

8月献立表

常食		2026年8月1日～8月31日					ピオーネ三鷹
	(日)	(月)	(火)	(水)	(木)	(金)	1日 (土)
朝食							御飯 ウイナーとブロッコリーのソテー 白菜のゆかり和え のり佃煮 味噌汁 牛乳
昼食							御飯 さばの塩焼き 金平ごぼう ほうれん草のごま和え 味噌汁
おやつ							パウムクーヘン(チョコ)
夕食							御飯 つくね焼き なすの田楽 フルーツ缶 (カクテル)
	2日 (日)	3日 (月)	4日 (火)	5日 (水)	6日 (木)	7日 (金)	8日 (土)
朝食	食パン【いちごジャム】 スクランブルエッグ フルーツ缶 (パイナップル) コンソメスープ 牛乳	御飯 リーゼントステーキの炒め物 いんげんの二色浸し さけふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 鶏肉となすの煮物 マカロニサラダ たいみそ 味噌汁 牛乳	御飯 ツナと野菜の炒め物 キャベツのゆず和え 野菜ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 五目しんじょと冬瓜の含め煮 小松菜ののり浸し ゆずみそ 味噌汁 牛乳	御飯 肉団子の和風あんかけ かにかま和え かつおふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 お魚ソーセージと野菜のソテー 納豆 漬物 味噌汁 牛乳
昼食	御飯 サーモンフライ ピーマンの当座煮 おくらのおえ物 味噌汁	御飯 鶏肉の照り焼き 切り昆布の煮物 いちごムース 味噌汁	御飯 海老と卵の塩炒め 厚揚げの含め煮 白菜の生姜和え 味噌汁	【行事食:カサゲ汁高血圧予防】 生姜と大葉の御飯 めばるのごまボン酢 春雨のピリ辛炒め 蒸し鶏とトマトの塩麹マリネ 味噌汁	中華丼 春巻き 即席漬け 中華スープ	ライス あぶらかれのデミタスドソース ベーコンと野菜のガーリックソテー 盛り合わせサラダ コンソメスープ	ツナと梅おろしの冷かけうどん 具入り卵焼き ヨーグルト(ブルーベリーソース)
おやつ	ソフトサラダせんべい	エクレア	黒糖ケーキ	ようかん	デニッシュパン (クリーム)	たい焼き	ミルクティープリン
夕食	御飯 豚肉のゆず胡椒炒め 冬瓜の水晶煮 フルーツ缶 (洋梨)	御飯 助宗たらの味噌バター 南瓜のいとこ煮 フルーツ缶 (黄桃)	御飯 豚肉と大豆のトマト煮 ほうれん草とコーンのソテー フルーツ缶 (パイナップル)	御飯 豆腐ハンバーグ 甘味噌だれ ちんげん菜の旨煮 フルーツ缶 (みかん)	御飯 あじの甘辛煮 れんこんの塩炒め フルーツ缶 (りんご)	御飯 蒸し鶏の塩だれ ごぼうと里芋の炒め煮 フルーツ缶 (カクテル)	御飯 トンカツ ひじきの煮物 フルーツ (バナナ)
	9日 (日)	10日 (月)	11日 (火)	12日 (水)	13日 (木)	14日 (金)	15日 (土)
朝食	ロールパン【りんごジャム】 オムレツ フルーツ缶 (黄桃) コンソメスープ 牛乳	御飯 ちくわの煮物 キャベツサラダ たらこふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 いんげんのツナ炒め ちんげん菜のからし和え たいみそ 味噌汁 牛乳	御飯 炒り卵 しろ菜のお浸し さけふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 がんもの含め煮 蒸し鶏のサラダ ゆずみそ 味噌汁 牛乳	御飯 目玉焼き カリフラワーのしらす和え 野菜ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 ウイナーと野菜の炒め物 ほうれん草のゆず浸し のり佃煮 味噌汁 牛乳
昼食	御飯 鶏肉の焼き治部煮 炒り豆腐 ブロッコリーのピーナッツ和え 味噌汁	御飯 ほっけの煮付け 茶碗蒸し おくらのおかか和え すまし汁	【行事食：山の日】 チキンカツカレー 福神漬け 大根サラダ コンソメスープ	御飯 助宗たらのマヨネーズ焼き 南瓜の煮物 春雨の和え物 いちごゼリー 味噌汁	御飯 豚肉の生姜焼き 小松菜のさっと煮 いちごゼリー 味噌汁	塩ラーメン えび風味焼売 白菜の香味和え	【行事食(ご当地)：沖縄県】 タコライス 人参しりしり 黒糖風味のバナナコッタ 冬瓜のスープ
おやつ	雪の宿サラダ	いちごスペシャル	コーヒースンドモカ	抹茶ゼリー 黒蜜ソース	クレープ (チョコ)	ロールケーキ (バナナ)	塩まんじゅう
夕食	御飯 さばの幽庵焼き 白菜の煮浸し フルーツ缶 (パイナップル)	御飯 豚肉の味噌炒め なすの田舎煮 フルーツボンチ	御飯 厚揚げと野菜の炊き合わせ 里芋の白煮 フルーツ缶 (洋梨)	御飯 肉団子の甘酢あん キャベツとイカの炒め物 フルーツ缶 (黄桃)	ライス あぶらかれのチーズパン粉焼き 野菜とマカロニのソテー フルーツ缶 (カクテル)	御飯 鶏肉の青のりバター 切干大根の煮物 フルーツ(パイナップル)	御飯 赤魚の山椒焼き なすの南蛮酢 フルーツ缶 (みかん)
	16日 (日)	17日 (月)	18日 (火)	19日 (水)	20日 (木)	21日 (金)	22日 (土)
