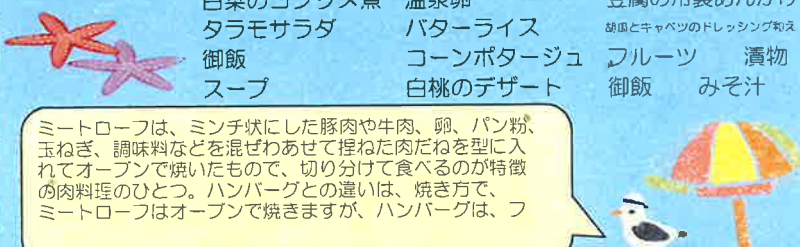
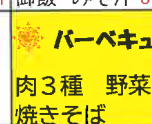


8月 献立表

サニーステージ 大和

	2025/8/31 (日)	2025/8/1 (金)					2025/8/2 (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 432kcal	6日 バーベキュー 肉3種 野菜5種 焼きそば	13日 誕生日会 レストラン富士 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	24日 納涼祭 ローストビーフ 鯛のカルパッチョ 温泉卵 バターライス コーンポタージュ 白桃のデザート	27日 美味しい御飯の日 鮭の塩焼 厚焼玉子 豆腐の冷製あんかけ 味噌とキャベツのドレッシング和え フルーツ 漬物 御飯 みそ汁	がんもと里芋の煮物 白菜のごま和え 漬物 牛乳 御飯 みそ汁 442kcal	いんげんとちくわの炒め煮 青梗菜和え物 ふりかけ ジョア 御飯 みそ汁 380kcal	
昼食	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 499kcal	 ミートローフは、ミンチ状にした豚肉や牛肉、卵、パン粉、玉ねぎ、調味料などを混ぜ合わせ、捏ねた肉だねを型に入れてオーブンで焼いたもので、切り分けて食べるのが特徴の肉料理のひとつ。ハンバーグとの違いは、焼き方で、ミートローフはオーブンで焼きますが、ハンバーグは、フ					なすの煮物 ブロッコリーのサラダ 御飯 みそ汁 627kcal	春雨の炒め物 刻み昆布と白菜の和え物 御飯 みそ汁 508kcal
おやつ	抹茶小豆蒸しパン 92kcal	黒糖蒸しパン 89kcal					どら焼き(こしあん) 99kcal	
夕食	豚肉と野菜のオイスター炒め 里芋の煮物 ほうれん草のドレッシング和え 御飯 みそ汁 478kcal	白身魚のちゃんちゃん焼き かぼちゃの煮物 フルーツ 御飯 みそ汁 444kcal					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 573kcal	
	2025/8/3 (日)	2025/8/4 (月)	2025/8/5 (火)	2025/8/6 (水)	2025/8/7 (木)	2025/8/8 (金)	2025/8/9 (土)	
朝食	ウインナーと野菜のスープ煮 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 383kcal	鶏団子と野菜の煮物 納豆 佃煮 牛乳 御飯 みそ汁 525kcal	里芋のそぼろ煮 オクラの梅肉和え 漬物 牛乳 御飯 みそ汁 406kcal	高野豆腐と野菜の煮物 ほうれん草の辛子と和え ふりかけ 牛乳 御飯 みそ汁 324kcal	玉子雑炊 大根の煮物 チンゲンサイの海苔和え 漬物 牛乳 410kcal	はんぺんの煮付 わさび和え 漬物 牛乳 御飯 みそ汁 380kcal	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 400kcal	
昼食	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	しらすチャーハン ギョーザ 春雨の中華サラダ 中華スープ 454kcal	ごまだれ冷し中華 春巻 フルーツ スープ 529kcal	 バーベキュー 肉3種 野菜5種 焼きそば	あじの生姜酢浸し 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 567kcal	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 467kcal	チキンピカタ 大豆と昆布の煮物 かぼちゃサラダ 御飯 みそ汁 503kcal	
おやつ	パンナコッタ 80kcal	水ようかん 93kcal	ヨーヒーゼリー 44kcal	カステラ 108kcal	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	さわらの柚庵焼 なすのしょうゆ炒め 浅漬 御飯 みそ汁 375kcal	肉豆腐 青菜の菜種和え フルーツ 御飯 みそ汁 467kcal	豚肉の塩こうじ焼 切干大根の煮物 ピーナッツ和え 御飯 みそ汁 491kcal	たらめの煮付 煮豆 白菜のゆず風味 御飯 すまし汁 465kcal	筑前煮 ブロッコリーのソテー もやしの和え物 御飯 みそ汁 476kcal	麻婆なす カニ入りシューマイ ほうれん草のお浸し 御飯 中華スープ 520kcal	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 459kcal	
	2025/8/10 (日)	2025/8/11 (月)	2025/8/12 (火)	2025/8/13 (水)	2025/8/14 (木)	2025/8/15 (金)	2025/8/16 (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 415kcal	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 411kcal	野菜つみれの煮物 小松菜のおかか和え 漬物 牛乳 御飯 みそ汁 436kcal	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 548kcal	五目豆 白菜のお浸し ふりかけ 牛乳 御飯 みそ汁 421kcal	目玉焼 青菜とツナの和風サラダ 漬物 ジョア 御飯 みそ汁 456kcal	
昼食	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 566kcal	夏野菜カレー ウインナーと小松菜のソテー フルーツ スープ 563kcal	ナポリタン コールスローサラダ フルーツ スープ 432kcal	 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 みそ汁 490kcal	回鍋肉 大根のそぼろ煮 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 547kcal	
