

献立表

2025年 8月 [第二明光園]

	3 (日)	4 (月)	5 (火)	6 (水)	7 (木)	8 (金)	9 (土)
朝食	ご飯 (米60g) みそ汁(さつま芋) ひじきと枝豆の寄せ揚げ 小松菜のわさび和え 減塩梅干し	ご飯 (米60g) みそ汁 (豆腐) ウインナーと野菜のクリーム煮 切干大根のサラダ きのこのマリネ	ご飯 (米60g) みそ汁 (椎茸) 厚揚げの野菜あんかけ きゅうりと中華くらげの和え物 ふりかけ (鉄入り)	ご飯 (米60g) みそ汁 (にら) 肉団子のケチャップ煮 かにかまサラダ 野沢菜の煮物	ご飯 (米60g) みそ汁 (じゃが芋) 厚焼玉子 ほうれん草の白和え ねぎ納豆	ご飯 (米60g) みそ汁(小松菜) 野菜とマカロニのコンソメ煮 ゴボウサラダ のりの佃煮	ご飯 (米60g) みそ汁 (丸かぶ) 大根と里芋のそぼろあん おくらと長芋の和え物 うに風味ソース
10時	牛 乳	牛 乳	牛 乳	りんごジュース	牛 乳	牛 乳	牛 乳
昼食	ご飯 (米60g) 春 巻 なすのベーコン煮 胡瓜と竹輪のマヨネーズ和え	ひやむぎ (舞茸天付き) シーチキンサラダ すいか	ご飯 (米60g) やわらかとんかつ 小松菜とえのきの炒め煮 漬物 (大根桜漬)	いなり寿司 清汁 (柔らかボール) 豚しゃぶサラダ あんみつ	ご飯 (米60g) さばの味噌煮 玉葱とピーマンの炒め物 焼茄子の味噌あんかけ	ミニサンド (ツナ) メロンパン 若草蒸しのあんかけ 胡瓜の梅肉和え ミネストローネ	ご飯 (米60g) さわらのレモン蒸し 野菜とえびの塩炒 大根サラダ
3時	レモンティー	野菜ジュース	ヨーグルト	飲む野菜と果物	黒 棒 煎 茶	カルピス	フルーチェ (メロン)
夕食	ご飯 (米60g) みそ汁 (卵) 牛肉の甘辛 チンゲン菜のソテー 春雨サラダ	ご飯 (米60g) みそ汁 (里芋) いわしの梅煮 金平ごぼう 豆とコーンのオーロラソース和え	ご飯 (米60g) みそ汁 (なす) 鶏肉のねぎ塩焼き かぶいり煮 マカロニサラダ	ご飯 (米60g) みそ汁 (もずく) あじの蒲焼 里芋の煮物 キャベツと青さのナムル	ご飯 (米60g) みそ汁 (しめじ) 豚肉の生姜焼き 蒸し南瓜 みかんなます	ご飯 (米60g) みそ汁 (玉葱) チーズ入りチキンカツ じゃが芋のうま煮 キャベツとソーセージのサラダ	ご飯 (米60g) みそ汁 (京菜) 牛肉と豆腐の卵とじ 春雨のソテー ほうれん草のピーナッツ和え
成分値	<一日合計> エネルギー 1506 kcal たんぱく質 47 g 脂質 60.6 g カルシウム 631 mg 鉄 6.8 mg 食塩相当量 10.6 g	<一日合計> エネルギー 1506 kcal たんぱく質 55.8 g 脂質 44.7 g カルシウム 823 mg 鉄 7.4 mg 食塩相当量 12.4 g	<一日合計> エネルギー 1559 kcal たんぱく質 52.9 g 脂質 56.6 g カルシウム 744 mg 鉄 7.7 mg 食塩相当量 7.5 g	<一日合計> エネルギー 1555 kcal たんぱく質 64.3 g 脂質 39.8 g カルシウム 569 mg 鉄 7.5 mg 食塩相当量 11.1 g	<一日合計> エネルギー 1521 kcal たんぱく質 53.5 g 脂質 51.2 g カルシウム 659 mg 鉄 7.4 mg 食塩相当量 7.8 g	<一日合計> エネルギー 1545 kcal たんぱく質 49.9 g 脂質 53.5 g カルシウム 574 mg 鉄 6 mg 食塩相当量 8.1 g	<一日合計> エネルギー 1550 kcal たんぱく質 51.7 g 脂質 52.1 g カルシウム 816 mg 鉄 6.4 mg 食塩相当量 8 g

*都合により献立を変更することがあります。