



# 2026年8月献立表（山田）



|                             |   | 朝食                                                       |                           |                                                             |                           | 昼食                                                     |                           |    |   | 夕食                                                        |                           |                                                                    |                           | 朝食                                                |                           |  |  | 昼食 |  |  |  | 夕食 |  |  |  |
|-----------------------------|---|----------------------------------------------------------|---------------------------|-------------------------------------------------------------|---------------------------|--------------------------------------------------------|---------------------------|----|---|-----------------------------------------------------------|---------------------------|--------------------------------------------------------------------|---------------------------|---------------------------------------------------|---------------------------|--|--|----|--|--|--|----|--|--|--|
| 01                          | 土 | 鶏団子の煮物<br>ブロッコリーの和え物<br>ご飯<br>味噌汁<br>漬物<br>牛乳            | I献 - 463 kcal<br>食塩 2.1 g | 豚肉ととうもろこしの甘辛炒め<br>かぼちゃの煮物<br>もやしと豆苗のサラダ<br>ご飯<br>和風スープ      | I献 - 584 kcal<br>食塩 2.7 g | 骨有りあじの野菜あんかけ<br>チンゲン菜の炒め物<br>切干大根の中華和え<br>ご飯<br>味噌汁    | I献 - 479 kcal<br>食塩 2.8 g | 16 | 日 | ウイナーと野菜の和え炒め<br>海藻サラダ<br>ご飯<br>味噌汁<br>漬物<br>DHA+EPA3-グ ルト | I献 - 515 kcal<br>食塩 2.3 g | 和風あんかけ玉子焼き<br>肉じゃが<br>冷奴<br>ご飯<br>味噌汁                              | I献 - 550 kcal<br>食塩 3.5 g | ビビンバ丼<br>なすの土佐煮<br>ブロッコリーの和え物<br>中華スープ            | I献 - 565 kcal<br>食塩 2.4 g |  |  |    |  |  |  |    |  |  |  |
|                             |   |                                                          |                           |                                                             |                           |                                                        |                           |    |   |                                                           |                           |                                                                    |                           |                                                   |                           |  |  |    |  |  |  |    |  |  |  |
| 02                          | 日 | 炒り卵<br>人参サラダ<br>ご飯<br>味噌汁<br>漬物<br>DHA+EPA3-グ ルト         | I献 - 494 kcal<br>食塩 2.7 g | 鶏肉のレモン風味照り焼き<br>ひじきの煮物<br>スナップえんどうのサラダ<br>ご飯<br>味噌汁         | I献 - 559 kcal<br>食塩 2.9 g | 麻婆厚揚げ<br>冬瓜のかに風味あんかけ<br>玉ねぎのボン酢和え<br>ご飯<br>中華スープ       | I献 - 514 kcal<br>食塩 3.0 g | 17 | 月 | 魚肉ソーセージと野菜の和え<br>チンゲン菜のごま和え<br>ご飯<br>味噌汁<br>ふりかけ<br>牛乳    | I献 - 455 kcal<br>食塩 2.3 g | 海鮮と春雨の炒め物<br>冬瓜のそぼろあん<br>おくらとトマトの中華和え<br>ご飯<br>和風スープ<br>ブルーベリーグ ルト | I献 - 525 kcal<br>食塩 2.7 g | 親子煮<br>れんこんの炒め物<br>大根サラダ<br>ご飯<br>味噌汁             | I献 - 586 kcal<br>食塩 2.9 g |  |  |    |  |  |  |    |  |  |  |
|                             |   |                                                          |                           |                                                             |                           |                                                        |                           |    |   |                                                           |                           |                                                                    |                           |                                                   |                           |  |  |    |  |  |  |    |  |  |  |
