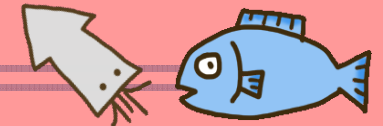


2025年8月 週間献立表



月日	4日（月）	5日（火）	6日（水）	7日（木）	8日（金）	9日（土）	10日（日）
朝食	ご飯 味噌汁（えのき・豆腐） 根菜の炒り煮 キャベツの甘酢和え 漬物（刻みたくあん）	ご飯 味噌汁（玉葱・杓う） ほうれん草オムレツ（付 プロコリー） 付）ケチャップ 白菜の梅ドレ和え ふりかけ（瀬戸風味）	ご飯 味噌汁（わかめ・巻き麩） 赤魚西京焼き（朝食用） 木の実和え 漬物（柴漬け）	ご飯 味噌汁（さつま芋・大根葉） 冷奴 付）糸かつお・醤油 茄子のいり煮 鯛みそ	ご飯 味噌汁（じゃが芋・人参） 大根田舎煮 キャベツのマヨ和え ふりかけ（梅）	ご飯 味噌汁（小松菜・油揚げ） 目玉焼き（付 アスパラ） オクラの和え物 漬物（しその実漬け）	ご飯 味噌汁（白菜・人参） がんもの煮物 ブロッコリー柑橘和え 海苔の佃煮
昼食	ご飯 かに玉仕立て かに玉仕立て【あん】 フキのいり煮 人参ナムル 味噌汁（大根・人参） フルーツ（蜜豆缶）	ご飯 麻婆豆腐 青椒肉絲 青梗菜のおかか和え 中華スープ（ワンタン・人参） デザート（プザキ・はちみつ）	菜飯 冷やしソーメン 冬瓜のくず煮 菜の花の辛子和え ゼリー（レモン）	ご飯 鶏の山賊焼き 付け合せ（ミックス・マン） 大豆五目煮 ほうれん草のお浸し 味噌汁（白菜・なめこ） フルーツ（パイン缶）	ご飯 クリームコロッケ 付け合せ（サニレタス） レンコンいり煮 ポテトサラダ 吸物（はんぺん・花麩） デザート（白桃缶）	ご飯 豚肉冷しゃぶ 【たれ】しゃぶしゃぶ用 野菜ソテー キャロットサラダ 味噌汁（大根・しめじ） デザート（ゆず風味）	ご飯 夏野菜カレー キャベツ包み煮 スパゲティサラダ 福神漬け フルーツ（バナナ）
夕食	ご飯 肉じゃが ひじきのいり煮 大根の青じそドレッシング和え 吸物（はんぺん・巻き麩）	ご飯 たらのみぞれソース添え 【みぞれソース】 小松菜のいり煮 キノコの和え物 味噌汁（里芋・春菊）	ご飯 白身魚のフライ 付け合せ（キャベツ・タタリソース） 厚揚げの煮物 カリフラワーの胡麻クリーミー和え コンソメスープ（洋風野菜）	ご飯 サバの味噌煮 付け合せ（オクラ） 人参しりしり ところてん 付）ポン酢（副菜用） 吸物（しめじ・蒲鉾）	ご飯 肉団子の甘酢煮 高野豆腐の含め煮 エノキの和え物 味噌汁（ほうれん草・ワカメ）	ご飯 ホキの和風オイル焼き 付け合せ（菜の花） 里芋の旨煮 白菜の胡麻和え 味噌汁（なす）	ご飯 ほっけの塩焼き 付け合せ（おろし大根） ごぼうの金平 卵豆腐 もずくスープ（もずく・豆腐）
カロリー 蛋白質 食塩	1605Kcal 56.1g 8.3g	1549Kcal 54.7g 7.4g	1520Kcal 55.5g 8.7g	1561Kcal 56.9g 7.1g	1575Kcal 55.2g 8.5g	1615Kcal 55.3g 7.5g	1610Kcal 55.4g 8.2g

★一言コラム★

『熱中症対策』

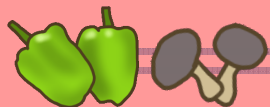
熱中症とは、高温多湿な環境に長時間いることで、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態を指します。屋外だけでなく室内で何もしていないときでも発症し、救急搬送されたり、場合によっては死亡することもあります。熱中症について正しい知識を身につけ、体調の変化に気をつけるとともに、周囲にも気を配り、熱中症による健康被害を防ぎましょう。身近な対策としてこまめな水分補給を心がけましょう♪♪



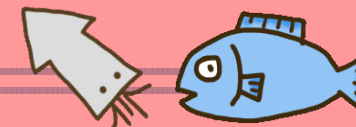
※食材の仕入れの都合により献立が変更になる場合がございますので、ご了承下さい。

※エネルギー量やたんぱく質、塩分量などを掲示いたしますが、あくまでも計算上の数値となります。実際にお召し上がりになる量は少し違いますので、あらかじめご了承くださいませ。





