



8月 献立表



サニーステージ 大和

2026/8/30 (日)		2026/8/31 (月)		2026/8/1 (土)									
朝食	ウインナーと野菜のスープ煮 カリフラワーサラダ ジュース パン スープ 368kcal	さつま揚げの甘辛炒め 納豆 漬物 牛乳 御飯 みそ汁 461kcal	12日 誕生日会 ミートローフ 白菜のコンソメ煮 タラモサラダ 御飯 スープ	26日 美味しい御飯の日 さばの味噌焼 厚焼玉子 豆腐の冷製あんかけ きゅうりのさっぱり和え 漬物 フルーツ 御飯 みそ汁	30日 納涼祭 ロースト肉の食べ比べ イタリアンサラダ 御飯 コーンポタージュスープ	 1日あたりの平均栄養価 エネルギー: 1511kcal たんぱく質: 54.3g 脂 質: 41.1g 食塩相当量: 8.1g							
	他人煮 里芋の煮物 煮豆 御飯 みそ汁 547kcal						手作りチキンカツ コールスローサラダ フルーツ 御飯 スープ 466kcal カステラ 108kcal	ほっけの塩焼 豆腐のそぼろあんかけ ごま酢和え 御飯 みそ汁 425kcal	ベーコンと野菜の炒め物 ほうれん草の和え物 ふりかけ ジョア 御飯 みそ汁 369kcal 豚肉のおろしポン酢がけ 春雨の炒め物 刻み昆布と白菜の和え物 御飯 みそ汁 500kcal どら焼き(こしあん) 99kcal 煮込みハンバーグ さつまいもサラダ フルーツ 御飯 スープ 569kcal				
2026/8/2 (日)		2026/8/3 (月)		2026/8/4 (火)		2026/8/5 (水)		2026/8/6 (木)		2026/8/7 (金)		2026/8/8 (土)	
朝食	ウインナーのケチャップ炒め キャベツのツナサラダ ジュース フレンチトースト スープ 372kcal	野菜の卵炒め 納豆 漬物 牛乳 御飯 みそ汁 514kcal	里芋のそぼろ煮 オクラの梅肉和え 漬物 牛乳 御飯 みそ汁 408kcal	ポパイエッグ いんげんの辛子和え ふりかけ 牛乳 御飯 みそ汁 392kcal	玉子雑炊 大根の煮物 ほうれん草の海苔和え 漬物 牛乳 409kcal	ツナ大根 わさび和え 漬物 牛乳 御飯 みそ汁 412kcal	野菜炒め ブロッコリーの和え物 ふりかけ ジョア 御飯 みそ汁 399kcal						
	鶏肉のマヨ照焼 じゃがいもの金平 きゅうりのさっぱり和え 御飯 みそ汁 478kcal							五目チャーハン ギョーザ 春雨の中華サラダ 中華スープ 450kcal	ごまだれ冷し中華 春巻 フルーツ スープ 529kcal	鶏肉と夏野菜のトマト煮 切干大根の煮物 キャベツと枝豆のサラダ 御飯 みそ汁 473kcal	白身魚のパン粉焼 さつまいもの煮物 きくらげとキャベツのコールスローサラダ 御飯 みそ汁 555kcal	夏野菜と豚肉の味噌炒め とうがんのくずあんかけ フルーツ 御飯 すまし汁 452kcal	鶏肉の七味焼 大豆と昆布の煮物 かぼちゃサラダ 御飯 みそ汁 502kcal
おやつ	バナナコッタ 80kcal	水ようかん 83kcal	コーヒーゼリー 44kcal	流しどうめん	ミルクティーゼリー 79kcal	ココアマフィン 129kcal	ぶどうゼリー 52kcal						
夕食	鯖の梅煮 なすのしょうゆ炒め 浅漬 御飯 みそ汁 461kcal	肉豆腐 ほうれん草のドレッシング和え フルーツ 御飯 みそ汁 466kcal	たららの煮付 煮豆 白菜のゆず風味 御飯 みそ汁 399kcal	豚肉の塩こうじ焼 豆腐田楽 ピーナッツ和え 御飯 すまし汁 490kcal	炒り鶏 ブロッコリーのソテー もやしの和え物 御飯 みそ汁 474kcal	麻婆豆腐 カニ入りシューマイ 春雨の酢の物 御飯 わかめスープ 548kcal	さわらのオイスターソース焼 じゃが芋の旨煮 オクラの和え物 御飯 みそ汁 512kcal						