| 03                          | 月 | 竹輪のソテー<br>ほうれん草の辛子マヨ和え<br>ご飯<br>味噌汁<br>ふりかけ<br>牛乳        | I献 - 488 kcal<br>食塩 2.5 g | シーフードカレーライス<br>きのこのソテー<br>豆サラダ<br>福神漬け<br>みかん缶              | I献 - 540 kcal<br>食塩 3.8 g | 豚肉の生姜焼き風<br>じゃが芋の煮物<br>白菜のゆかり和え<br>ご飯<br>味噌汁           | I献 - 558 kcal<br>食塩 3.0 g | 18 | 火 | 厚揚げの煮物<br>ピーマンのマリネ<br>ご飯<br>味噌汁<br>漬物<br>牛乳               | I献 - 451 kcal<br>食塩 1.8 g | 豚かつ<br>五目豆<br>ほうれん草の菜種和え<br>ご飯<br>味噌汁                              | I献 - 617 kcal<br>食塩 3.7 g | さわらの漬け焼き<br>ひじきの煮物<br>かぼちゃサラダ<br>ご飯<br>すまし汁       | I献 - 496 kcal<br>食塩 2.6 g |  |  |    |  |  |  |    |  |  |  |
|                             |   |                                                          |                           |                                                             |                           |                                                        |                           |    |   |                                                           |                           |                                                                    |                           |                                                   |                           |  |  |    |  |  |  |    |  |  |  |
| 04                          | 火 | がんもの煮物<br>ピーマンのおかか和え<br>ご飯<br>味噌汁<br>漬物<br>牛乳            | I献 - 488 kcal<br>食塩 2.1 g | さばの味噌漬け焼き<br>ごぼうの甘酢炒め<br>たぬき冷奴<br>ご飯<br>すまし汁                | I献 - 534 kcal<br>食塩 2.8 g | 鶏つくね<br>さつま揚げの煮物<br>いんげんのサラダ<br>ご飯<br>味噌汁              | I献 - 544 kcal<br>食塩 3.4 g | 19 | 水 | 炒り卵<br>カリフラワーのサラダ<br>ご飯<br>コンソメスープ<br>漬物<br>乳酸菌飲料         | I献 - 486 kcal<br>食塩 2.5 g | 冷やし中華<br>なすの炒め物<br>人参とチーズのサラダ<br>バナナ                               | I献 - 627 kcal<br>食塩 3.4 g | おろしハンバーグ<br>竹輪の磯辺炒め<br>もやしと干しエビの和え物<br>ご飯<br>味噌汁  | I献 - 553 kcal<br>食塩 3.8 g |  |  |    |  |  |  |    |  |  |  |
|                             |   |                                                          |                           |                                                             |                           |                                                        |                           |    |   |                                                           |                           |                                                                    |                           |                                                   |                           |  |  |    |  |  |  |    |  |  |  |
| 05                          | 水 | スクランブルエッグ<br>キャベツのサラダ<br>ご飯<br>コンソメスープ<br>漬物<br>乳酸菌飲料    | I献 - 480 kcal<br>食塩 2.0 g | メンチカツ<br>鶏レバーの甘辛煮<br>糖しほり大根<br>ご飯<br>味噌汁                    | I献 - 625 kcal<br>食塩 4.0 g | 骨有り鮭の塩焼き<br>厚揚げの煮物<br>春雨サラダ<br>ご飯<br>味噌汁               | I献 - 476 kcal<br>食塩 2.4 g | 20 | 木 | ハートと野菜の和え<br>おくらとピーナッツ和え<br>とうもろこしと豆そぼろのお粥<br>味噌汁<br>牛乳   | I献 - 418 kcal<br>食塩 2.5 g | 鶏肉のスタミナ炒め<br>里芋の煮ころがし<br>小松菜のおかか和え<br>ご飯<br>味噌汁                    | I献 - 583 kcal<br>食塩 2.6 g | 豆腐ステーキに風味あんかけ<br>豚レバーの炒め物<br>春雨サラダ<br>ご飯<br>和風スープ | I献 - 543 kcal<br>食塩 2.4 g |  |  |    |  |  |  |    |  |  |  |
