

8 月 献 立 表

暑さが本格的な8が始まります！

気温の高い日が続き、夏バテになってしまったり、クーラーで冷えたお部屋の中で過ごすと、体調を悪くしてしまいがちです。11日の山の日は人類にとって山海一体のものであるということから制定されました。さっぱりとしたメニューや夏の暑さに負けないように力がつくお食事をご提供いたします。



					8月1日(金)	8月2日(土)	8月3日(日)
							
朝食					御飯 ツナと野菜の炒め物 おくらの生姜和え のり佃煮 味噌汁 牛乳	御飯 ふんわり真丈と野菜の煮物 カリフラワーの和え物 梅干し 味噌汁 フルーツ	御飯 目玉焼き スパゲティサラダ ふりかけ 味噌汁 ヨーグルト
昼食					五目ちらし寿司 ごぼうのそぼろ炒め キャベツの塩昆布和え すまし汁 ミニケーキ	ゆかり御飯 めばるの塩麹焼き さつま芋の含め煮 わさび豆腐 味噌汁	豆のカレーライス 福神漬け かにかまサラダ コンソメスープ いちごムース
おやつ					黒糖まんじゅう	メープルパンケーキ	プチシュー
夕食					御飯 あじの照り焼き ほうれん草と えのきのさっと煮 白菜のゆず和え 味噌汁	御飯 豚肉と野菜の オイスター炒め ぜんまいの炒め煮 モロヘイヤのお浸し 味噌汁	御飯 白身魚の煮付け 五目金平 長芋の酢の物 味噌汁
1日計					1日計:1403kcal タンパク:56.0g 脂質:29.8g 食塩相:8.2g	1日計:1458kcal タンパク:54.1g 脂質:29.2g 食塩相:10.8g	1日計:1521kcal タンパク:56.4g 脂質:39.6g 食塩相:9.1g

1.写真はイメージです。実物と違う場合がございますのでご了承ください。2.献立は都合により変更する場合がございます。あらかじめご了承ください。

サニーステージ洋光台



8 月 献 立 表

2025年8月4日～8月10日

	8月4日(月)	8月5日(火)	8月6日(水)	8月7日(木)	8月8日(金)	8月9日(土)	8月10日(日)
							
朝食	御飯 ベーコンと野菜の炒め物 白菜と油揚げのお浸し のり佃煮 味噌汁 フルーツ	パン ポトフ風 アスパラのサラダ フルーツ ジョア	御飯 かにすり身の煮物 納豆 漬物 味噌汁 ヨーグルト	パン コンソメスープ オムレツ フルーツ 牛乳	御飯 ウインナーと野菜の炒め物 アスパラの和え物 のり佃煮 味噌汁 乳酸菌飲料	御飯 炒り卵 スナッペンどうのサラダ たいみそ 味噌汁 牛乳	御飯 さつま揚げの含め煮 マカロニサラダ ふりかけ 味噌汁 フルーツ
昼食	御飯 さばの幽庵焼き なすの田楽 トマトの葱だれ すまし汁	ツナと梅おろしの 冷かけそうめん 玉子焼き しろ菜とほたて風味の和え物 フルーツあんみつ	御飯 ハンバーグ 和風玉葱ソース 里芋の明太あん キャベツの塩昆布和え すまし汁	【からだ元気：高血圧予防】 生姜と大葉の御飯 あぶらかれいのごまポン酢 春雨のピリ辛炒め ささみとトマトの塩麹マリネ 味噌汁	チキンンドリア ほうれん草のソテー コーンサラダ コンソメスープ	御飯 あじの香味ソース 切り昆布の煮物 長芋の梅だれ すまし汁	御飯 麻婆なす 春巻き ザーサイ 中華スープ
おやつ	抹茶蒸しパン	ロールケーキ（コーヒー）	エクレア	ぼたぼた焼き(煎餅)	ショコラスペシャル	ようかん	グレープゼリー
夕食	御飯 豚肉の生姜焼き ごぼうの山椒炒め ほうれん草としめじの和え物 味噌汁	御飯 鶏肉と野菜のうま煮 たけのこのおおかき炒め おくらのおゆず和え すまし汁	御飯 ほっけのもろみ味噌焼き 白菜の旨煮 ブロッコリーのしらす和え 味噌汁	御飯 豚肉のにんにく醤油焼き ひじきの煮物 胡瓜の和え物 味噌汁	菜飯 助宗たらの三つ葉あん れんこん金平 大根のしそ和え 味噌汁	御飯 肉団子の甘酢あんかけ かに風味焼売 レタスのナムル 中華スープ	御飯 さわらのわさび醤油 ピーマンの塩炒め トマトの和え物 味噌汁
1日計	エネルギー:1607kcal タンパク:51.5g 脂質:53.8g 食塩相:7.8g	エネルギー:1422kcal タンパク:53.5g 脂質:34.6g 食塩相:10.4g	エネルギー:1376kcal タンパク:56.2g 脂質:28.3g 食塩相:8.1g	エネルギー:1465kcal タンパク:59.6g 脂質:38.4g 食塩相:9.4g	エネルギー:1513kcal タンパク:52.6g 脂質:38.8g 食塩相:9.3g	エネルギー:1658kcal タンパク:61.6g 脂質:39.4g 食塩相:9.2g	エネルギー:1607kcal タンパク:51.4g 脂質:53.4g 食塩相:8.6g

