

献立だより 2026年8月					社会福祉法人和光会 地域密着型介護老人福祉施設なごみ	
					ご飯・お粥ともにユニット	すべて厨房炊飯
曜日	月	火	水	木	金	土
日付						日
朝	8月7日(金)昼食 サラダ寿司	8月9日(日)夕食 ハンバーグ(旨塩ソース)	8月11日(火)昼食 冷やし中華	8月13日(木)昼食 組膳 お盆	8月14日(金)昼食 麻婆なす	ごはん 1
						2
昼						ごはん 鶏つみれ(トマト) もやしの豆乳和え 味噌汁(玉ねぎ・ほうれん草)
						ごはん えび・かき・タコ・アサリ(濃厚ソース) 白菜と豚肉の煮物 味噌汁(絹揚げ・人参) マンゴー缶
お	サラダ寿司は、寿司の伝統的なおいしさと爽やかさを兼ね備えた料理として広がっており、使用する具材の自由度が高く、アレンジがしやすいのが特徴です。サラダ寿司は、ハムやカニカマなどを使って色鮮やかで味だけでなく見た目も楽しんでいただけます。	5月に引き続き今月も新たなハンバーグソースが登場いたします。今月のソースは白ねぎをアクセントに、にんにくが効いた旨味のある『旨塩ソース』です。どうぞご賞味ください。	冷やし中華の発祥には諸説ありますが、昭和初期に宮城県仙台市で誕生したと言われています。暑い時期でも食べやすい麺料理として考案され、全国へ広まりました。今回の冷やし中華は醤油ベースの味付けです。爽やかな酸味とともにお楽しみ下さい。	お盆の精進料理は、ご先祖様の霊をお迎えし、供養するために作られた伝統的な料理です。精進料理は仏教の教えに基づき、肉や魚などの動物性食品を使わないことが特徴です。自然の恵みに感謝するという意味も込められているそうです。	麻婆なすは、中国・四川料理のもとに日本で親しまれるようになった人気のおかずです。とろとした食感のなすとひき肉の旨味が調和したご飯によく合う料理です。なすは、夏から秋にかけて旬を迎える野菜で、水分を多く含み暑い時期でも食べやすいのが特徴です。	オレンジカップケーキ オレンジゼリー
計	3	4	5	6	7	8
朝	ごはん ポロニアソーセージ おろしりんご 味噌汁(しろな・椎茸)	ごはん もやしとウィンナーのソテー キャベツとちりめんの大葉トレサダ カルシウムミルク	ごはん ほうれん草オムレツ 白菜と油揚げのピーナツ和え 味噌汁(もやし・平天)	食パン・ジャム 照り焼き風肉団子 キャベツと鶏肉の洋風煮 豆乳麦芽コーヒー	ごはん だし巻き卵 いんげんとコーンのパスタトレサダ 味噌汁(チンゲン菜・あさり)	豆乳ロールパン・ジャム 小松菜とベーコンのソテー じゃがいものポタージュスープ ヨーグルト
昼	ごはん 焼きぶりの南蛮漬け ひじきと豚肉の炒め煮 白菜と平天の和え物 味噌汁(花麴)	ごはん 豚肉の塩ダレ炒め 一口がんもの煮物 味噌汁(かきたま汁・みかん缶)	シーフードカレー キャベツと鶏肉の炒め物 うまい菜とちくわの白ごま和え	ごはん ポークチャップ 玉ねぎとツナのミニオムレツ 味噌汁(小松菜・油揚げ) フルーツ(バナナ缶・白桃缶)	サラダ寿司 絹揚げのそぼろ煮 キャベツとちりめんの和え物 味噌汁(里芋・大根菜)	ごはん 豚カツの卵とじ ごぼうと油揚げの炒め煮 白菜の柚子風味 赤だし(もやし・人参)
お	みるくまんじゅう(白あん) キャラメルゼリー	マドレーヌ(バナナ風味) 赤ぶどうゼリー	かぼちゃムース ミルクプリンいちごソース	黒糖まんじゅう(こしあん) メロンゼリー	パウムクーヘン 青りんごゼリー	溶けないアイス(チョコ) 冷やししろこ
