

朝霧の園 常食 献立だより 2025年8月					パン献立	麵献立	ユニット炊飯	厨房炊飯	8月
曜日	月	火	水	木	金	土	日		
日付					1	2	3		
朝	8月8日(金)昼食 サラダ寿司	8月12日(火)昼食 冷やし中華	8月13日(水)昼食 精進の炊き合わせ お盆	8月26日(火)昼食 枝豆ごはん	ごはん ボロニアソーセージ 味噌汁(玉ねぎ・わかめ) カルシウムヨーグルト	ごはん 磯巻き卵 うまい菜としいたけのたらこマヨサラダ 味噌汁(油揚げ・人参)	クリームパン もやしのりんごドレサラダ キャベツとウインナーの豆乳スープ		
					-----	牛乳	コーヒー牛乳		
昼					ごはん 焼きさわらの南蛮漬け 大根と油揚げの利休煮 キャベツとちくわの和え物 すまし汁(小松菜・しいたけ)	ごはん レモンチキン 高野豆腐と豚肉のサイコロ煮 大根と大根葉のピリ辛和え 味噌汁(もやし・平天)	ごはん えびマカロニグラタンフライ(濃厚ソース) 大豆と豚肉のカレー炒め カリフラワーとちくわのパンパントレサラダ 味噌汁(大根・大根葉) いりこ風味		
タ	毎回ご好評いただいているちらし寿司ですが、今回はハムやカニカマなどを使ったサラダ寿司が登場します。酢飯はお刺身にも合いますが、ハムやカニカマとの相性もばっちりです。暑いこの時期に酸味が食欲もそそります。華やかな彩も楽しみながら味わって下さい。	冷やし中華は、昭和12年頃に日本で生まれ、全国への普及は戦後から始まったとされています。当時は冷房設備も今ほど普及しておらず、熱々の中華料理から客足が遠のいたことの打開策として考えられたという説などもあります。	お盆は、先祖の魂を迎え、供養することです。仏教の教えの一つである「五戒」の中で、生き物の殺生が禁じられていることから、肉や魚を使わず、豆や野菜をメインとした「精進」をお供えします。お盆メニューは精進の炊き合わせです。	枝豆ごはんは、夏の暑い時期に食べたい、さっぱりとした味わいの炊き込みご飯です。枝豆の鮮やかな緑色は、ご飯に彩りを加え、食欲をそそります。また、独特の香りがご飯をより美味しく感じさせてくれます。	ごはん 八宝菜 かにシューマイ ブロッコリーとパプリカのマヨサラダ 味噌汁(里芋・白ねぎ)	ごはん さけの若狭焼き 一口がんもの煮物 いんげんの香味ドレ和え 味噌汁(じゃがいも・しめじ)	ごはん 白身魚の煮付け 金平ごぼう 味噌汁(白菜・白ねぎ) フルーツ(洋なし缶・パイナップル缶)		
計					エネ 1528 kcal 蛋白 53.8 g 脂質 44 g 食塩 7.22 g	エネ 1564 kcal 蛋白 73.3 g 脂質 44.1 g 食塩 6.09 g	エネ 1527 kcal 蛋白 55.7 g 脂質 48.6 g 食塩 6.08 g		
日付	4	5	6	7	8	9	10		
朝	ごはん ほうれん草オムレツ マヨサラダ 味噌汁(じゃがいも・しいたけ)	ごはん 野菜ミンチ巻き もやしとしいたけの麺ナمل和え 味噌汁(絹揚げ・大根葉)	テーブルロール だし巻き卵 白菜とウインナーのスープ カルシウムヨーグルト	ごはん チキンピカタ 大根の香味ドレサラダ 味噌汁(キャベツ・あさり)	ごはん 照り焼き風肉団子 もやしとちりめんの塩麹ドレサラダ 味噌汁(じゃがいも・白ねぎ)	ごはん 小松菜とベーコンのソテー 大根とちくわの白ごま和え 昆布佃煮 味噌汁(白菜・しめじ)	ごはん チキンナゲット(野菜ソース) しろなの洋風お浸し カルシウムミルク		
	牛乳	豆乳麦芽	-----	牛乳	野菜ジュース	牛乳	コーヒー牛乳		
