

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日の山の日と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(土)

8月2日(日)



朝食					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 キャベツの和え物 ふりかけ 味噌汁 フルーツ
昼食					御飯 ひれかつ ぜんまいの炒め煮 しろ菜のお浸し 味噌汁 ミニケーキ	御飯 ほっけのごま漬け焼き 金平ごぼう ちんげん菜の酢味噌がけ すまし汁
おやつ					バタークッキー	抹茶クリームパンケーキ
夕食					御飯 助宗たらのもろみ味噌焼き れんこんのたらこ炒め トマトの和え物 すまし汁	御飯 豆腐ハンバーグ ビーフン炒め 長芋と水菜の和え物 味噌汁
1日計					1食分*:1543kcal タンパク*:55.7g 脂質*:38.0g 食塩相:8.0g	1食分*:1327kcal タンパク*:47.5g 脂質*:25.2g 食塩相:8.0g

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。

サニーステージ北鎌倉



8 月 献 立 表

2026年 8月3日～ 8月9日

	8月3日(月)	8月4日(火)	8月5日(水)	8月6日(木)	8月7日(金)	8月8日(土)	8月9日(日)
							
朝食	御飯 目玉焼き アスパラのサラダ のり佃煮 味噌汁 ヨーグルト	パン ポタージュ 海老と野菜の炒め物 フルーツ 牛乳	御飯 さつま揚げと野菜の煮物 スパゲティサラダ ふりかけ 味噌汁 フルーツ	パン コンソメスープ スクランブルエッグ フルーツ ジョア	御飯 鶏肉と野菜の生姜煮 カリフラワーの和え物 たいみそ 味噌汁 ヨーグルト	御飯 ウインナー炒め 納豆 スナッペンどうの香味和え 味噌汁 牛乳	御飯 目玉焼き マカロニサラダ ふりかけ 味噌汁 ヨーグルト
昼食	御飯 鶏肉の焼き南蛮 南瓜の煮物 ほうれん草の香味和え すまし汁	ツナと梅おろしの 冷かけうどん なべしぎ 水菜ともやしの和え物 バナナムース	【認知症予防 長寿ごはん】 押麦御飯 アブラカレの加レパン粉焼き チーズソース 豆腐とゴーヤの洋風チャンプルー ぶどうジュースゼリー トマトスープ	御飯 牛肉豆腐 ごぼうの山椒炒め なめ茸和え 味噌汁	五目ちらし寿司 ピーマンの塩金平 卵豆腐 すまし汁	御飯 助宗たらの揚げ浸し ひじきの煮物 大根のしそ和え 味噌汁	ソース焼きそば ちんげん菜の旨煮 わかめスープ ピーチムース
おやつ	ところてん(酢醤油)	もみじまんじゅう	潮揚げせんと甘納豆	カステラ	コーヒースンドモカ	バウムクーヘン	ロールケーキ (チョコ)
夕食	御飯 あじの梅ソース 春雨のピリ辛炒め 白菜のゆず漬け 味噌汁	御飯 赤魚の醤油麹焼き 里芋の明太あん 枝豆腐 味噌汁	御飯 茹で豚 胡麻だれ 切り昆布の炒り煮 磯納豆 味噌汁	御飯 さわらの野菜あん さつま芋のはちみつ金平 トマトの和え物 味噌汁	御飯 つくねのバターポン酢 白菜のゆず胡椒煮 かにかま和え 味噌汁	御飯 豚肉となすの煮物 冬瓜のほたて風味あん もずく酢 味噌汁	御飯 白身魚の味噌漬け焼き 花しんじょうの炊き合わせ 胡瓜の旨だし和え すまし汁
1日計	1食あたり:1361kcal タンパク*:59.5g 脂質*:29.3g 食塩相:8.5g	1食あたり:1484kcal タンパク*:54.5g 脂質*:38.2g 食塩相:8.9g	1食あたり:1555kcal タンパク*:63.0g 脂質*:43.8g 食塩相:8.4g	1食あたり:1505kcal タンパク*:58.0g 脂質*:42.4g 食塩相:7.3g	1食あたり:1427kcal タンパク*:50.6g 脂質*:32.8g 食塩相:8.9g	1食あたり:1659kcal タンパク*:67.6g 脂質*:36.7g 食塩相:4.8g	1食あたり:1342kcal タンパク*:54.0g 脂質*:31.5g 食塩相:9.7g

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。

サニーステージ北鎌倉



8 月 献 立 表

2026年 8月10日～ 8月16日

	8月10日(月)	8月11日(火)	8月12日(水)	8月13日(木)	8月14日(金)	8月15日(土)	8月16日(日)
							