タ	ごはん 鶏肉のねぎ焼き うまい菜とえのきの炒め物 アボカドと油揚げの麦味噌和え 味噌汁(じゃが芋・わかめ) いりこ風味	ごはん ホキのソテー(コンソメソース) ごぼうと鶏肉の炒り煮 大根とコーンのごまドレサダ 味噌汁(玉ねぎ・油揚げ) 白味噌仕立て	ごはん 蒸し鶏(梅ソース) 絹揚げと昆布の煮物 ブロッコリーのスローサダ 豚汁(豚肉・白ねぎ・人参)	ごはん 白身魚の生姜煮 しろなと鶏肉の炒め物 ポテトサラダ 味噌汁(白菜・しめじ) 麦白味噌仕立て	ごはん 鶏大根 やっこ(醤油) もやしとちくわの香味トレサダ 味噌汁(玉ねぎ・椎茸) 白味噌仕立て	ごはん かれいの味噌煮 キャベツと豚肉の炒め物 大根と大根葉の豆乳和え すまし汁(白ねぎ・わかめ)
計	エネ 1518 kcal 蛋白 60.4 g 脂質 42.8 g 食塩 6.67 g	エネ 1597 kcal 蛋白 62.9 g 脂質 48.1 g 食塩 5.37 g	エネ 1460 kcal 蛋白 62.1 g 脂質 39.6 g 食塩 7.73 g	エネ 1510 kcal 蛋白 53.2 g 脂質 38.6 g 食塩 5.61 g	エネ 1483 kcal 蛋白 65.2 g 脂質 41 g 食塩 7.93 g	エネ 1474 kcal 蛋白 55.7 g 脂質 44.8 g 食塩 6.58 g
日付	10	11	12	13	14	15
朝	ごはん ミートオムレツ いんげんとかまぼこのおからサラダ 味噌汁(わかめ・人参)	コーヒークリームパン もやしの白ごま和え 白菜と豚肉の煮物 コンソメスープ	ごはん 白身魚のつみれ(柚子) 納豆 納豆禁：カリフラワーのマヨサラダ 味噌汁(じゃがいも・白ねぎ)	たまごサラダパン 揚げ豆腐 クラムチャウダー ヨーグルト	ごはん スクランブルエッグ(ケチャップ) 大根と大根葉の麦味噌和え 味噌汁(キャベツ・チンゲン菜)	食パン・ジャム 大豆ミートハンバーグ(デミグラスソース) アスパラと豚肉の煮物 豆乳飲料紅茶
昼	豚丼 キャベツとツナの煮物 アボカドと油揚げのピーナツ和え 味噌汁(大根・大根葉)	冷やし中華 里芋のそぼろ煮 フルーツ(黄桃缶・白桃缶)	ごはん 豚肉のバター醤油炒め いかぶくさ焼き 白菜と油揚げのわさび和え 味噌汁(チンゲン菜・もやし)	ごはん 精進の炊き合わせ(枝豆がんも) 大根の金平 キャベツといんげんのごまドレサダ 味噌汁(ごぼう・わかめ) いりこ風味	ごはん 麻婆なす 白菜とちくわの煮物 キャベツ(絹揚げ・人参) ミルク寒天のあんずソースかけ	ごはん ホキのピカタ(マスタード・タタキソース) かも団子 もやしといんげんの豆乳和え 味噌汁(玉ねぎ・わかめ)
お	チョコワッフル バナナコッタ	酒まんじゅう いちごゼリー	ワッフル 黒糖水ようかん	あんシュー(栗あん) パイゼリー	紅茶パウンドケーキ 紅茶ゼリー	フルーツムース きなこプリン
タ	ごはん 白身魚の唐揚げ(オリーブオイル) じゃがいもと昆布の煮物 白菜のお浸し 味噌汁(ほうれん草・絹揚げ)	ごはん 鶏肉の炭焼き風味 うまい菜と絹揚げの炒め煮 キャベツとコーンのピーナツトレサダ 味噌汁(かきたま汁 白味噌仕立て)	ごはん(しそかつおふりかけ) さばの西京焼き 切干大根と鶏肉の煮物 玉子豆腐 すまし汁(キャベツ・えのき)	ごはん 酢鶏 大豆とえびの煮物 中華スープ(春雨) のり佃煮	ごはん 赤魚の生姜煮 卵の花 ひじきとハムの和風マヨサラダ 味噌汁(もやし・平天) 白味噌仕立て	ごはん 鶏肉の塩焼き やっこ(味噌ダレ) キャベツとコーンの大葉トレサダ とろろ汁
計	エネ 1487 kcal 蛋白 57.6 g 脂質 42.9 g 食塩 6.9 g	エネ 1506 kcal 蛋白 53.9 g 脂質 47.5 g 食塩 8.05 g	エネ 1470 kcal 蛋白 62.6 g 脂質 46.7 g 食塩 7.03 g	エネ 1487 kcal 蛋白 46.6 g 脂質 56.2 g 食塩 6.81 g	エネ 1590 kcal 蛋白 53.8 g 脂質 52.9 g 食塩 6.65 g	エネ 1475 kcal 蛋白 58.6 g 脂質 47 g 食塩 5.17 g
