

8月 献立表

常食

特別養護老人ホーム 夢眠さくら

				1日(木)	2日(金)	3日(土)
朝				ご飯150g みそ汁(もやし・若布) 厚揚げのみそ炒め 小松菜としめじの和え物 ふりかけ 牛乳	ご飯150g みそ汁(高野豆腐・青菜) キャベツの青のり入りソテー カリフラワーのおかか和え 金山時みそ 牛乳	ご飯150g みそ汁(しろな・しめじ) 納豆 油揚げと野菜炒め煮 牛乳
昼				ゆかりご飯150g みそ汁(ほうれん草・おつゆ麩) 白身魚のポテト焼き 付)甘煮人参 冬瓜の煮物 フルーツ(バナナ)	冷やし中華 ごまだれ 焼き餃子 チョコババロア	ご飯150g 赤だし(小花麩・長葱) 牛肉のしぐれ煮 ブロッコリーの和え物 フルーツ(オレンジ)
おやつ				豆乳ドーナツ	ソフトぼうろ	チョコパイ
夕				麦ご飯 味噌汁(青菜・えのき) 豚肉の生姜焼き 付)キャベツ いんげんのお浸し 金時豆	ご飯150g 味噌汁(ワカメ・だいこん葉) 鰯の味噌煮 付)長葱 ちくわと小松菜の和え物 しば漬	ご飯150g 味噌汁(かぶ・葱) ホッケの塩焼き 付)甘酢生姜 里芋の煮物 うぐいす豆
				エネルギー 1638kcal	エネルギー 1469kcal	エネルギー 1658kcal
				蛋白質 59.1g	蛋白質 58g	蛋白質 68.1g
				食塩相当 8.8g	食塩相当 8g	食塩相当 7.1g

	4日(日)	5日(月)	6日(火)	7日(水)	8日(木)	9日(金)	10日(土)
朝	あんぱん コンソメスープ(ミックスベジ) 鶏肉と野菜のソテー 牛乳	ご飯150g みそ汁(玉葱・貝割れ) がんもと冬瓜の煮物 二色和え うめびしお 牛乳	ご飯150g みそ汁(もやし・若布) ほたてのたまごとじ 白菜のゆかり和え ふりかけ 牛乳	ご飯150g みそ汁(玉葱・絹さや) さつま揚げと里芋の煮物 小松菜の磯部和え ふりかけ 牛乳	ご飯150g みそ汁(白菜・大根葉) 炒り豆腐 青菜の和え物 ふりかけ 牛乳	ご飯150g みそ汁(キャベツ・椎茸) 肉詰めいなり煮 いんげんとツナの和え物 のり佃煮 牛乳	ダブルソフト パンプキンスープ オムレツ 牛乳
昼	バターチキンカレー コンソメスープ(青菜・木耳) カリフラサーのサラダ 福神漬&らっきょう	麦ご飯 かき玉汁 鯖のおろし煮 付)しろな 豚バラとごぼうの旨煮 大豆と金時豆の甘煮	【世界の料理 タイ】 ガパオライス風 タイ風スープ えび入り春雨サラダ マンゴープリン	ご飯150g コンソメスープ(キャベツ・ペ・コン) 鶏肉のママレード焼き 付)インゲン スパサラダ フルーツ(キウイ)	ご飯150g 味噌汁(青菜・葱) サーモンフライ 付)キャベツ 春雨の梅和え フルーツ(パイン)	牛丼 味噌汁(芋・葱) 青菜の胡麻あえ 温泉卵	麦ご飯 お吸物(とろろ昆布・豆苗) 白身魚の油淋鶏風 付)しろ菜 なすのみそ炒め たくあん
おやつ	グレープゼリー	チョコドームケーキ	カフェオレゼリー	カスタードどら焼き	みそまんじゅう	白い風船 クリーム	イチゴゼリー
夕	ご飯150g 味噌汁(南瓜・大根葉) カレーの蒲焼 付)茄子 かぶの煮物 フルーツ缶(洋梨)	ご飯150g 味噌汁(キャベツ・葱) 鶏肉のマスタード焼き 付)ブロッコリー 茄子のポン酢和え フルーツ缶(みかん)	ご飯150g 味噌汁(しめじ・大根葉) 鯖の山椒焼き 付)ほうれん草 ジャーマンポテト しその実	ご飯150g 味噌汁(青菜・高野豆腐) 赤魚の生姜煮 付)オクラ もやしのソテー 茶福豆	ご飯150g 赤だし(油揚げ・若布) ホキのテリマヨ焼き 付)いんげん 南瓜のバター煮 さくら大根	ご飯150g みそ汁(里芋・大根葉) 野菜豆腐バーグのあんかけ 和風あん) ひじきの煮物 金時豆	ご飯150g 味噌汁(麩・大根葉) 鶏肉のケチャップ焼き 付)ブロッコリー きんぴらごぼう フルーツ缶(カクテル)
	エネルギー 1550kcal	エネルギー 1641kcal	エネルギー 1538kcal	エネルギー 1559kcal	エネルギー 1626kcal	エネルギー 1646kcal	エネルギー 1556kcal
	蛋白質 51.1g	蛋白質 61.5g	蛋白質 61.4g	蛋白質 64.2g	蛋白質 55.7g	蛋白質 67.6g	蛋白質 51.9g
	食塩相当 6.7g	食塩相当 6.4g	食塩相当 7.6g	食塩相当 6g	食塩相当 8.7g	食塩相当 8.6g	食塩相当 7.5g

