

8月のお献立

美味しいお食事をあなたにお届け。

2025年
8/1(金)～8/7(木)



ミニ知識

今日から
使える!

【夏バテしない生活習慣を!】

夏は、多量の汗をかきやすく、水分に加えてナトリウムやミネラルなどの栄養素も排出され、体内のバランスが崩れてしまいます。その結果、夏バテを引き起こします。予防方法として、こまめな水分補給を心がける、エアコン等を活用して室内環境を整える、入浴時は湯船に浸かる、しっかり睡眠をとる、軽い運動を行う、栄養バランスの良い食事を摂ることがあります。

1
(金)

1日3食合計の摂取量

熱量	1539kcal
タンパク質	57.3g
脂質	42.9g
炭水化物	245.3g
塩分	6.2g

朝食 いなりの盛合せ/高野と海老の卵とじ
汁物/ご飯/牛乳

昼食 牛肉のジャガースライス炒め/洋風炊き合わせ
小松菜の野菜ドレ/コンソメスープ/ご飯

夕食 五目玉子の中華あんかけ/里芋と豚肉の味噌煮
山菜の和え物/山椒風味/ご飯



昼食



夕食

2
(土)

1日3食合計の摂取量

熱量	1626kcal
タンパク質	57.3g
脂質	45.9g
炭水化物	258.8g
塩分	6.8g

朝食 いわしの梅煮/竹の子とわかめの和風炊き
汁物/ご飯/牛乳

昼食 親子煮/ごぼうと人参のおかか和え
菜の花おからマヨ/汁物/ご飯

夕食 メンチカツのクリームソース/竹輪と野菜のソテー
長芋と蒲鉾揚げの和え物/ご飯



昼食



夕食

3
(日)

1日3食合計の摂取量

熱量	1496kcal
タンパク質	59.7g
脂質	35.0g
炭水化物	250.8g
塩分	5.9g

朝食 角揚げと舞茸人参の煮物
さつま芋の肉じゃが風/汁物/ご飯/牛乳

昼食 チキンの香味ねぎソース/かぼちゃの煮物
畑菜のペイザ風/中華スープ/ご飯

夕食 カレイのムニエル/茄子の煮物
ひじきの白和え/ご飯



昼食



夕食

4
(月)

1日3食合計の摂取量

熱量	1575kcal
タンパク質	59.5g
脂質	49.3g
炭水化物	239.9g
塩分	6.6g

朝食 きくらげ天の盛合せ
田舎煮/汁物/ご飯/牛乳

昼食 ソイの磯部焼き/竹輪の味噌かけ
かたろけチャップ卵/すまし汁/ご飯

夕食 豚角煮/じゃがいもそぼろ
青梗菜の和え物/ご飯



昼食



夕食

5
(火)

1日3食合計の摂取量

熱量	1543kcal
タンパク質	57.2g
脂質	43.3g
炭水化物	245.2g
塩分	8.1g

朝食 五目だし巻き/彩りつくね
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 シルバーの煮付け/ごぼう天の炊合せ
法蓮草の和え物/汁物/ご飯



昼食



夕食

6
(水)

1日3食合計の摂取量

熱量	1514kcal
タンパク質	60.8g
脂質	36.3g
炭水化物	250.0g
塩分	7.7g

朝食 蓮根と花しんじょの炊き合わせ
ひじき炒め/汁物/ご飯/牛乳

昼食 赤魚の味噌煮/厚揚げのおろしあん
ブロッコリーの柚子かつお和え/すまし汁/ご飯

夕食 豆腐ステーキ辛そぼろ/鶏肉のさっぱり煮
さつま芋蒲鉾の和え物/ご飯



昼食



夕食

7
(木)

1日3食合計の摂取量

熱量	1524kcal
タンパク質	58.0g
脂質	46.0g
炭水化物	232.0g
塩分	8.2g

朝食 がんもの煮物/ぜんまいと高野の和風炊き
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/竹輪の磯部揚げ
キャベツのタルタル



