水)

1日3食合計の摂取量

熱量	1585kcal
タンパク質	57.4g
脂質	48.6g
炭水化物	243.5g
塩分	6.4g

朝食 スクランブルエッグ/ハムステーキプレート
コンソメスープ/ご飯/牛乳

昼食 たらのあんかけ/茄子のそぼろかけ
小松菜の3色和え/汁物/ご飯

夕食 根菜バーグのジャポネソース
かぼちゃのコンソメ煮/がやみ-彩り/ご飯



昼食



夕食