	2026/8/9 (日)		2026/8/10 (月)		2026/8/11 (火)		2026/8/12 (水)		2026/8/13 (木)		2026/8/14 (金)		2026/8/15 (土)
朝食	ロールパンサンド 大根のサラダ ジュース コンソメスープ 421kcal	ふの玉子とじ 納豆 漬物 牛乳 御飯 みそ汁 495kcal	豚肉とブロッコリーのボン酢炒め ほうれん草のごま和え 佃煮 牛乳 御飯 みそ汁 410kcal	なすとベーコンの甘辛炒め ほうれん草のおかか和え 漬物 牛乳 御飯 みそ汁 501kcal	トマトリゾット 大根のコンソメ煮 いんげんのマヨネーズ和え 野菜ジュース 546kcal	じゃがいものそぼろ煮 白菜のお浸し ふりかけ 牛乳 御飯 みそ汁 445kcal	目玉焼 青菜とツナの和風サラダ 漬物 ジョア 御飯 みそ汁 455kcal						
	豚カツねぎ塩だれ れんこんの炒り煮 なすの香味和え 御飯 みそ汁 556kcal							夏野菜カレー ウインナーとほうれん草のソテー フルーツ スープ 553kcal	ナポリタン コールスローサラダ フルーツ スープ 428kcal	レストラン富士	豚肉のねぎみそ焼 蓮根の甘辛煮 キャベツの生姜和え 御飯 すまし汁 490kcal	回鍋肉 大根の煮物 ポテトサラダ 御飯 中華スープ 541kcal	鶏そぼろのせとろろ丼 里芋の土佐煮 マヨネーズ和え すまし汁 542kcal
おやつ	☆お楽しみおやつ☆	水辺 53kcal	手作りプリン 65kcal		抹茶ゼリー 小豆添え 65kcal	あんみつ 59kcal	どら焼き(カスタード) 111kcal						
夕食	肉団子と白菜の中華煮 里芋のそぼろ煮 カリフラワーの甘酢漬 御飯 中華スープ 484kcal	白身魚のさっぱり焼 切干大根の煮物 冷奴 御飯 みそ汁 426kcal	肉じゃが とうがんのかい風味あんかけ 菜の花の辛子和え 御飯 みそ汁 479kcal	さばの照焼 さつまいもの甘煮 ごま豆腐 御飯 みそ汁 537kcal	鶏肉の南蛮漬 かぼちゃの含め煮 青菜のピーナッツ和え 御飯 みそ汁 494kcal	ロールキャベツのトマト煮 ビーフンソテー オクラのお浸し 御飯 みそ汁 443kcal	赤魚の煮付 ひじき煮 なすとみょうがのさっぱり和え 御飯 みそ汁 438kcal						
	2026/8/16 (日)		2026/8/17 (月)		2026/8/18 (火)		2026/8/19 (水)		2026/8/20 (木)		2026/8/21 (金)		2026/8/22 (土)
朝食	スクランブルエッグ ブロッコリーサラダ ジュース パン スープ 450kcal	魚肉ソーセージの炒め物 納豆 漬物 牛乳 御飯 みそ汁 475kcal	じゃがいもとひき肉の煮物 いんげんのピーナツ和え ふりかけ 牛乳 御飯 みそ汁 442kcal	ポークビーンズ ほうれん草のなめたけ和え 漬物 牛乳 御飯 みそ汁 430kcal	中華雑炊 竹輪と大根の煮物 お浸し 漬物 牛乳 414kcal	キャベツのそぼろ炒め ポン酢和え 漬物 牛乳 御飯 みそ汁 434kcal	じゃが芋とベーコン炒め ブロッコリーの辛子和え 漬物 ジョア 御飯 みそ汁 429kcal						
	油淋鶏(ユウリンチー) 春雨の中華炒め ナムル 御飯 中華スープ 510kcal							八宝菜 ほうれん草の煮びたし カリフラワーのサラダ 御飯 わかめスープ 448kcal	冷しゃぶ揚げなすおろしそば レタスサラダ フルーツ ヤクルト 453kcal	鶏肉のみょうが焼き さつまいもの煮物 オクラの和え物 とうもろこし飯 御飯 みそ汁 526kcal	白身魚の梅しそ揚げ 高野豆腐の玉子とじ フルーツ 御飯 みそ汁 459kcal	豚肉の生姜炒め ひじきの炒り煮 きくらげ入りほうれん草のごま和え 御飯 みそ汁 490kcal	チキンソテーマトソース イタリアンサラダ フルーツ 御飯 スープ 492kcal