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。

2025年
8/8(金)～8/15(金)



8 (金)

1日3食合計の摂取量

熱量	1579kcal
タンパク質	58.1g
脂質	45.3g
炭水化物	252.0g
塩分	6.0g

- 朝食** ブリ照焼/炒りおから
汁物/ご飯/牛乳
- 昼食** カレー風味麻婆豆腐/ハーブチキン
じゃこなます/汁物/ご飯
- 夕食** 牛カルビ/じゃが芋のミルク煮
小松菜の菜種和え/ご飯



12 (火)

1日3食合計の摂取量

熱量	1511kcal
タンパク質	59.7g
脂質	38.1g
炭水化物	245.6g
塩分	5.7g

- 朝食** 赤魚西京焼/ヤングコーンの和風煮
汁物/ご飯/牛乳
- 昼食** 塩焼き鳥/ふきの生姜煮
カリフラワーのツナ和え/汁物/ご飯
- 夕食** すきやき風/さつま芋のいん煮
うまい菜のおかず和え/ご飯



9 (土)

1日3食合計の摂取量

熱量	1587kcal
タンパク質	58.8g
脂質	46.7g
炭水化物	248.4g
塩分	6.7g

- 朝食** いなり炊合せ/豚肉とごぼうの甘辛煮
汁物/ご飯/牛乳
- 昼食** オムライス/イカと彩野菜カツ
ひじきのツナサラダ/コンソメスープ
- 夕食** あじの塩焼き/里芋と鶏肉の粕煮
畑菜の白和え/ご飯



13 (水)

1日3食合計の摂取量

熱量	1517kcal
タンパク質	60.4g
脂質	42.3g
炭水化物	240.4g
塩分	6.9g

- 朝食** きくらげ天の煮物
金平ごぼう/汁物/ご飯/牛乳
- 昼食** さばの味噌煮/里芋の甘辛そぼろ
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



10 (日)

1日3食合計の摂取量

熱量	1560kcal
タンパク質	60.5g
脂質	47.5g
炭水化物	239.7g
塩分	5.9g

- 朝食** 海苔だし巻き/干瓢と椎茸の佃煮風
汁物/ご飯/牛乳
- 昼食** 白身魚の韓国風照り煮/ペーコンじゃが
茄子チリソース/中華スープ/ご飯
- 夕食** 鶏の野菜ソースかけ/蓮根の炒め煮
オクラの土佐和え/ご飯



14 (木)

1日3食合計の摂取量

熱量	1534kcal
タンパク質	55.9g
脂質	41.3g
炭水化物	248.9g
塩分	6.9g

- 朝食** えび団子の炊き合わせ
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/高菜ピーマン
青梗菜のしりしり和え/中華スープ/ご飯
- 夕食** 豚肉の香味焼/ペペロン厚揚げ
白菜の中華風和え/ご飯



11 (月/祝)

1日3食合計の摂取量

熱量	1504kcal
タンパク質	60.9g
脂質	40.9g
炭水化物	238.5g
塩分	6.8g

- 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/里芋がロネーゼ
刻み昆布のさっぱり和え/汁物/ご飯
- 夕食** 鮭のムニエル/春雨と木耳の煮物
ほうれん草の大豆マヨ和え/ご飯



15 (金)

1日3食合計の摂取量

熱量	1592kcal
タンパク質	59.0g
脂質	48.3g
炭水化物	244.3g
塩分	6.8g

- 朝食** ふきと花さつまの盛合せ
肉詰いなり煮/汁物/ご飯/牛乳
- 昼食** ハンバーグおろしソース/茄子と牛蒡が炒め
長芋のハムマリネ/コンソメスープ/ご飯
- 夕食** 白身魚の煮付け/大豆ひじき
法蓮草の和風和え/ご飯



8月のお献立

美味しいお食事をあなたにお届け。

2025年
8/16(土)~8/23(土)



16 (土)