昼	ごはん さばの味噌煮 うまい菜と鶏肉の炒め物 白菜と平天のからし和え すまし汁(玉ねぎ・人参)	ごはん 豚カツの卵とじ 白菜と糸昆布の煮物 大根とコーンの大葉ドレサラダ 味噌汁(小松菜・油揚げ)	キーマカレー キャベツとツナの炒め物 フルーツ(パイナップル・白桃缶)	ごはん 銀ひらすの山椒煮 やっこ(味噌ダレ) 白菜とちくわの和え物 すまし汁(玉ねぎ・チンゲン菜)	サラダ寿司 絹揚げのそぼろ煮 キャベツのピーナツドレサラダ 味噌汁(大根・人参) 白味噌仕立て	ごはん 豚肉のオイスター炒め 大豆とえびの煮物 中華スープ(もやし・ニラ) 杏仁豆腐(あんずソース)	ごはん 白身魚の生姜煮 大根と豚肉のとりみ炒め ポテトサラダ 赤だし(白菜・白ねぎ)		
タ	ごはん 鶏肉のねぎ焼き 里芋と油揚げの煮物 ブロッコリーとちりめんの香味和え 味噌汁(あさり・わかめ) 白味噌仕立て	ごはん ホキのソテー(コンソメソース) れんこんと豚肉の炒り煮 かぼちゃのサラダ 味噌汁(巻麴)	ごはん 蒸し鶏(梅ソース) 絹揚げの煮物 ブロッコリーのごまドレサラダ 豚汁(豚肉・大根・しいたけ)	ごはん れんこんまんじゅう しろなと鶏肉の炒め物 カリフラワーとパプリカのバジルドレサラダ 味噌汁(油揚げ・わかめ) 麦白味噌仕立て	ごはん 合鴨スモークスライス 白菜と豚肉の煮物 味噌汁(おくら・おつゆ麴)いりこ風味 きざみしば漬け	ごはん あじの香味焼き キャベツと鶏肉の炒め物 スパゲティサラダ 味噌汁(絹揚げ・わかめ)	ごはん ハンバーグ(ステーキソース) 高野豆腐のサイコロ煮 キャベツと平天のピリ辛和え 味噌汁(えのき・玉ねぎ)		
計	エネ 1615 kcal 蛋白 68.4 g 脂質 52.2 g 食塩 6.8 g	エネ 1585 kcal 蛋白 58.6 g 脂質 38.3 g 食塩 6.92 g	エネ 1518 kcal 蛋白 63.8 g 脂質 51.4 g 食塩 6.57 g	エネ 1560 kcal 蛋白 56.1 g 脂質 46.6 g 食塩 6.44 g	エネ 1494 kcal 蛋白 55.8 g 脂質 42.7 g 食塩 7.67 g	エネ 1684 kcal 蛋白 64.8 g 脂質 56.7 g 食塩 6.55 g	エネ 1566 kcal 蛋白 64.9 g 脂質 42.6 g 食塩 7.26 g		
日付	11	12	13	14	15	16	17		
朝	ごはん 干草焼き いんげんとかまぼこのおからサラダ 味噌汁(じゃがいも・人参)	ごはん 擬製豆腐 もやしの塩ごま和え 味噌汁(白菜・玉ねぎ)	食パン・ジャム プレーンオムレツ(クリームソース) 里芋と鶏肉のスープ ヨーグルト	ごはん ポテトミンチ巻き うまい菜となめこの豆乳和え 味噌汁(あさり・玉ねぎ)	ごはん でんぶ入りだし巻き卵 ほうれん草とちりめんの香味和え 味噌汁(キャベツ・大根葉)	ごはん 大豆ミートハンバーグ(デミグラスソース) 味噌汁(白菜・しいたけ) ヨーグルト	ごはん ハムチーズピカタ ブロッコリーのパンパントレサラダ 味噌汁(人参・しめじ)		
	牛乳	飲むヨーグルト	-----	牛乳	豆乳バナナ	-----	野菜ジュース		
昼	豚丼 冬瓜の炒め煮 白菜と大根葉の梅かつお和え 味噌汁(しめじ・わかめ) 白味噌仕立て	冷やし中華 ごぼうと油揚げの炒め煮 フルーツ(黄桃缶・白桃缶)	ごはん 精進の炊き合わせ(枝豆がんも) 大根の金平 手作り味噌きごま豆腐 味噌汁(えのき・しいたけ) いりこ風味	ごはん 鶏大根 キャベツとツナの炒め物 とろろ汁 みかん缶	ごはん 赤魚の照り煮 大根と豚肉の炒め物 カリフラワーとコーンのスローサラダ くず汁(じゃがいも・人参・ごぼう・油揚げ・花麴)	ごはん 蒸し鶏(レモンバターソース) ひじきと油揚げの煮物 さつまいものサラダ 味噌汁(大根・あさり)	ごはん ホッケの塩麹焼き もやしと鶏肉の炒め物 おくらのおろし和え 味噌汁(キャベツ・油揚げ)		