	11日(日)	12日(月)	13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金)	17日(土)
朝	ご飯150g みそ汁(小松菜・えのき) 納豆 大根の炒り煮 牛乳	ご飯150g 味噌汁(さつま芋・葱) ソーセージ入り煮びたし ブロッコリーサラダ ふりかけ 牛乳	ご飯150g みそ汁(かぶ・大根葉) ちくわの甘辛煮 小松菜のごま和え ふりかけ 牛乳	ご飯150g みそ汁(白菜・大根葉) 厚揚げのそばろかけ ほうれん草のお浸し ふりかけ 牛乳	ご飯150g みそ汁(芋・葱) 凍り豆腐の卵とじ チンゲン菜の和え物 のり佃煮 牛乳	ダブルソフト コンソメスープ(青菜・コーン) ミートボール 牛乳	ご飯150g みそ汁(青菜・おつゆ麩) がんもの煮物 白菜のゆかり和え ふりかけ 牛乳
昼	☆山の日☆ 山菜そば 梅しそ鶏天ぷら キャベツと枝豆の和え物	菜めしごはん みそ汁(卵・ねぎ) 白身魚のタルタル焼き 付)スナック 青菜とツナの和え物 フルーツ(バナナ)	冷やしそうめん 南瓜の煮物 とりつくね	ご飯150g 味噌汁(しめじ・葱) 豚肉の冷しゃぶ 梅だれ かぶの煮物 きゅうり漬	枝豆ご飯 おでん ブロッコリーサラダ フルーツ(マンゴー缶)	衣笠井 味噌汁(青菜・葱) ひじきといかの和え物 さくら大根	ポパイカレー コンソメスープ(ミックスベジ) フレンチサラダ 福神漬&らっきょう
おやつ	ねりきり	抹茶パンケーキ	ぼたぼた焼き	カスタードケーキ	やわらかおかき のり	きみしぐれ	コアラのマーチ
夕	ご飯150g 中華スープ(卵・木耳) 回鍋肉 冬瓜の中華煮 ザーサイ	ご飯150g 中華スープ(えのき・大根葉) 麻婆豆腐 春雨中華和え メンマ	ご飯150g みそ汁(高野豆腐・椎茸) 鰯の照り焼き 付)ポテト なすの揚げ浸し しば漬	ご飯150g 味噌汁(麩・葱) ホキの煮付け 付)花人参 れんこんきんぴら フルーツ(カクテル缶)	麦ご飯 みそ汁(大根・大根葉) 鯖の漬け焼き 付)スナックエンドウ マカロニサラダ 煮豆	ご飯150g 中華スープ(春雨・木耳) 豚肉と野菜の中華炒め かにしゅうまい フルーツ(みかん缶)	ご飯150g 中華スープ(青菜・コーン) 中華風卵焼き 中華あん) 里芋の煮物 フルーツ(洋梨缶)
	エネルギー 1538kcal	エネルギー 1628kcal	エネルギー 1491kcal	エネルギー 1582kcal	エネルギー 1581kcal	エネルギー 1555kcal	エネルギー 1640kcal
	蛋白質 57.9g	蛋白質 56.3g	蛋白質 54.9g	蛋白質 56.8g	蛋白質 61.4g	蛋白質 58g	蛋白質 53.3g
	食塩相当 8.6g	食塩相当 8.8g	食塩相当 8.9g	食塩相当 8.1g	食塩相当 9.5g	食塩相当 7.1g	食塩相当 8.3g