2025年8月 週間献立表



月日	11日 (月)	12日 (火)	13日 (水)	14日 (木)	15日 (金)	16日 (土)	17日 (月)
朝食	ご飯 味噌汁 (大根菜・油揚げ) つみれの煮物 (朝用) 大根ナマス ふりかけ (野菜)	ご飯 味噌汁 (小松菜・おつゆ麩) 切昆布炒り煮 卵の花サラダ 漬物 (高菜漬け)	ご飯 味噌汁 (南瓜・人参) 旨煮十品目 モロヘイヤの和え物 漬物 (しそ昆布)	ご飯 味噌汁 (青梗菜・巻き麩) 炒り卵 シソ香和え ふりかけ (海苔香味)	ご飯 味噌汁 (薩摩芋・人参) マス塩焼き カリフラワーのドレッシング和え 梅びしお	ご飯 味噌汁 (白菜・わかめ) 冬瓜のくず煮 納豆 ふりかけ (味カツオ)	ご飯 味噌汁 (えのき・おつゆ麩) ちくわの旨煮 (朝用) 焼きナスのさっぱり和え 漬物 (きゅうり漬け)
昼食	ご飯 バサのけんちん焼き 薩摩芋の煮物 タマゴサラダ 吸物 (法蓮草・人参) ゼリー (青りんご)	ご飯 関西風お好み焼き 小松菜のいり煮 しめじナムル かきたま汁 簡単デザート (プリン)	ご飯 アジの南蛮漬 (温) 焼き 付け合せ (サニーレタス) ポテトたらこ炒め キャベツの二色和え 吸物 (春菊・かまぼこ) フルーツ (ミックス)	ご飯 鶏肉の回鍋肉 里芋含め煮 菜の花の和え物 中華スープ (玉葱・かにかま) デザート (たい焼き こしあん)	ちらし寿司 天ぷら盛り合わせ (小鉢) 茶碗蒸し小鉢 赤だし (春菊・なめこ) デザート (すいか)	ご飯 さわらの野菜あんかけ 肉じゃが風 ごぼうサラダ 吸物 (はんぺん・花麩) デザート (黄桃缶)	ご飯 米飯80g 五目肉うどん 和風チャンプル 煮豆 (三色豆) デザート (みかん缶)
夕食	ご飯 変わり油淋鶏 付け合せ (サニーレタス) 蕪の煮物 もやしのドレッシング和え ワカメの中華スープ	ご飯 赤魚の塩麹焼き 付け合せ (ほうれん草) 切り干し大根のいり煮 ごま豆腐 コンソメスープ (洋風野菜)	ご飯 豚バラ大根 フキのいり煮 青梗菜の辛し和え 味噌汁 (茄子・人参)	ご飯 ぶりの照り焼き 添え物 (小松菜) 筍の煮物 焼きナス 付) 糸かつお・醤油 味噌汁 (豆腐)	ご飯 豚しょうが焼き 厚揚げの煮物 白菜ピーナツ和え 吸物 (オクラ・人参)	ご飯 スパニッシュオムレツ 付け合せ (アスパラ) 【ソース】ケチャップソース キャベツの洋風煮 マカロニサラダ クリームスープ	ご飯 シイラの煮つけ 付け合せ (オクラ) 根菜の炒り煮 ほうれん草の塩昆布和え 味噌汁 (玉葱・小松菜)
カロリー 蛋白質 食塩	1602Kcal 57.2g 8.5g	1637Kcal 54.7g 7.9g	1619Kcal 55.6g 8.3g	1566Kcal 60.7g 7.4g	1605Kcal 56g 8.1g	1612Kcal 60.4g 7.0g	1588Kcal 58.3g 8.8g

★一言コラム★

『山の日』

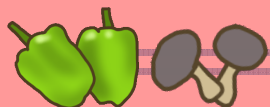
8月11日は「山の日」です。比較的新しい祝日で、「山に親しむ機会を得て、山の恩恵に感謝する」という趣旨の国民の祝日です。当初は祝日のない6月にする案や、「海の日」(7月第3月曜日)の翌日にする案などがありましたが、お盆のころで休暇がとりやすい8月11日になりました。一時はお盆前の8月12日が有力でしたが、日航機墜落事故が起きた日と重なることから見直され8月11日に落ち着きました。



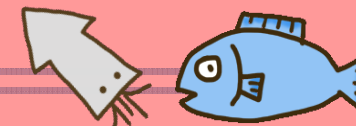
※食材の仕入れの都合により献立が変更になる場合がございますので、ご了承下さい。

※エネルギー量やたんぱく質、塩分量などを掲示いたしますが、あくまでも計算上の数値となります。実際にお召し上がりになる量は少し違いますので、あらかじめご了承くださいませ。