おやつ	メロンゼリー 52kcal	冷やし白玉ぜんざい 119kcal	マンゴープリン 89kcal	抹茶ババロア 101kcal	ロールケーキ 126kcal	バナナマフィン 138kcal	キャラメルプリン 93kcal						
夕食	豚肉の味噌炒め 冬瓜の煮物 白菜のごま和え 御飯 すまし汁 453kcal	かれいの煮付 金平ごぼう 浅漬 御飯 みそ汁 371kcal	豚肉のオイスター炒め 餃子 白菜のお浸し 御飯 中華スープ 450kcal	さわらの柚庵焼 切干大根の煮物 煮豆 御飯 みそ汁 499kcal	ミートボールの甘酢だれ 蓮根の甘辛煮 もやしの和え物 御飯 みそ汁 522kcal	照焼ハンバーグ さつまいもの甘煮 オクラのおろし和え 御飯 みそ汁 468kcal	あじのごま焼 里芋の煮物 冷奴 御飯 みそ汁 448kcal						
	2026/8/23 (日)		2026/8/24 (月)		2026/8/25 (火)		2026/8/26 (水)		2026/8/27 (木)		2026/8/28 (金)		2026/8/29 (土)
朝食	ロールパンサンド フレンチサラダ ジュース コンソメスープ 437kcal	なすとピーマンの味噌炒め 納豆 漬物 牛乳 御飯 みそ汁 525kcal	ツナ大根 ほうれん草のお浸し 漬物 牛乳 御飯 みそ汁 404kcal	じゃが芋のそぼろ煮 オクラのおかか和え 鯛みそ 牛乳 御飯 みそ汁 414kcal	しらす雑炊 さつま揚げの煮物 カリフラワーのサラダ 漬物 牛乳 407kcal	肉団子の煮物 もやしとハムの和え物 漬物 牛乳 御飯 みそ汁 454kcal	いんげんと豚肉の炒め煮 白菜のお浸し ふりかけ ジョア 御飯 みそ汁 381kcal						
	豆腐ハンバーグボン酢だれ 大根のサラダ フルーツ 御飯 みそ汁 494kcal							ポークカレー 海藻サラダ いちごムース スープ 460kcal	冷し肉みそうどん コロッケ 春雨のサラダ ヤクルト 590kcal	黒ごまプリン 90kcal	シュークリーム 58kcal	抹茶小豆蒸しパン 89kcal	タンダーリーチキン ほうれん草のソテー かにかまのマヨネーズ和え 御飯 スープ 466kcal
おやつ	チョコババロア 85kcal	紅茶ケーキ 115kcal	黒ごまプリン 90kcal	肉野菜炒め さつまいもの甘煮 いんげんのドレッシング和え 御飯 みそ汁 541kcal	鶏肉の葱ソースがけ れんこんの炒り煮 かぶの即席漬 御飯 みそ汁 487kcal	白身魚の酒蒸しおろしポン酢 かぼちゃのそぼろあんかけ チンゲンサイの辛子和え 御飯 みそ汁 405kcal	オレンジゼリー 52kcal	杏仁豆腐 77kcal					
夕食	豚肉と野菜のオイスター炒め 里芋の煮物 ほうれん草の菜種和え 御飯 みそ汁 478kcal	鶏肉のマスタード焼 切り昆布と大豆の煮物 冷奴 御飯 みそ汁 541kcal	肉野菜炒め さつまいもの甘煮 いんげんのドレッシング和え 御飯 みそ汁 536kcal				厚揚げとごぼうの柳川風煮 がんもどきの含煮 赤しそ和え 御飯 みそ汁 463kcal	チンジャオロース風 大根のかい風味あんかけ ブロッコリーのピーナツ和え 御飯 みそ汁 466kcal					

※食材の都合により変更することがございます。ご了承ください。

国内産のお米を使用しています。

—富士フードサービス(株)