1.写真はイメージです。実物と違う場合がございますのでご了承ください。2.献立は都合により変更する場合がございます。あらかじめご了承ください。

サニーステージ洋光台



8 月 献 立 表

2025年8月11日～8月17日

	8月11日(月)	8月12日(火)	8月13日(水)	8月14日(木)	8月15日(金)	8月16日(土)	8月17日(日)
							
朝食	御飯 ソーセージと野菜の炒め物 チンゲン菜の和え物 梅干し 味噌汁 牛乳	パン ポタージュ ボイルウインナー フルーツ 野菜ジュース	御飯 目玉焼き 白菜の和え物 ふりかけ 味噌汁 ヨーグルト	パン コンソメスープ ハッシュドポテト フルーツ 牛乳	御飯 さつま揚げと野菜の煮物 小松菜の和え物 のり佃煮 味噌汁 乳酸菌飲料	御飯 魚肉ソーセージと 野菜の炒め物 納豆 漬物 味噌汁、フルーツ	御飯 かにすり身と野菜の煮物 スパゲティサラダ ふりかけ 味噌汁 ヨーグルト
昼食	【山の日】 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 りんごヨーグルト	とろろそば なすの田楽 キャベツの和え物 ピーチゼリー	サンドイッチ かにクリームコロッケ グリーンサラダ トマトスープ ゼリー入りフルーツポンチ	御飯 助宗たらの玉ねぎソース 里芋のそぼろ餡かけ 菜の花のからし和え 味噌汁	【ご当地：沖縄県】 タコライス 人参しりしり 黒糖風味の豆乳 パンコッタマンゴー添え 冬瓜のスープ	御飯 鶏の唐揚げ 切り昆布の煮物 胡瓜のもろみ味噌がけ すまし汁	御飯 ほっけの山椒焼き れんこんの明太子炒め 長芋の塩昆布和え 味噌汁
おやつ	きなこまんじゅう	カステラ	たい焼き	コーヒーゼリー	ソフトクレープ(いちご)	牛乳プリン	ところてん(黒蜜)
夕食	炊き込み御飯 赤魚の葱蒸し たけのこのおおか炒め かぶのしらす和え すまし汁	御飯 豚肉のコク旨炒め さつま芋の甘煮 いんげんのくるみ和え 味噌汁	御飯 さばの照り焼き がんもの炊き合わせ ほうれん草のお浸し すまし汁	御飯 牛肉豆腐 れんこんの味噌炒め 春雨サラダ すまし汁	御飯 白身魚のわさび醤油 切干大根の煮物 冷奴 味噌汁	御飯 めばるの煮付け ピーマンの炒め物 トマトの和え物 味噌汁	御飯 豚肉の塩レモン炒め なすの含め煮 卵豆腐 すまし汁
1日計	エネルギー:1542kcal タンパク:59.2g 脂質:35.6g 食塩相:10.4g	エネルギー:1617kcal タンパク:46.7g 脂質:41.8g 食塩相:8.4g	エネルギー:1620kcal タンパク:56.5g 脂質:61.8g 食塩相:7.9g	エネルギー:1587kcal タンパク:60.4g 脂質:45.7g 食塩相:8.7g	エネルギー:1468kcal タンパク:56.4g 脂質:36.0g 食塩相:8.5g	エネルギー:1443kcal タンパク:60.7g 脂質:38.0g 食塩相:7.9g	エネルギー:1477kcal タンパク:52.9g 脂質:42.2g 食塩相:8.2g