2025年8月 週間献立表



月日	18日 (月)	19日 (火)	20日 (水)	21日 (木)	22日 (金)	23日 (土)	24日 (月)
朝食	ご飯 味噌汁 (玉葱・椎茸) 高野豆腐の煮物 ブロッコリー柑橘和え 漬物 (柴漬け)	ご飯 味噌汁 (さつま芋・油揚げ) オムレツ朝用 付) ケチャップ チンゲンのお浸し24 海苔の佃煮	ご飯 味噌汁 (白菜・人参) 赤魚みりん焼 なめらか卵の花 漬物 (しその実漬け)	ご飯 味噌汁 (じゃが芋・人参) ミートボール煮付け (朝用) オクラの昆布茶和え ふりかけ (味カツオ)	ご飯 味噌汁 (白菜・しめじ) フキの煮物 ポテトサラダ24 漬物 (刻みたぐあん)	ご飯 味噌汁 (わかめ・巻き麩) 冷奴 付) 糸カツオ・醤油 芋ずるとぜんまい煮 ふりかけ (瀬戸風味)	ご飯 味噌汁 (大根葉・油揚げ) だし巻き卵 ブロッコリーの青しそ和え 鯛みそ
昼食	ご飯 バサのトマトソース煮込み 付け合せ (サニーレタス) キャベツの桜えび炒め インゲンのハニーマスタード和え コンソメスープ (ミックスベジタブル) フルーツ (パイン缶)	ご飯 八宝菜 柔らか焼餃子 付) ポン酢 (副菜用) 小松菜の胡麻和え 中華スープ (ヒーフ・蒸し鶏) ゼリー (オレンジ)	ご飯 がめ煮 炒り豆腐肉入り えのきの柚子風味和え 味噌汁 (青梗菜・麩) フルーツ (蜜豆缶)	ご飯 タンドリーフィッシュ 付け合せ (ミックス・マン) ほうれん草のソテー 南瓜サラダ コンソメスープ (洋風野菜) デザート (りんご缶)	ご飯 下関名物瓦そば ギセイ豆腐旨煮 なますもやし デザート (くず餅抹茶)	ご飯 白身魚の竜田揚げ (赤魚) 付け合せ (キャベツ) がんもの煮物 ところてん 付) ポン酢 (副菜用) 味噌汁 (ほうれん草・えのき) デザートストロベリー	ハヤシライス キャベツの煮びたし スパゲティサラダ フルーツ (バナナ)
夕食	ご飯 鶏肉の照り焼き 付け合せ (菜の花) 白菜の炒め煮 春雨サラダ 吸物 (茄子・わかめ)	ご飯 イワシの梅煮 付け合せ (オクラ) 南瓜のつや煮 法蓮の二色和え 味噌汁 (里芋・人参)	ご飯 アジのタラマヨ焼き 付け合せ (青梗菜) ポテトの旨煮 春菊の辛し和え 吸物 (オクラ・蒲鉾)	ご飯 鶏肉のマリネ レンコンいり煮 カリフラワーのマヨ和え 吸物 (はんぺん・花麩)	ご飯 シイラの西京焼き 添え物 (小松菜) 筍の煮物 卵豆腐 モズクスープ (もずく・春菊)	ご飯 ミートローフ 【ソース】ケチャップソース 付け合せ (ブロッコリー) ジャーマンポテト 人参フレンチサラダ かぼちゃのポタージュ	ご飯 ホキの南部焼き 付け合せ (サニーレタス) 厚揚げの煮物 白菜のおかか和え 味噌汁 (なめこ・茄子)
カロリー 蛋白質 食塩	1528Kcal 58.8g 8.3g	1545Kcal 55.5g 7.8g	1587Kcal 61.8g 7.7g	1519Kcal 55.2g 7.4g	1525Kcal 58.0g 7.4g	1518Kcal 54.6g 7.4g	1592Kcal 58.6g 8.1g

★一言コラム★

『かき氷』

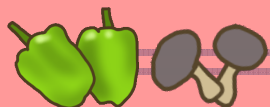
夏の熱中症対策に欠かせない水分。口当たりが優しく体に吸収されやすいといわれる軟水は水分補給にはピッタリです。かき氷はアイスクリームより身体の熱を下げる効果が高いといわれます。かき氷を食べることですぐに体温を下げるができます。また、氷のおいしさの決めたのひとは、カルキなどの不純物を除去した無味・無臭な「純水」を使うことです。柔らかな食感やシロップの風味が楽しめると思います。おいしいかき氷を頂きましょう♪