8月 献立表

常食

特別養護老人ホーム 夢眠さくら

	18日(日)	19日(月)	20日(火)	21日(水)	22日(木)	23日(金)	24日(土)
朝	ご飯150g みそ汁(キャベツ・大根葉) 厚揚げのオイスター風味 ほうれん草のおひたし ふりかけ 牛乳	ご飯150g みそ汁(かぶ・かぶ葉) じゃがいもとツナの炒め物 青菜のおひたし 金山寺みそ 牛乳	ご飯150g みそ汁(えのき・大根葉) 鰯のかば焼き 付)大根おろし 青菜の和え物 ふりかけ 牛乳	ダブルソフト コーンスープ 野菜炒め 牛乳	ご飯150g みそ汁(青菜・えのき) 納豆 がんもの煮物 牛乳	ご飯150g みそ汁(しろな・おつゆ麩) じゃが芋とツナの炒め物 白菜のおかか和え ふりかけ 牛乳	ご飯150g みそ汁(玉葱・えのき) 絹揚げのそぼろがけ なすの和風和え ふりかけ 牛乳
昼	麦ごはん 味噌汁(若布・高野豆腐) 金目鯛の煮つけ 付)オクラ とろろ フルーツ(バナナ)	冷やしうどん メンチカツ 鶏肉と大根の煮物	ご飯150g 中華スープ(青菜・椎茸) 青椒肉絲 肉しゅうまい フルーツ(マンゴー)	ご飯150g お吸い物(豆腐・葱) 肉じゃが ほうれん草の胡麻和え フルーツ(キウイ)	ご飯150g コンソメスープ(ミックスベジ) タンドリーチキン 付)ほうれん草 タラモサラダ フルーツ(パイナップル)	ご飯150g 赤だし(てまり麩・葱) 豆腐・卵・麩のチャンプル 小松菜とほたてのおひたし きざみしいたけ煮	ハヤシライス コンソメスープ(玉葱・コーン) カリフラワーのマリネ フルーツ(マンゴー)
おやつ	抹茶どらやき	黒糖饅頭	抹茶プリン	吹雪まんじゅう	和のパンケーキ黒糖	水ようかん	豆乳ドーナツ チョコ
夕	ご飯150g みそ汁(卵・葱) 和風ハンバーグ 付)スナック もやしのソテー 金時豆	ご飯150g 味噌汁(青菜・小花麩) 鶏肉の玉葱ソースかけ 付)いんげん ポテトサラダ しば漬	ご飯150g みそ汁(とろろ昆布・葱) 千草焼き 付)ほうれん草 きざみ昆布の炒り煮 赤しその実漬	ご飯150g みそ汁(おつゆ麩・長葱) 鶏肉のあけぼの焼き 付)いんげん 南瓜の煮物 うぐいす豆	ご飯150g 味噌汁(キャベツ・大根葉) 赤魚の煮付け 付)茄子 さつま芋とちくわの煮物 たくあん	ご飯150g 味噌汁(もやし・しめじ) 鯖のみりん焼き 付)オクラ 鶏肉とれんこんの炒り煮 きゅうり漬	ご飯150g 味噌汁(青菜・小花麩) 豚肉の生姜焼き 付)キャベツ 里芋の煮物 さくら大根
エネルギー	1557kcal	1586kcal	1605kcal	1585kcal	1521kcal	1594kcal	1737kcal
蛋白質	58.3g	58.1g	63.7g	54.3g	62.2g	60.4g	61.1g
食塩相当	7.2g	8.3g	8.2g	6.7g	7.6g	7.7g	8.2g