朝食	御飯 がんもと野菜の煮物 水菜のごまドレ和え 梅干し 味噌汁 フルーツ	パン 野菜とベーコンの カレー風味スープ タラモサラダ フルーツ 乳酸菌飲料	御飯 はんぺんと野菜の煮物 納豆 かぶのゆず和え 味噌汁 ジョア	パン ポタージュ ハッシュドポテト フルーツ 牛乳	御飯 野菜のツナ炒め しろ菜の和え物 ふりかけ 味噌汁 フルーツ	御飯 さつま揚げの和風あんかけ ほうれん草のゆず和え たいみそ 味噌汁 野菜ジュース	御飯 炒り卵 大根サラダ のり佃煮 味噌汁 ヨーグルト
昼食	御飯 サーモンフライ なすのゆず味噌田楽 ほうれん草の生姜和え すまし汁	【山の日】 山の日のオムライス ハヤシソース コールスロー フルーツヨーグルト きのこスープ	御飯 鶏肉のグリル おろしソース さつま芋の煮物 胡瓜の塩昆布和え 味噌汁	【駅弁・福井県】 焼きさばの塩焼き 切干大根の煮物 小松菜のくるみ和え 味噌汁 いちごゼリー	とろろそば なすの含め煮 塩だれキャベツ フルーツ	御飯 鱈のバターポン酢 ごぼうのピリ辛炒め 長芋の和え物 味噌汁	ロールパン チキンの マスタードクリームソース コーンサラダ フルーツポンチ コンソメスープ
おやつ	ソフトクレープ(バナナ)	紅茶ケーキ	塩まんじゅう	人形焼き	たい焼き	パンナコッタ	ロールケーキ(バニラ)
夕食	御飯 豚肉の塩レモン炒め 大豆の炒り煮 ゆかり和え 味噌汁	御飯 めばるの甘辛煮 たけのこの炒め物 しろ菜のしらす和え すまし汁	御飯 ほっけの山椒焼き ピーマンとイカの塩炒め おくらのからし和え すまし汁	御飯 豚肉のにんにく醤油焼き ブロッコリーのかにかまあん トマトの大葉和え すまし汁	御飯 あじの焼き浸し さつま芋のバター炒め ごま豆腐 白味噌だれ すまし汁	御飯 照り焼きハンバーグ 白滝の明太子炒め いんげんのくるみ味噌がけ すまし汁	御飯 あぶらかれいの ゆず胡椒ソース 里芋のかにかまあん 浅漬け 味噌汁
1日計	エネルギー:1634kcal タンパク質:54.6g 脂質*:53.7g 食塩相:8.5g	エネルギー:1406kcal タンパク質:44.7g 脂質*:34.4g 食塩相:8.4g	エネルギー:1469kcal タンパク質:62.1g 脂質*:27.2g 食塩相:8.1g	エネルギー:1722kcal タンパク質:56.3g 脂質*:60.7g 食塩相:9.1g	エネルギー:1381kcal タンパク質:49.8g 脂質*:30.7g 食塩相:7.9g	エネルギー:1369kcal タンパク質:51.7g 脂質*:25.1g 食塩相:8.6g	エネルギー:1496kcal タンパク質:62.0g 脂質*:40.1g 食塩相:7.4g

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。

サニーステージ北鎌倉



8 月 献 立 表

2026年 8月17日～ 8月23日

	8月17日(月)	8月18日(火)	8月19日(水)	8月20日(木)	8月21日(金)	8月22日(土)	8月23日(日)
							
朝食	御飯 ふわらか豆腐と野菜の煮物 マカロニサラダ ふりかけ 味噌汁 フルーツ	パン カレー風味スープ ボイルウインナー フルーツ ジョア	御飯 ベーコンと野菜の炒め物 ハムともやしの和え物 梅干し 味噌汁 乳酸菌飲料	パン ポタージュ ミートボール フルーツ 牛乳	御飯 かにすり身と野菜の煮物 納豆 白菜のゆず和え 味噌汁 ヨーグルト	御飯 お魚ソーセージと野菜の炒め物 三色サラダ のり佃煮 味噌汁 牛乳	御飯 目玉焼き 南瓜サラダ ふりかけ 味噌汁 ジョア
昼食	御飯 メンチカツ ひじきの煮物 おくらの酢味噌がけ すまし汁	御飯 蒸し鶏のわさび醤油 ブロッコリーのベーコン炒め 冷奴 味噌汁	御飯 助宗たらのもろみ味噌焼き 高野豆腐の炊き合わせ 胡瓜の塩麹漬け すまし汁	御飯 酢豚 えび風味焼売 即席漬け 中華スープ	【ご当地：佐賀県】 シシリアンライス がめ煮 いかのかけ和え すまし汁	ベーコンと枝豆のドリア 野菜とマカロニのソテー ピクルス コンソメスープ	御飯 気仙沼産カツオカツ じゃが芋の味噌マヨ焼き 水菜の和え物 すまし汁
おやつ	パウンドケーキ（柑橘チーズ）	バウムクーヘン（チョコ）	ぶどうゼリー	おにぎりせんべいと甘納豆	豆乳プリン きなこソース	抹茶ようかん	プチシュー
夕食	御飯 海老と空豆の卵炒め 筍の土佐煮 わさび豆腐 味噌汁	御飯 白身魚の甘辛煮 里芋の田楽 うの花 すまし汁	御飯 鶏肉の明太マヨ焼き れんこんの山椒金平 いんげんのさっぱり和え 味噌汁	御飯 赤魚の幽庵焼き 五目しんじょうの炊き合わせ レタスの和え物 すまし汁	御飯 ほっけのみりん漬け焼き 白滝の明太子炒め ほうれん草のしらす和え すまし汁	麦ごはん さわらはちみつ照り焼き 筍の炒め物 とろろ 赤だし	御飯 肉団子の甘酢がらめ 焼きビーフン トマトの中華和え 中華スープ
1日計	エネルギー:1581kcal タンパク質*:50.7g 脂質*:50.0g 食塩相:9.5g	エネルギー:1491kcal タンパク質*:61.1g 脂質*:40.1g 食塩相:8.8g	エネルギー:1438kcal タンパク質*:54.8g 脂質*:40.7g 食塩相:7.9g	エネルギー:1613kcal タンパク質*:56.8g 脂質*:52.1g 食塩相:9.3g	エネルギー:1472kcal タンパク質*:62.9g 脂質*:40.1g 食塩相:7.8g	エネルギー:1528kcal タンパク質*:56.9g 脂質*:38.3g 食塩相:9.4g	エネルギー:1558kcal タンパク質*:46.3g 脂質*:47.2g 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。