|                             |   |                                                          |                           |                                                             |                           |                                                        |                           |    |   |                                                           |                           |                                                                    |                           |                                                   |                           |  |  |    |  |  |  |    |  |  |  |
| 06                          | 木 | ウイナーと野菜の和え<br>海藻サラダ<br>ご飯<br>味噌汁<br>漬物<br>牛乳             | I献 - 470 kcal<br>食塩 2.4 g | 鶏肉のバター醤油炒め<br>さつま芋の煮物<br>黒豆もやしのピリ辛和え<br>ご飯<br>すまし汁          | I献 - 585 kcal<br>食塩 2.8 g | 豆腐としらすのうま煮<br>焼売<br>ブロッコリーのサラダ<br>ご飯<br>味噌汁            | I献 - 632 kcal<br>食塩 3.6 g | 21 | 金 | ミートボール<br>白菜の和え物<br>ご飯<br>味噌汁<br>漬物<br>DHA+EPA3-グ ルト      | I献 - 474 kcal<br>食塩 2.8 g | 回鍋肉<br>切干大根の中華煮<br>スナップえんどうのサラダ<br>ご飯<br>中華スープ                     | I献 - 592 kcal<br>食塩 2.6 g | 骨有りさばの照り焼き<br>ミニコロッケ<br>ほうれん草のわさび和え<br>ご飯<br>味噌汁  | I献 - 606 kcal<br>食塩 2.7 g |  |  |    |  |  |  |    |  |  |  |
|                             |   |                                                          |                           |                                                             |                           |                                                        |                           |    |   |                                                           |                           |                                                                    |                           |                                                   |                           |  |  |    |  |  |  |    |  |  |  |
| 07                          | 金 | ひじきのそぼろ煮<br>スパゲティサラダ<br>ご飯<br>味噌汁<br>漬物<br>DHA+EPA3-グ ルト | I献 - 523 kcal<br>食塩 2.1 g | ねばねばそば（冷）<br>れんこんきんぴら<br>ほうれん草のゆず風味和え<br>フルーツ（梨）            | I献 - 501 kcal<br>食塩 4.0 g | 豚肉の香味炒め<br>麩と野菜の煮物<br>白菜と干しエビの和え物<br>ご飯<br>すまし汁        | I献 - 522 kcal<br>食塩 2.4 g | 22 | 土 | がんもの煮物<br>わかめのサラダ<br>ご飯<br>味噌汁<br>漬物<br>牛乳                | I献 - 469 kcal<br>食塩 2.4 g | カレーの煮付け<br>きんぴらごぼう<br>きらずサラダ<br>ご飯<br>味噌汁                          | I献 - 537 kcal<br>食塩 3.0 g | 鶏肉の南蛮漬け<br>冬瓜の味噌かけ<br>卵豆腐<br>ご飯<br>すまし汁           | I献 - 534 kcal<br>食塩 3.0 g |  |  |    |  |  |  |    |  |  |  |
|                             |   |                                                          |                           |                                                             |                           |                                                        |                           |    |   |                                                           |                           |                                                                    |                           |                                                   |                           |  |  |    |  |  |  |    |  |  |  |
| 08                          | 土 | 卵の花<br>なすのごま和え<br>緑豆とゆかりのお粥<br>味噌汁<br>漬物<br>牛乳           | I献 - 437 kcal<br>食塩 2.1 g | 骨有りあじの南蛮漬け<br>ピーマンソテー<br>ご飯<br>味噌汁<br>プリン                   | I献 - 548 kcal<br>食塩 2.6 g | 鶏肉の塩麹焼き<br>里芋の味噌煮<br>チンゲン菜のわさび和え<br>ご飯<br>和風スープ        | I献 - 522 kcal<br>食塩 2.3 g | 23 | 日 | ジャーマンポテト<br>人参サラダ<br>ご飯<br>味噌汁<br>漬物<br>DHA+EPA3-グ ルト     | I献 - 489 kcal<br>食塩 2.2 g | 豚丼<br>さつま揚げの炒め物<br>黒豆もやしのごま和え<br>和風スープ                             | I献 - 590 kcal<br>食塩 3.5 g | 干草焼き<br>大豆の煮物<br>オニオンサラダ<br>ご飯<br>味噌汁             | I献 - 469 kcal<br>食塩 3.3 g |  |  |    |  |  |  |    |  |  |  |