	25日(日)	26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)	30日(金)	31日(土)
朝	ご飯150g みそ汁(わかめ・しいたけ) 肉詰めいなり煮 ほうれん草の磯辺和え もろみ味噌 牛乳	ご飯150g みそ汁(じゃが芋・大根葉) だし巻き卵 小松菜のお浸し ふりかけ 牛乳	ご飯150g 味噌汁(大根・大根葉) ウインナーソテー ほうれん草のお浸し ふりかけ 牛乳	ご飯150g みそ汁(さつま芋・大根葉) 納豆 ちくわの炒め煮 牛乳	ダブルソフト コンソメスープ(かぶ・かぶ葉) じゃが芋とツナの炒め物 牛乳	ご飯150g みそ汁(玉葱・しめじ) フィッシュソーゼの炒め煮 青菜としらすの和え物 ふりかけ 牛乳	ご飯150g みそ汁(小松菜・おつゆ麩) 炒り豆腐 オクラのお浸し ふりかけ 牛乳
昼	ご飯150g 中華スープ(チゲン・コーン) 鶏肉のパンパンジーソース パンプキンサラダ ザーサイ	ねばねば丼 みそ汁(小松菜・しめじ) とろろ フルーツ(バナナ)	冷やし中華 コロケ ひじきサラダ	ご飯150g 中華スープ(卵・葱) 酢豚 春雨と野菜のチャプチェ フルーツ(梨)	【郷土料理 宮崎】 麦ごはん 冷汁 たっぷりタルタルチキン南蛮 付)キャベツ フルーツ(マンゴー)	ご飯150g コンソメスープ(若布・マッシュ) アジフライ 付)キャベツ もやしの和え物 フルーツ(キウイ)	ご飯150g 味噌汁(卵・葱) 筑前煮 パンプキンサラダ フルーツ(みかん缶)
おやつ	ルマンド	やわらかおかし きなこ	りんごゼリー	バームロール	上用饅頭	ソフトサラダ	抹茶水ようかん
夕	ご飯150g 味噌汁(荒野豆腐・大根葉) 鰯の蒲焼 付)小松菜 マカロニソテー フルーツ缶(りんご)	ご飯150g 味噌汁(青菜・葱) 白身魚の葱みそ焼き 付)オクラ なすとピーマンのポン酢和え うぐいす豆	ご飯150g お吸い物(とろろ昆布・大根葉) カレーのピザチーズ焼き 付)スナックエンドウ おひたし フルーツ(みかん缶)	ご飯150g お吸い物(若布・葱) ホキのごま味噌漬焼き 付)ブロッコリー きんぴらごぼう さくら大根	ご飯150g 味噌汁(南瓜・葱) 鯖の煮付け 付)花人参 ブロッコリーサラダ 金時豆	ご飯150g みそ汁(里芋・大根葉) 豚肉の葱塩炒め ひじきの煮物 たくあん	ご飯150g 赤だし(豆腐・ネギ) ホッケの塩焼き 付)大根おろし さつま芋と昆布の煮物 きやらぶき
エネルギー	1635kcal	1515kcal	1530kcal	1700kcal	1622kcal	1626kcal	1566kcal
蛋白質	63g	60.8g	52.4g	61.1g	60.7g	50.7g	56.2g
食塩相当	7.6g	8.3g	7.8g	7.7g	6.4g	7.7g	7.4g

今月の栄養課おすすめメニュー

8月もひんやりと冷たい麺料理、枝豆やオクラなどの旬の物を使った一品をご用意しました。また、初めての試みとなる「世界の料理」シリーズやその他の新メニューも盛り沢山です♪



・ 6日(火)世界の料理～タイ～

ガパオライス風、タイ風スープ、海老入り春雨サラダ

・ 8日(木) サーモンフライ

・ 11日(日)行事食～山の日～ 山菜そば

・ 13日(火) 冷やしそうめん

・ 16日(金) 衣笠丼

・ 17日(土) ポパイカレー

・ 26日(月) ねばねば丼

・ 29日(木)郷土料理～宮崎～

麦ごはん、冷汁、たっぷりタルタルチキン南蛮