サニーステージ北鎌倉



8 月 献 立 表

2026年 8月24日～ 8月30日

	8月24日(月)	8月25日(火)	8月26日(水)	8月27日(木)	8月28日(金)	8月29日(土)	8月30日(日)
							
朝食	御飯 ちくわの和風あんかけ 小松菜の辛子和え たいみそ 味噌汁 フルーツ	パン コンソメスープ ハッシュドポテト フルーツ 野菜ジュース	御飯 野菜のツナ炒め 納豆 いんげんの和え物 味噌汁 ヨーグルト	パン トマトスープ ボイルウインナー フルーツ 乳酸菌飲料	御飯 ベーコンと野菜の炒め物 おくらの生姜和え 梅干し 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 のり佃煮 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	御飯 鱈のバターポン酢 真砂炒め アスパラの和え物 すまし汁	冷し中華 かに風味焼売 青りんごゼリー わかめスープ	御飯 豚肉と大根の白煮 ビーフン炒め 枝豆腐 味噌汁	カレーライス フレンチサラダ フルーツポンチ マカロニのスープ	【からだ元気：夏バテ予防】 御飯 豚バラ肉のにら玉スタミナ炒め 中華風ラタトゥイユ はちみつレモン杏仁豆腐 中華スープ	ゆかり御飯 めばるの塩麹焼き 南瓜の煮物 白菜のゆず和え 味噌汁	ライス あぶらかれいの ハニーマスタードソース チーズサラダ ピーチゼリー 大麦のスープ
おやつ	ミニクリームパン	きなこまんじゅう	エクレア	マスカットゼリー	黒糖まんじゅう	どら焼き	バウムクーヘン(メロン)
夕食	御飯 豚肉と野菜のオイスター炒め 大豆五目煮 もずく酢 味噌汁	御飯 赤魚の甘辛煮 冬瓜のほたて風味あん 卵豆腐 すまし汁	御飯 卵と海老の旨塩がらめ しろ菜の煮浸し 長芋の磯和え すまし汁	御飯 鶏肉の山椒焼き 里芋のごまだれ かぶの浅漬け 味噌汁	御飯 あじの照り焼き ピーマンの塩炒め モロヘイヤのお浸し 味噌汁	御飯 鶏肉のグリル 夏の香味だれ ほうれん草とえのきのさっと煮 わさび豆腐 味噌汁	御飯 厚揚げの八宝菜 ぎょうざ 大根のしそ和え 中華スープ
1日計	エネルギー:1455kcal タンパク質*:58.6g 脂質*:33.0g 食塩相:8.6g	エネルギー:1349kcal タンパク質*:47.1g 脂質*:26.7g 食塩相:9.9g	エネルギー:1458kcal タンパク質*:61.7g 脂質*:40.2g 食塩相:8.6g	エネルギー:1594kcal タンパク質*:49.7g 脂質*:43.7g 食塩相:8.6g	エネルギー:1555kcal タンパク質*:56.6g 脂質*:50.8g 食塩相:8.1g	エネルギー:1455kcal タンパク質*:58.5g 脂質*:28.2g 食塩相:8.5g	エネルギー:1563kcal タンパク質*:58.1g 脂質*:42.7g 食塩相:8.0g

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。

サニーステージ北鎌倉



8 月 献 立 表

2026年8月31日

8月31日(月)



朝食	御飯 ベーコンと野菜の炒め物 アスパラのサラダ 梅干し 味噌汁 フルーツ						
	【野菜の日】 たっぷりキャベツの塩豚丼 里芋の煮っころがし 野菜ジュースゼリー 味噌汁						
	おやつ 抹茶蒸しパン						
	夕食 御飯 さばの幽庵焼き ごぼうの山椒炒め もずく酢 味噌汁						
	1日計 1人1食*:1507kcal タンパク*:48.1g 脂質*:39.5g 食塩相:7.0g						

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。

サニーステージ北鎌倉