朝食	レーズンパン 具たくさんカレー風味スープ スパゲティサラダ フルーツ缶 (カクテル) 牛乳	御飯 スクランブルエッグ いんげんのごま和え かつおふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 お魚ソーセージのバターソテー もやしと水菜の和え物 うめびしお 味噌汁 牛乳	御飯 ちくわの煮物 スナッフえんどうのサラダ たらこふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 厚焼卵 小松菜と油揚げのお浸し たいみそ 味噌汁 牛乳	御飯 ツナとカリフラワーの炒め物 おくらのおえ物 さけふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 はんぺん煮 コールスロー のり佃煮 味噌汁 牛乳
昼食	御飯 豚肉の醤油麹炒め 大根のかにかまあん 枝豆腐 味噌汁	ライス アパライの外巻き焼き さつま芋のレーズン煮 グリーンサラダ コンソメスープ	御飯 麻婆なす ちんげん菜の中華炒め 即席漬け 中華スープ	スパゲッティナポリタン フレンチサラダ パインムース ポタージュ	御飯 あじフライ 切り昆布の炒り煮 ブロッコリーと蒸し鶏の和え物 味噌汁	御飯 鶏肉のごま漬け焼き しろ菜とちくわの煮浸し グレープゼリー 味噌汁	しらすと卵の丼 里芋のすんだがけ レタスのナムル 味噌汁
おやつ	やわらかおかき(うす味)	紅茶ゼリー生クリーム添え	ミニピーナツパン	カステラ	牛乳プリン	もみじまんじゅう	パウムクーヘン
夕食	御飯 さわらの唐揚げ 葱ソース ごぼうのしぐれ炒め フルーツ缶 (マンゴー)	御飯 肉豆腐 ピーマン炒め フルーツ缶 (洋梨)	御飯 ほっけの塩焼き 車麩の含め煮 フルーツ缶 (黄桃)	御飯 鶏肉の焼き浸し たけのこのおかか炒め フルーツ缶 (カクテル)	御飯 肉じゃが れんこんの味噌金平 フルーツ缶 (みかん)	ライス 助宗だらのムニエル いんげんのカレーソテー フルーツ缶 (パイナップル)	御飯 豚肉のもろみ味噌炒め 冬瓜の薄くす煮 フルーツ (バナナ)
	23日 (日)	24日 (月)	25日 (火)	26日 (水)	27日 (木)	28日 (金)	29日 (土)
朝食	食パン【マーマレード】 ベーコンと野菜のソテー フルーツ缶 (カクテル) トマトスープ 牛乳	御飯 厚揚げの和風あんかけ ちんげん菜のさっぱり和え 野菜ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 バイクドエッグ おくらゆず和え うめびしお 味噌汁 牛乳	御飯 鶏肉と野菜の煮物 ハムサラダ かつおふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 ウイナー炒め キャベツのしらす和え ゆずみそ 味噌汁 牛乳	御飯 炒り卵 ブロッコリーと蒸し鶏の和え物 たらこふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 さつま揚げと南瓜の煮物 マカロニサラダ たいみそ 味噌汁 牛乳
昼食	御飯 チキンのコーンクリームシチュー 小松菜のガーリックソテー 白菜のサラダ コンソメスープ	五目炒飯 焼売 ヨーグルト (ストロベリーソース) 中華スープ	油麩と根菜のそば ちくわの磯部揚げ ピーチムース	甘辛豚丼 なべしぎ 胡瓜のしそ和え かき玉汁	御飯 鶏肉の塩麹焼き 切干大根の煮物 いんげんのごま和え すまし汁	御飯 気仙沼産カツオカツ ごぼうの山椒炒め ちんげん菜のおかか和え 味噌汁	挽肉と豆のカレーライス 福神漬け 野菜サラダ コンソメスープ
おやつ	ほたほた焼き	ショコラスペシャル	黒糖まんじゅう	ドーナツ	紅茶ケーキ	フルーツ(すいか)	抹茶プリン
夕食	御飯 めばるの梅照り焼き 高野豆腐の炊き合わせ フルーツ缶 (みかん)	御飯 鶏肉の柚子胡椒焼き ピーマンとイカの塩炒め フルーツ缶 (パイナップル)	ライス ハンバーグ 花野菜のオーブン焼きマヨネーズ フルーツ缶 (カクテル)	御飯 あぶらかれの薬味醤油 ほうれん草のさっと煮 フルーツ (オレンジ)	御飯 あじの竜田焼き さつま芋の甘煮 フルーツ缶 (洋梨)	御飯 豚肉と冬瓜の白煮 里芋のくすみ味噌がけ フルーツ缶 (黄桃)	御飯 助宗たらの野菜の柚子あんかけ ピーマンと油揚げの炒め物 フルーツ缶 (りんご)
	30日 (日)	31日 (月)	(火)	(水)	(木)	(金)	(土)
朝食	黒糖ロール 肉団子のコンソメ煮 フルーツ缶 (パイナップル) ポタージュ 牛乳	御飯 スナッフえんどうのツナソテー 白菜のサラダ さけふりかけ 味噌汁 牛乳					
昼食	冷し中華 かに風味焼売 中華冷奴	【行事食：野菜の日】 オムライス ラタトゥイユソース コーンサラダ フルーツゼリー 枝豆のポタージュ					
おやつ	やわらかおかき (砂糖醤油)	きなこ饅頭					
夕食	御飯 さばの生姜煮 大根のピリ辛炒め フルーツ缶 (洋梨)	御飯 豚肉のごま炒め ひじきの煮物 フルーツ缶 (みかん)					



【月間平均栄養価】	
エネルギー：1513kcal	たんぱく質：52.8g
脂質：34.6g	食塩相当量：6.9g

※食材仕入れの都合上、献立を変更する場合があります。ご了承ください。