1日3食合計の摂取量

熱量	1564kcal
タンパク質	60.3g
脂質	44.0g
炭水化物	244.3g
塩分	6.8g

朝食

鮭塩焼き/焼肉と春雨の甘辛煮(人参)
汁物/ご飯/牛乳

昼食

焼そば/しゅうまい
さつま芋の甘露煮/中華スープ/ご飯

夕食

鶏のトマトソースかけ/はんぺん蓮根の煮物
菜の花の柚子みそドレ/ご飯



昼食



夕食

20 (水)

1日3食合計の摂取量

熱量	1625kcal
タンパク質	59.8g
脂質	51.4g
炭水化物	246.6g
塩分	7.1g

朝食

野菜天の炊合せ/青梗菜の炒め煮
汁物/ご飯/牛乳

昼食

白身魚の粕漬/厚揚げの煮物
オクラの生姜和え/汁物/ご飯

夕食

照り焼きハンバーグ
えびのグリル-ミックス/がらす/ご飯



昼食



夕食

17 (日)

1日3食合計の摂取量

熱量	1593kcal
タンパク質	56.7g
脂質	43.9g
炭水化物	260.0g
塩分	6.3g

朝食

枝豆がんともの盛合せ
卵の花炒り/汁物/ご飯/牛乳

昼食

ソイの青紫蘇香味焼き/かぼちゃせぼろ
小松菜と蒲鉾の和え物/汁物/ご飯

夕食

牛肉ロケット/ワタメかきのデミタス
ブロッコリー-卵サラダ/ご飯



昼食



夕食

21 (木)

1日3食合計の摂取量

熱量	1568kcal
タンパク質	58.9g
脂質	46.7g
炭水化物	240.6g
塩分	6.8g

朝食

がんもと牛蒡の煮物
千草焼き/汁物/ご飯/牛乳

昼食

鶏の竜田揚げ/キャベツとピーマンのソテー
里芋たらこサラダ/汁物/ご飯

夕食

赤魚の煮付け/茄子の卵あんかけ
白菜と蒲鉾揚げの和え物/ご飯



昼食



夕食

18 (月)

1日3食合計の摂取量

熱量	1587kcal
タンパク質	59.1g
脂質	40.4g
炭水化物	260.4g
塩分	6.8g

朝食

とり高野の炊き合わせ
切干大根とツナの煮物/汁物/ご飯/牛乳

昼食

豚肉の塩ダレ炒め/さつま芋の小倉煮
しる菜の野菜ドレ/汁物/ご飯

夕食

五目野菜肉団子の黒酢あん
麻婆豆腐/フレンチサラダ/ご飯



昼食



夕食

22 (金)

1日3食合計の摂取量

熱量	1535kcal
タンパク質	58.5g
脂質	44.3g
炭水化物	241.7g
塩分	7.1g

朝食

いなり餃子の炊き合わせ
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

牛肉ソテー/切干大根コンソメ煮
小松菜と竹輪の和え物/ご飯



昼食



夕食

19 (火)

1日3食合計の摂取量

熱量	1562kcal
タンパク質	59.1g
脂質	36.6g
炭水化物	267.2g
塩分	7.2g

朝食

葱だし巻き/蓮根のひじき煮
汁物/ご飯/牛乳

昼食

たいみそ鶏天ぷら/里芋のかにあんかけ
うまい菜の和え物/すまし汁/ご飯

夕食

牛すじカレー/ハムステーキ
ピーチミルクゼリー



昼食



夕食

23 (土)

1日3食合計の摂取量

熱量	1627kcal
タンパク質	57.2g
脂質	48.9g
炭水化物	255.6g
塩分	5.0g

朝食

魚の西京焼き/かぼちゃのこっけり煮
汁物/ご飯/牛乳

昼食

コンクリートコロッケ/人参の炒め煮
菜の花の中華和え/コリアンダー/ご飯

夕食

豚肉のごま焼き/ゴーヤチャンプル
カリフラワーのマリネ/ご飯



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。

2025年
8/24(日)~8/31(日)