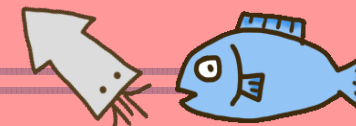
※食材の仕入れの都合により献立が変更になる場合がございますので、ご了承下さい。

※エネルギー量やたんぱく質、塩分量などを掲示いたしますが、あくまでも計算上の数値となります。実際にお召し上がりになる量は少し違いますので、あらかじめご了承くださいませ。





2025年8月 週間献立表



月日	25日 (月)	26日 (火)	27日 (水)	28日 (木)	29日 (金)	30日 (土)	31日 (月)
朝食	ご飯 味噌汁 (茄子・人参) 薩摩芋の煮物 ごぼうサラダ ふりかけ (海苔香味)	ご飯 味噌汁 (白菜・人参) 人参しりしり 小松菜胡麻和え 漬物 (しそ昆布)	ご飯 味噌汁 (玉葱・椎茸) 根菜とさつま揚げ煮 (朝用) 目玉焼き (付アロヨリ) 梅びしお	ご飯 味噌汁 (里芋・人参) つみれの煮物(1t)朝用 卵の花サラダ ふりかけ (野菜)	ご飯 味噌汁 (南瓜・しめじ) マスの塩焼き 菜の花の和え物 漬物 (きゅうり漬け)	ご飯 味噌汁 (大根葉・おつゆ麩) ふきの煮物 キャベツのシソ香和え 漬物 (しその実漬け)	ご飯 味噌汁 (玉ねぎ・じゃが芋) 大根田舎煮 ごま豆腐 ふりかけ (味カツオ)
昼食	ご飯 豚肉豆腐 切り干し大根いり煮 カリフラワーの梅肉和え 味噌汁(ほうれん草・えのき) フルーツ (ミックス)	ご飯 鮭のクリームソース ポテトたらこ炒め タマゴサラダ 味噌汁 (さつま芋・油揚げ) デザート (白桃缶)	ご飯 鶏団子のふわふわ煮 切昆布の炒り煮 キャベツのカニカマ和え かきたま汁 フルーツ (バナナ)	昔ながらの焼きめし シュウマイ 付) ポン酢 (副菜用) オクラのマスタード和え ワンタンスープ (ワンタ・青梗菜) ゼリー (コーヒー)	ご飯 牛スタミナ焼肉 里芋含め煮 マカロニサラダ 味噌汁(ほうれん草・えのき) フルーツ (みかん缶)	ご飯 赤魚の更紗蒸し 付) ポン酢 (主菜用) がんもの煮物 小松菜の磯香和え 吸物 (はんぺん・花麩) デザート (フー・クッキーはちみつ)	ご飯 冷麺 冬瓜のくず煮 春菊の辛し和え 杏仁豆腐
夕食	ご飯 タラのムニエル 付け合せ (青梗菜) 栗かぼちゃの甘煮 大根の胡麻クリーミー和え コンソメスープ (洋風野菜)	ご飯 中華春巻き 付け合せ(サニーレタス) 付) ポン酢 (主菜用) 筍の煮物 なますもやし モズクスープ (もずく・春菊)	ご飯 太刀魚の塩焼き 付け合せ (おろし大根) 茄子の炒め煮 エノキの和え物 味噌汁 (大根葉・なめこ)	ご飯 しいらの幽庵焼き 付け合せ(サニーレタス) 白菜の炒め煮 インゲンのピーナツ和え 吸物 (茄子・わかめ)	ご飯 鯖の生姜煮 付け合せ (オクラ) ひじきの煮物 煮豆 (三色豆) 吸物 (青梗菜・蒲鉾)	ご飯 豆腐ハンバーグキノコソース レンコン炒り煮 春雨サラダ クリームスープ	ご飯 バサのちゃんちゃん焼き ほうれん草のソテー 白菜なます 吸物 (茄子・とろろ)
カロリー 蛋白質 食塩	1617Kcal 55.4g 7.3g	1591Kcal 55.7g 8.5g	1596Kcal 54.8g 7.6g	1555Kcal 55.0g 8.3g	1587Kcal 56.1g 7.3g	1557Kcal 55.3g 7.8g	1540Kcal 55.8g 8.1g

★一言コラム★

『素麺、索麺(そうめん)』

そうめんは、小麦粉を原料とした日本および東アジアの麺のひとつです。主に乾麺として流通するため、通年を通して入手することができますが、夏の麺料理として定番になっています。手軽に食べることが可能ですが、そうめんと麺つゆだけでは、栄養素が不足しますので、卵や海苔、肉や季節の野菜など、他の食材と上手く組み合わせるとおいしくバランス良く食べるのがよいと思います。暑さに負けず体調管理をしっかりおこないましょう♪



※食材の仕入れの都合により献立が変更になる場合がございますので、ご了承下さい。

※エネルギー量やたんぱく質、塩分量などを掲示いたしますが、あくまでも計算上の数値となります。実際にお召し上がりになる量は少し違いますので、あらかじめご了承くださいませ。