日付	17	18	19	20	21	22
朝	ごはん クリームチキン いんげんとコーンのピーナツ和え 味噌汁(絹揚げ・大根葉)	蒸しパン ハムチーズピカタ キャベツと豚肉の煮物 中華スープ	ごはん 豚肉の筑前煮 キャベツとちくわの和風トレサダ 味噌汁(玉ねぎ・人参)	食パン・ジャム 5品目具材の玉子焼き 切干大根と豆のマヨサラダ グレープジュース	ごはん だし巻き卵 ほうれん草と油揚げのナムル和え 味噌汁(玉ねぎ・わかめ)	食パン・ジャム 小松菜と平天のピーナツ和え 大根と豚肉の煮物 コンソメスープ
昼	ミートソースパゲティ もやしとツナの炒め物 さつまいもとオレンジのサラダ コンソメスープ(うまい菜・ウィンナー)	ごはん チンジャオロース かにシューマイ 大根の白ごま和え 味噌汁(なす)	ごはん 白身魚の唐揚げ(チリ風味あん) ベーコンと枝豆の塩バターソテー 味噌汁(大根菜・あさり) フルーツ(洋なし缶・黄桃缶)	ちらし寿司 絹揚げたけのこ・ピーナツのそぼろ煮 いんげんと平天の和え物 味噌汁(里芋・キャベツ) いりこ風味	ごはん 蒸し鶏(洋風香味ソース) れんこんと豚肉の炒り煮 キャベツとパプリカのバジルドレサダ 味噌汁(椎茸・人参)	ごはん 豚肉のブルコギ もやしとコーンの大葉トレサダ 味噌汁(あさり・油揚げ) 白味噌仕立て 杏仁豆腐(マンゴーソース)
お	ムースシュー 青りんごゼリー	ドームケーキ(チョコ) 水ようかん	みるくまんじゅう(抹茶) キャラメルゼリー	フィナンシェ(プレーン) すいかゼリー	溶けないアイス(抹茶) 溶けないアイス(抹茶)	いちごマドレーヌ いちごゼリー
タ	ごはん さわらの山椒煮 豚肉の塩ダレ炒め キャベツと平天の香味トレサダ 味噌汁(豆腐・花麴) 白味噌仕立て	ごはん 白身魚の味噌煮 白菜と豚肉のとろみ炒め カリフラワーと玉ねぎの和風トレサダ すまし汁(チンゲン菜・椎茸)	ごはん 合鴨スモークスライス 大根と豚肉の炒め物 うまい菜のたらこマヨサラダ 味噌汁(もやし・わかめ)	ごはん 肉じゃが(豚肉) 冷やし冬瓜 味噌汁(おくら・巻麴) はちみつねり梅	ごはん 焼きさばの南蛮漬け 三色稲荷の煮物 白菜となめこのお浸し 味噌汁(もやし・大根葉)	ごはん 赤魚の照り煮 いかぶくさ焼き ポテトサラダ 味噌汁(白菜・ちくわ)
計	エネ 1472 kcal 蛋白 61.5 g 脂質 50 g 食塩 6.08 g	エネ 1501 kcal 蛋白 55 g 脂質 59.4 g 食塩 6.25 g	エネ 1595 kcal 蛋白 61.3 g 脂質 47.7 g 食塩 6.29 g	エネ 1536 kcal 蛋白 46.1 g 脂質 38.5 g 食塩 7.7 g	エネ 1524 kcal 蛋白 68.5 g 脂質 44.1 g 食塩 6.5 g	エネ 1502 kcal 蛋白 57.7 g 脂質 52.4 g 食塩 5.5 g
日付	24	25	26	27	28	29
朝	ごはん 洋風だし巻き卵 しろなと和え物 味噌汁(じゃが芋・玉ねぎ)	ミルクパン ポロニアソーセージ キャベツと鶏肉のカレー煮 中華スープ	ごはん かに玉 コールスローサラダ 味噌汁(絹揚げ・うまい菜)	食パン・ジャム 鶏つみれ ほうれん草と豚肉のポトフ 豆乳麦芽コーヒー	ごはん 野菜とわかめの豆乳寄せ いんげんと平天のピーナツ和え 味噌汁(じゃが芋・人参)	豆乳ロール(豆) プレーンオムレツ(コンソメソース) しろなと豚肉のトマト煮 中華スープ