1.写真はイメージです。実物と違う場合がございますのでご了承ください。2.献立は都合により変更する場合がございます。あらかじめご了承ください。

サニーステージ洋光台



8 月 献 立 表

2025年8月18日～8月24日

	8月18日(月)	8月19日(火)	8月20日(水)	8月21日(木)	8月22日(金)	8月23日(土)	8月24日(日)
							
朝食	御飯 ツナと野菜の炒め物 小松菜のゆず和え 梅干し 味噌汁 フルーツ	パン コンソメスープ ミートボール フルーツ ジョア	御飯 ちくわと野菜の煮物 キャベツのしらす和え 漬物 味噌汁 牛乳	パン ポタージュ スクランブルエッグ フルーツ 野菜ジュース	御飯 さつま揚げの和風あんかけ マカロニサラダ のり佃煮 味噌汁 牛乳	御飯 がんもと野菜の煮物 おくらの和え物 たいみそ 味噌汁 乳酸菌飲料	御飯 目玉焼き ブロッコリーの和え物 ふりかけ 味噌汁 フルーツ
昼食	御飯 豆腐ハンバーグ 冬瓜のかにかまあん わかめの三杯酢 味噌汁	塩ラーメン かに風味焼売 即席漬け 杏仁豆腐	【認知症予防 長寿ごはん】 押し麦入りバターライス レモン香るあじの彩り野菜添え 厚揚げといんげんのカレーソテー ブルーベリー入りフルーツポンチ コンソメスープ	御飯 豚肉と野菜の甘辛炒め ひじきの煮物 ちんげん菜の酢味噌がけ すまし汁	御飯 赤魚のみりん漬け焼き かぶのそぼろ餡かけ 京五色漬け 味噌汁	特別食 	ハヤシライス じゃが芋の ガーリックバター炒め コンソメスープ マスカットゼリー
おやつ	バターケーキ	雪の宿(煎餅)	ドーナツ	パンナコッタ	バタークッキー		薄皮こしあんパン
夕食	御飯 さばの味噌煮 ブロッコリーの炒め物 かぶの和え物 味噌汁	御飯 卵と海老のチリソースがけ ごぼうと さつま揚げの炒め物 わさび豆腐 すまし汁	御飯 鶏肉の柚子こしょうだれ 大豆五目煮 しろ菜のお浸し 味噌汁	御飯 助宗たらの香味だれ ぜんまいの炒め煮 ブロッコリーの胡桃和え 味噌汁	御飯 牛肉じゃが れんこん金平 かにかまサラダ 味噌汁	御飯 鶏肉の梅だれ なすのくすみ味噌田楽 胡瓜の三杯酢 すまし汁	御飯 鱈の野菜あん 焼きビーフン 浅漬け 味噌汁
1日計	エネルギー:1420kcal タンパク:48.0g 脂質:40.9g 食塩相:8.7g	エネルギー:1478kcal タンパク:58.2g 脂質:45.0g 食塩相:9.2g	エネルギー:1581kcal タンパク:65.5g 脂質:42.9g 食塩相:8.3g	エネルギー:1502kcal タンパク:59.6g 脂質:42.7g 食塩相:7.9g	エネルギー:1609kcal タンパク:56.8g 脂質:43.1g 食塩相:9.4g	エネルギー:1759kcal タンパク:52.9g 脂質:58.8g 食塩相:8.3g	エネルギー:1554kcal タンパク:55.4g 脂質:37.4g 食塩相:7.6g