タ	ごはん 白身魚の唐揚げ(甘酢あん) キャベツと小えびの煮浸し ブロッコリーとコーンのパンパントレサラダ 味噌汁(大根・もやし)	ごはん タンダリーチキン うまい菜とベーコンの炒め物 キャベツとちくわの香味ドレサラダ 味噌汁(豆腐)	ごはん 豚肉の塩ダレ炒め 松風焼き 白菜といんげんのわさび和え 味噌汁(油揚げ・わかめ)	ごはん ホキのピカタ(マスタードタルソース) 豚肉と絹揚げの煮物 ブロッコリーと平天のお浸し 味噌汁(かぼちゃ)	ごはん 麻婆なす いわしつみれの煮物 味噌汁(チンゲン菜・絹揚げ) 白味噌仕立て マンゴー缶	ごはん(しそかつおふりかけ) さわらの西京焼き 里芋と豚肉の煮物 やっこ(醤油) すまし汁(かまぼこ・わかめ)	ごはん 豚肉と白菜のすき煮 いかふくき焼き 味噌汁(小松菜・ごぼう) 黄桃缶のピーチジュレ		
計	エネ 1575 kcal 蛋白 61.3 g 脂質 47 g 食塩 6.07 g	エネ 1528 kcal 蛋白 53.9 g 脂質 44.6 g 食塩 7.33 g	エネ 1465 kcal 蛋白 56.1 g 脂質 50.1 g 食塩 7.21 g	エネ 1578 kcal 蛋白 72.1 g 脂質 40.1 g 食塩 6.09 g	エネ 1570 kcal 蛋白 65.5 g 脂質 44.7 g 食塩 6.25 g	エネ 1452 kcal 蛋白 68.1 g 脂質 33.7 g 食塩 6.32 g	エネ 1499 kcal 蛋白 62.1 g 脂質 41.5 g 食塩 6.07 g		
日付	18	19	20	21	22	23	24		
朝	ごはん クリームチキン うまい菜の白ごま和え 味噌汁(大根葉・玉ねぎ)	ごはん 洋風だし巻き卵 ブロッコリーと油揚げのピーナツ和え 味噌汁(じゃがいも・しいたけ)	テーブルロール 白菜とニラの麺ナمل和え ごぼうと豚肉の豆乳スープ カルシウムヨーグルト	ごはん ミートオムレツ マヨサラダ 味噌汁(しろな・油揚げ)	ごはん かに玉 ほうれん草とえのきの塩ごま和え 味噌汁(わかめ・人参)	ごはん 高野豆腐と豚肉のサイコロ煮 スパゲティサラダ のり佃煮 味噌汁(キャベツ・あさり)	オレンジピールパン 野菜とわかめの豆乳寄せ チンゲン菜と豚肉のスープ		
	牛乳	豆乳麦芽	-----	牛乳	野菜ジュース	牛乳	コーヒー牛乳		
昼	ミートソーススパゲティ じゃがいもと油揚げの煮物 いんげんと平天の香味ドレ和え コンソメスープ(ウインナー・セロリ)	ごはん 牛肉のピリ辛炒め えびシューマイ チンゲン菜の真砂和え 味噌汁(白菜・絹揚げ)	ごはん 白身魚の唐揚げ(オーロラソース) ベーコンと枝豆の塩バターソテー 大根とちくわの和風ドレサラダ 味噌汁(豆腐)	ちらし寿司 鶏肉と絹揚げの煮物 もやしといんげんの和え物 味噌汁(里芋・キャベツ)	ごはん 酢鶏 大豆とこんにゃくの煮物 中華スープ(ザーサイ・コーン) マンゴー缶	ごはん 豚肉のマスタード炒め かぼちゃの含め煮 味噌汁(油揚げ・大根葉) いりこ風味 ヨーグルトのはちみつソースかけ	木の葉丼 なすの揚げ浸し キャベツとちりめんの塩麹ドレサラダ 味噌汁(人参・しめじ) 麦白味噌仕立て		
タ	ごはん さばの照り焼き たけのこと豚肉の炒り煮 かぼちゃのサラダ 味噌汁(なす) いりこ風味	ごはん いわしの生姜煮 卵の花 カリフラワーのバジルドレサラダ 味噌汁(キャベツ・もやし)	ごはん 鶏肉のにんにく醤油焼き れんこんと平天の金平 玉子どうふ 味噌汁(あさり・わかめ) 白味噌仕立て	ごはん 肉じゃが(豚肉) 冷やし冬瓜 味噌汁(おくら・花麴) ちりめん山椒	ごはん 三色稲荷の炊き合わせ 白菜と豚肉のとりみ炒め ブロッコリーとパプリカのスローサラダ 味噌汁(もやし・じゃがいも)	ごはん 赤魚の煮付け 小松菜と鶏肉の炒め物 とろろの梅かつお和え 味噌汁(白菜・えのき) 白味噌仕立て	ごはん 肉団子の野菜あんかけ 大根とツナの炒め物 もやしとアスパラのピリ辛和え 味噌汁(里芋・白ねぎ)		