24 (日)

1日3食合計の摂取量

熱量	1599kcal
タンパク質	56.8g
脂質	49.4g
炭水化物	246.9g
塩分	7.2g

朝食 厚焼玉子/おふくろ煮
汁物/ご飯/牛乳

昼食 さばのおろし煮/じゃがミート
ほうれん草の人参金平/汁物/ご飯

夕食 黒ごまコン豆腐のきのこあん
たこザンギ/キャベツの磯部和え/ご飯



昼食



夕食

28 (木)

1日3食合計の摂取量

熱量	1570kcal
タンパク質	57.9g
脂質	47.8g
炭水化物	243.6g
塩分	7.1g

朝食 魚の照焼き/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
うまい菜と蒲鉾揚げの和え物/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

25 (月)

1日3食合計の摂取量

熱量	1544kcal
タンパク質	60.5g
脂質	35.6g
炭水化物	260.5g
塩分	9.2g

朝食 昆布豆とお魚揚げの炊合せ
甘酢はんぺん/汁物/ご飯/牛乳

昼食 肉味噌まぜうどん/さつま芋天
小松菜のごま和え

夕食 メスケの煮付け/里芋と豚肉の和風炊き
カニカマもずく/汁物/ご飯



昼食



夕食

29 (金)

1日3食合計の摂取量

熱量	1550kcal
タンパク質	58.5g
脂質	42.7g
炭水化物	249.4g
塩分	7.3g

朝食 ロールキャベツの炊き合わせ
竹輪の旨煮/汁物/ご飯/牛乳

昼食 アジの野菜甘酢のせ/茄子の肉味噌かけ
長芋の柚子かつお和え/汁物/ご飯

夕食 ふわたろすき焼風/ぜんまいと麩の煮物
青梗菜の大豆マヨ和え/ご飯



昼食



夕食

26 (火)

1日3食合計の摂取量

熱量	1574kcal
タンパク質	55.9g
脂質	45.0g
炭水化物	247.5g
塩分	6.1g

朝食 いわしみぞれ煮/鶏と根菜の炊合せ
汁物/ご飯/牛乳

昼食 お味噌汁/肉味噌/ツナじゃが
ブロッコリー/ホウレン草/コンソメスープ/ご飯

夕食 豚肉と麩の煮物/豆腐ナゲットのカレーあん
白菜ときのこの和え物/ご飯



昼食



夕食

30 (土)

1日3食合計の摂取量

熱量	1482kcal
タンパク質	59.1g
脂質	36.8g
炭水化物	243.2g
塩分	6.0g

朝食 いなりの煮物/長ひじき
汁物/ご飯/牛乳

昼食 豚肉のみそ焼き/おふくろ豆
畑菜の菜種和え/すまし汁/ご飯

夕食 鮭のきのこソースかけ
里芋のベーコンバター/キャベツ生味噌/ご飯



昼食



夕食

27 (水)

1日3食合計の摂取量

熱量	1604kcal
タンパク質	60.3g
脂質	48.1g
炭水化物	249.7g
塩分	6.4g

朝食 大根のそぼろかけ
里芋の白味噌煮/汁物/ご飯/牛乳

昼食 串なし焼き鳥/かぼちゃの野菜あんかけ
しる菜の中華和え/すまし汁/ご飯

夕食 エビカツ/洋風卵の花
コンソメビーンズ/ご飯



昼食



夕食

31 (日)

1日3食合計の摂取量

熱量	1527kcal
タンパク質	60.4g
脂質	39.0g
炭水化物	249.6g
塩分	6.4g

朝食 ツナだし巻き/じゃが芋金平
汁物/ご飯/牛乳

昼食 たらあんのかけ/厚揚げと豚肉の旨煮
白菜の甘酢漬け/汁物/ご飯

夕食 根菜ハンバーグのジャポネソース
ごぼう炒め/かぼちゃの煮込み/ご飯



昼食



夕食