1.写真はイメージです。実物と違う場合がございますのでご了承ください。2.献立は都合により変更する場合がございます。あらかじめご了承ください。

サニーステージ洋光台



8 月 献 立 表

2025年8月25日～8月31日

	8月25日(月)	8月26日(火)	8月27日(水)	8月28日(木)	8月29日(金)	8月30日(土)	8月31日(日)
							
朝食	御飯 ベーコンと野菜のソテー スナップえんどうの和え物 のり佃煮 味噌汁 ヨーグルト	パン トマトスープ スクランブルエッグ フルーツ 牛乳	御飯 がんもと野菜の煮物 ごまドレサラダ ふりかけ 味噌汁 乳酸菌飲料	パン クリームスープ ボイルウインナー フルーツ ジョア	御飯 ツナと野菜の炒め物 ちんげん菜ののり浸し たいみそ 味噌汁 牛乳	御飯 ふんわり真丈の 和風あんかけ 納豆 漬物 味噌汁、ヨーグルト	御飯 野菜の魚肉ソーセージ炒め スナップえんどうの和え物 ふりかけ 味噌汁 フルーツ
昼食	御飯 海老と厚揚げの香味炒め 里芋の煮ころがし ちんげん菜のナムル すまし汁	肉うどん ちくわの磯部揚げ かぶのしその実和え 煮豆	御飯 白身魚のもろみ味噌焼き さつま揚げと根菜の煮物 わかめとかにかまの和え物 すまし汁	御飯 八宝菜 えび風味焼売 ナムル 中華スープ	カレーライス 福神漬け カッターチーズのサラダ フルーツ コンソメスープ	御飯 豚肉の生姜焼き 南瓜の甘煮 かぶの大葉和え すまし汁	【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	もみじまんじゅう	星たべよ(煎餅)	いちごスペシャル	ワッフル	ミニピーナツパン	青りんごゼリー	抹茶クリームパンケーキ
夕食	御飯 蒸し鶏の葱塩麹だれ ピーマンとイカの炒め物 白菜のゆかり和え 味噌汁	御飯 あぶらかれいのわさび醤油 切干大根の煮物 もずく酢 味噌汁	御飯 豚の角煮 長芋のたらこ炒め おくらゆず和え 味噌汁	御飯 鶏肉の焼き南蛮 大豆の炒り煮 ブロッコリーの梅かつおかけ すまし汁	御飯 肉団子の甘酢だれ 春雨の旨煮 うの花 味噌汁	御飯 あじの醤油麹焼き 金平ごぼう しろ菜のお浸し 味噌汁	御飯 さわらの焼き浸し ビーフン炒め 長芋と水菜の和え物 すまし汁
1日計	エネルギー:1443kcal タンパク:56.3g 脂質:34.0g 食塩相:9.1g	エネルギー:1487kcal タンパク:64.2g 脂質:44.8g 食塩相:8.1g	エネルギー:1546kcal タンパク:55.1g 脂質:41.7g 食塩相:7.8g	エネルギー:1663kcal タンパク:63.7g 脂質:56.1g 食塩相:8.9g	エネルギー:1576kcal タンパク:51.2g 脂質:44.6g 食塩相:9.0g	エネルギー:1475kcal タンパク:60.4g 脂質:32.7g 食塩相:7.6g	エネルギー:1457kcal タンパク:49.2g 脂質:34.1g 食塩相:7.2g

1.写真はイメージです。実物と違う場合がございますのでご了承ください。2.献立は都合により変更する場合がございます。あらかじめご了承ください。

サニーステージ洋光台