|                             |   |                                                          |                           |                                                             |                           |                                                        |                           |    |   |                                                           |                           |                                                                    |                           |                                                   |                           |  |  |    |  |  |  |    |  |  |  |
| 09                          | 日 | 目玉焼き<br>もやしのサラダ<br>ご飯<br>味噌汁<br>漬物<br>DHA+EPA3-グ ルト      | I献 - 451 kcal<br>食塩 2.0 g | 豚肉とごぼうの煮物<br>切干大根の炒め物<br>キャベツの塩昆布和え<br>ご飯<br>味噌汁            | I献 - 580 kcal<br>食塩 3.0 g | たらのカレームニエル<br>ポテトフライ<br>豆腐サラダ<br>ご飯<br>ポタージュスープ        | I献 - 497 kcal<br>食塩 1.9 g | 24 | 月 | 高野豆腐の煮物<br>なすのピリ辛和え<br>ご飯<br>味噌汁<br>ふりかけ<br>牛乳            | I献 - 479 kcal<br>食塩 2.2 g | アジフライ<br>厚揚げの葱ダレ<br>ほうれん草の和え物<br>梅しそご飯<br>すまし汁                     | I献 - 514 kcal<br>食塩 3.2 g | 豚肉の山椒焼き<br>麩と野菜の煮物<br>ブロッコリーのサラダ<br>ご飯<br>味噌汁     | I献 - 610 kcal<br>食塩 2.5 g |  |  |    |  |  |  |    |  |  |  |
|                             |   |                                                          |                           |                                                             |                           |                                                        |                           |    |   |                                                           |                           |                                                                    |                           |                                                   |                           |  |  |    |  |  |  |    |  |  |  |
| 10                          | 月 | 竹輪の煮物<br>スナップえんどうのサラダ<br>ご飯<br>味噌汁<br>ふりかけ<br>牛乳         | I献 - 444 kcal<br>食塩 2.7 g | 五目うどん<br>小松菜のソテー<br>ひじきとれんこんのサラダ<br>黄桃缶                     | I献 - 510 kcal<br>食塩 3.8 g | 鶏肉の甘酢炒め<br>白菜の煮びたし<br>おくらのごま和え<br>ご飯<br>味噌汁            | I献 - 596 kcal<br>食塩 2.5 g | 25 | 火 | ウイナーと野菜の洋風煮<br>春雨の和え物<br>ご飯<br>味噌汁<br>漬物<br>牛乳            | I献 - 466 kcal<br>食塩 2.3 g | 豚肉の塩昆布炒め<br>じゃが芋のツナ煮<br>糖しほり大根<br>ご飯<br>味噌汁                        | I献 - 591 kcal<br>食塩 3.0 g | いか団子のきのこあんかけ<br>小松菜の煮びたし<br>豆腐サラダ<br>ご飯<br>かきたま汁  | I献 - 476 kcal<br>食塩 3.3 g |  |  |    |  |  |  |    |  |  |  |
|                             |   |                                                          |                           |                                                             |                           |                                                        |                           |    |   |                                                           |                           |                                                                    |                           |                                                   |                           |  |  |    |  |  |  |    |  |  |  |