昼	ごはん 豚肉の和風炒め 切干大根と鶏肉の煮物 やっこ(醤油) 味噌汁(白菜・椎茸) 麦白味噌仕立て	枝豆ごはん 鶏肉のさつぱり煮 えびシューマイ 味噌汁(ごぼう・人参) いりこ風味 フルーツ(洋なし缶・バナナ缶)	ごはん シロガネダラの煮付け ふかしじゃがいも(ベーコン) ひやじり(山形県郷土料理) 味噌汁(白菜・もやし)	オムライス もやしと鶏肉の炒め物 マカロニサラダ 味噌汁(油揚げ・椎茸)	ぶっかけうどん 豚肉の和風炒め さつまいものサラダ	ごはん さばの味噌煮 ごぼうと豚肉の金平 すまし汁(豆腐・花麴) マンゴー缶
お	黒糖まんじゅう(白あん) はちみつもんゼリー	パウンドケーキ チョコゼリー	マロンクリームワッフル 赤ぶどうゼリー	(木蓮・デイ) ソフトクリーム (山法師・金木犀) メロンゼリー	(山法師・金木犀) ソフトクリーム (木蓮) メロンゼリー	みるくまんじゅう(白あん) ピーチゼリー
タ	ごはん いわしの生姜煮 れんこんと油揚げの炒め生酢 カリフラワーとちくわのごまドレサダ 味噌汁(巻麴)	ごはん 千草蒸し 白菜と豚肉の煮物 かぼちゃのサラダ 味噌汁(大根・わかめ)	ごはん ハンバーグ(ドミソース) 冬瓜の炒め煮 味噌汁(なす・おつゆ麴) 白味噌仕立て ヨーグルトのはちみつソースかけ	ごはん 銀ひらすの照り焼き 絹揚げと昆布の炒め煮 味噌汁(玉ねぎ・かまぼこ) いりこ風味 白菜のあっさり漬け	ごはん 白身魚の竜田揚げ(甘酢あん) 大豆とベーコンのコンソメ煮 ブロッコリーの白ごま和え 味噌汁(大根・あさり) 白味噌仕立て	ごはん 鶏肉の香味焼き かぼちゃの含め煮 カリフラワーとコーンのマヨサラダ 赤だし(玉ねぎ・キャベツ)
計	エネ 1554 kcal 蛋白 57 g 脂質 41.8 g 食塩 6.86 g	エネ 1532 kcal 蛋白 53.1 g 脂質 56.9 g 食塩 7.55 g	エネ 1488 kcal 蛋白 51.6 g 脂質 43.6 g 食塩 7.18 g	エネ 1551 kcal 蛋白 57.8 g 脂質 41.4 g 食塩 6.6 g	エネ 1518 kcal 蛋白 51.9 g 脂質 43.7 g 食塩 5.98 g	エネ 1339 kcal 蛋白 54.4 g 脂質 43 g 食塩 5.79 g
日付	31					
朝	ごはん チキンピカタ 白菜の洋風お浸し 味噌汁(里芋・玉ねぎ)				8月25日(火)昼食 枝豆ごはん	8月26日(水)昼食 ひやじり【山形県郷土料理】
昼	キーマカレー いんげんとパプリカのおからサラダ フルーツ(ぶどう大粒)					
お	あんシュー(こしあん) いちごゼリー					
タ	ごはん 揚げ豆腐 ごぼうと豚肉の炒り煮 ポテトサラダ 味噌汁(大根・大根葉)					
計	エネ 1540 kcal 蛋白 45.7 g 脂質 45.6 g 食塩 6.42 g					8月28日(金)昼食 ぶっかけうどん



枝豆ごはんは、夏の訪れを感じさせる一品です。鮮やかな彩りと豊かな風味、また、枝豆の自然な甘みと塩味がご飯によく合い、素材本来のおいしさを味わうことができます。食欲が落ちやすいこの時期でも食べやすいです。



山形県の郷土料理のひやじりは、野菜や乾物を醤油ベースの冷たいだしで和えた和え物です。だしの旨味と野菜の風味が調和し、さっぱりとした味わいが楽しめます。お祝いの席や正月料理としても親しまれています。



ぶっかけうどんは、濃いめのつゆを直接かけて食べる人気のうどんです。かけうどんとは異なり、少量のつゆで麺そのもののコシや風味を楽しめるのが特徴です。今回は、しいたけ煮やかまぼこ、天かすをトッピングしています。