計	エネ 1557 kcal 蛋白 60.4 g 脂質 54.9 g 食塩 6.66 g	エネ 1571 kcal 蛋白 55.5 g 脂質 48.6 g 食塩 6.43 g	エネ 1455 kcal 蛋白 60.6 g 脂質 50.8 g 食塩 7.01 g	エネ 1529 kcal 蛋白 59.8 g 脂質 40.2 g 食塩 7.56 g	エネ 1614 kcal 蛋白 49.4 g 脂質 50.2 g 食塩 7.95 g	エネ 1682 kcal 蛋白 71.8 g 脂質 51.4 g 食塩 6.54 g	エネ 1457 kcal 蛋白 46.7 g 脂質 47.4 g 食塩 7.91 g		
日付	25	26	27	28	29	30	31		
朝	ごはん カニカマ入りだし巻き卵 しろなとなめこの和え物 味噌汁(絹揚げ・大根葉)	ごはん メヌケの焼き浸し キャベツとかまぼこの和風ドレサラダ 味噌汁(大根・白ねぎ)	食パン・ジャム プレーンオムレツ(コンソメソース) もやしのりんごドレサラダ カルシウムミルク	ごはん お魚厚揚げの煮物 ブロッコリーとちりめんのおから和え 味噌汁(里芋・玉ねぎ)	ごはん 5品目具材の玉子焼き いんげんと平天の和え物 味噌汁(キャベツ・油揚げ)	ごはん スクランブルエッグ(ケチャップ) 大根とちくわの大葉ドレサラダ 味噌汁(白菜・白ねぎ)	ごはん 鶏つみれの煮物 キャベツのピーナツ和え 味噌汁(大根・大根葉)		
	牛乳	飲むヨーグルト	野菜ジュース	牛乳	豆乳バナナ	牛乳	野菜ジュース		
昼	ごはん 豚肉の和風炒め 切干大根と鶏肉の煮物 味噌汁(もやし・しいたけ) ミルク寒天のいちごソースかけ	枝豆ごはん 鶏肉の豆鼓炒し じゃがいもと昆布の煮物 味噌汁(油揚げ・人参)いりこ風味 白桃缶のピーチジュレ	ごはん かわいいの山椒煮 うまい菜とベーコンの炒め物 カリフラワーと平天の香味ドレサラダ 赤だし(なす)	ぶっかけうどん れんこんと豚肉の炒り煮 ポテトサラダ	シーフードカレー 大根と鶏肉の炒め物 フルーツ(ぶどう大粒)	ごはん 焼きさばの南蛮漬け 冬瓜の炒め煮 ほうれん草のごまドレサラダ 味噌汁(もやし・しめじ)	ごはん 豚肉の生姜炒め 高野豆腐の煮物 小松菜としいたけのピリ辛和え 味噌汁(じゃがいも・わかめ)		
タ	ごはん 白身魚の味噌煮 金平ごぼう いんげんのバジルドレサラダ すまし汁(豆腐)	ごはん 干草蒸し 豚肉と絹揚げの炒め煮 さつまいもとオレンジのサラダ 味噌汁(白菜・わかめ)	ごはん ハンバーグ(ドミソース) ひじきと油揚げの煮物 マカロニサラダ 味噌汁(キャベツ・大根葉)	ごはん 白身魚の竜田揚げ(甘酢あん) 大豆と鶏肉の煮物 白菜と大根葉の白ごま和え 味噌汁(ごぼう・白ねぎ)	ごはん 豚肉の野菜炒め やっこ(醤油) しろなとツナのパンパントレサラダ 味噌汁(じゃがいも・人参) 白味噌仕立て	ごはん 鶏肉の塩焼き 絹揚げの煮物 味噌汁(玉ねぎ・しろな) いりこ風味 フルーツ(洋なし缶・パイナップル缶)	ごはん シロネダラのソテー(マリネソース) チーズとグリルピーズのミニオムレツ ブロッコリーとコーンのマヨサラダ 味噌汁(チンゲン菜・油揚げ)		
計	エネ 1575 kcal 蛋白 62.9 g 脂質 45.3 g 食塩 5.51 g	エネ 1598 kcal 蛋白 66.2 g 脂質 40.3 g 食塩 6.33 g	エネ 1540 kcal 蛋白 62 g 脂質 46 g 食塩 7.89 g	エネ 1527 kcal 蛋白 57.3 g 脂質 42 g 食塩 6.57 g	エネ 1546 kcal 蛋白 60.8 g 脂質 44.2 g 食塩 6.9 g	エネ 1599 kcal 蛋白 60 g 脂質 52.9 g 食塩 6.8 g	エネ 1544 kcal 蛋白 66.1 g 脂質 45.3 g 食塩 5.65 g		