おやつ	☆お楽しみおやつ☆	水辺 83kcal	手作りプリン 65kcal	さばの味噌焼 さつまいもの甘煮 ごま豆腐 御飯 すまし汁 581kcal	抹茶ゼリー 小豆添え 65kcal	あんみつ 69kcal	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 424kcal	肉じゃが とうがんに風味あんかけ 菜の花の辛子と和え 御飯 みそ汁 480kcal	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	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 なすのさっぱり和え 御飯 みそ汁 438kcal	
	2025/8/17 (日)	2025/8/18 (月)	2025/8/19 (火)	2025/8/20 (水)	2025/8/21 (木)	2025/8/22 (金)	2025/8/23 (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 438kcal	さつま揚げと里芋の煮物 納豆 漬物 牛乳 御飯 みそ汁 482kcal	じゃがいもとひき肉の煮物 いんげんのピーナッツ和え ふりかけ 牛乳 御飯 みそ汁 443kcal	はんぺんと野菜の煮物 ほうれん草のなめたけ和え 漬物 牛乳 御飯 みそ汁 405kcal	中華雑炊 竹輪と大根の煮物 お浸し 漬物 牛乳 414kcal	がんもと野菜の煮物 ボン酢和え 漬物 牛乳 御飯 みそ汁 405kcal	じゃが芋とベーコン炒め ブロッコリーの辛子と和え 漬物 ジョア 御飯 みそ汁 412kcal	
昼食	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 小松菜の煮びたし フルーツ 御飯 わかめスープ 443kcal	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 454kcal	鶏肉のみようが焼 大学芋 竹輪とオクラの和え物 とうもろこし御飯 みそ汁 547kcal	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 450kcal	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 481kcal	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 496kcal	
おやつ	バナナマフィン 138kcal	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 127kcal	メロンゼリー 52kcal	キャラメルプリン 93kcal	
夕食	豚肉の味噌炒め 冬瓜の煮物 フルーツ 御飯 すまし汁 451kcal	かれいの煮付 金平ごぼう 浅漬 御飯 みそ汁 498kcal	鯖の梅煮 切干大根の煮物 煮豆 御飯 みそ汁 483kcal	豚肉と野菜の炒め物 水餃子 白菜のお浸し 御飯 中華スープ 458kcal	蓮根の甘辛煮 青菜の和え物 御飯 みそ汁 513kcal	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 476kcal	あじのごま焼 里芋の煮物 冷奴 御飯 みそ汁 447kcal	
	2025/8/24 (日)	2025/8/25 (月)	2025/8/26 (火)	2025/8/27 (水)	2025/8/28 (木)	2025/8/29 (金)	2025/8/30 (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 410kcal	なすとピーマンの味噌炒め 納豆 佃煮 牛乳 御飯 みそ汁 539kcal	ツナ大根 小松菜のお浸し 漬物 牛乳 御飯 みそ汁 404kcal	竹輪と野菜の含煮 青梗菜のおかか和え 鯛みそ 牛乳 御飯 みそ汁 386kcal	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 413kcal	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 456kcal	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	
昼食	 納涼祭	ポークカレー 海草サラダ いちごムース スープ 460kcal	冷し肉みそうどん コロケ 春雨のサラダ ヤクルト 594kcal	 美味しい御飯の日	麻婆豆腐 春巻 春雨の酢の物 御飯 わかめスープ 546kcal	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 453kcal	チャーハン メンチカツ ナムル 御飯 スープ 504kcal	
おやつ	餃子 高野豆腐と野菜の含煮 大根サラダ 御飯 わかめスープ 474kcal	紅茶ケーキ 115kcal	黒ごまプリン 90kcal	オレンジゼリー 52kcal	チョコババロア 85kcal	エクレア 77kcal	杏仁豆腐 77kcal	
夕食	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 542kcal	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 542kcal	肉野菜炒め 大学芋 いんげんのドレッシング和え 御飯 みそ汁 538kcal	豚肉のオイスター炒め れんこんの炒り煮 かぶの即席漬 御飯 みそ汁 469kcal	豚肉の柳川風 がんとふきの含煮 赤しそ和え 御飯 みそ汁 465kcal	白身魚の酒蒸しおろしボン酢 かぼちゃのそぼろあんかけ チンゲンサイの辛子と和え 御飯 みそ汁 405kcal	さばの味噌煮 大根きんぴら ブロッコリーのピーナッツ和え 御飯 すまし汁 511kcal	

※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。

一富士フードサービス(株)