| 11                          | 火 | 厚揚げの味噌かけ<br>大根の和風マヨ和え<br>ご飯<br>味噌汁<br>漬物<br>牛乳           | I献 - 503 kcal<br>食塩 2.1 g | 骨有りさばの山椒焼き<br>里芋の煮物<br>チンゲン菜のなめ茸和え<br>山菜ご飯<br>モロヘイヤのかきたま味噌汁 | I献 - 626 kcal<br>食塩 3.0 g | 豚肉と冬瓜の煮物<br>春雨の炒め物<br>オニオンサラダ<br>ご飯<br>和風スープ           | I献 - 516 kcal<br>食塩 2.8 g | 26 | 水 | オムレツ<br>豆サラダ<br>ご飯<br>コンソメスープ<br>漬物<br>乳酸菌飲料              | I献 - 463 kcal<br>食塩 2.1 g | 鶏団子と夏野菜のカレーライス<br>れんこんの炒め物<br>おくらとトマトのサラダ<br>福神漬け<br>フルーツ（キウイ）     | I献 - 644 kcal<br>食塩 3.9 g | たらのカレームニエル<br>ピーマンの和風煮<br>もやしのナムル<br>ご飯<br>味噌汁    | I献 - 449 kcal<br>食塩 2.5 g |  |  |    |  |  |  |    |  |  |  |
|                             |   |                                                          |                           |                                                             |                           |                                                        |                           |    |   |                                                           |                           |                                                                    |                           |                                                   |                           |  |  |    |  |  |  |    |  |  |  |
| 12                          | 水 | 炒り卵<br>わかめのサラダ<br>ご飯<br>コンソメスープ<br>漬物<br>乳酸菌飲料           | I献 - 487 kcal<br>食塩 2.6 g | 鶏肉の生姜醤油炒め<br>根菜の煮物<br>いんげんと干しエビの和え物<br>ご飯<br>味噌汁            | I献 - 601 kcal<br>食塩 2.7 g | たらのみぞれあんかけ<br>かぼちゃの煮物<br>ほうれん草の辛子和え<br>ご飯<br>味噌汁       | I献 - 475 kcal<br>食塩 2.5 g | 27 | 木 | いわしつみれの煮物<br>ひじきとごぼうのサラダ<br>干しエビ雑炊<br>漬物<br>牛乳            | I献 - 423 kcal<br>食塩 2.4 g | 炒り豆腐<br>かぼちゃの煮物<br>ご飯<br>味噌汁<br>プリン                                | I献 - 546 kcal<br>食塩 3.0 g | 豚肉のみぞれ煮<br>なすの生姜あんかけ<br>カリフラワーのサラダ<br>ご飯<br>すまし汁  | I献 - 587 kcal<br>食塩 2.5 g |  |  |    |  |  |  |    |  |  |  |
|                             |   |                                                          |                           |                                                             |                           |                                                        |                           |    |   |                                                           |                           |                                                                    |                           |                                                   |                           |  |  |    |  |  |  |    |  |  |  |
| 13                          | 木 | ハートと野菜の洋風煮<br>白菜のサラダ<br>ご飯<br>味噌汁<br>漬物<br>牛乳            | I献 - 470 kcal<br>食塩 2.4 g | 大ぶら盛り合わせ<br>なすのあんかけ<br>大根ときゅうりの酢味噌和え<br>ご飯<br>そうめん汁         | I献 - 592 kcal<br>食塩 2.2 g | 鶏肉の梅煮<br>ピーマンの炒め物<br>カリフラワーのおかか和え<br>ご飯<br>かきたま味噌汁     | I献 - 597 kcal<br>食塩 3.2 g | 28 | 金 | 竹輪のソテー<br>わかめの酢の物<br>ご飯<br>味噌汁<br>漬物<br>DHA+EPA3-グ ルト     | I献 - 475 kcal<br>食塩 2.6 g | 骨有りさんまのタルタル焼き<br>いか団子の煮物<br>大根サラダ<br>ご飯<br>緑豆とトマトのスープ              | I献 - 642 kcal<br>食塩 3.0 g | 鶏肉の唐揚げ<br>里芋の煮物<br>ほうれん草のわさび和え<br>ご飯<br>味噌汁       | I献 - 526 kcal<br>食塩 2.5 g |  |  |    |  |  |  |    |  |  |  |
|                             |   |                                                          |                           |                                                             |                           |                                                        |                           |    |   |                                                           |                           |                                                                    |                           |                                                   |                           |  |  |    |  |  |  |    |  |  |  |
| 14                          | 金 | 高野豆腐の煮物<br>マカロニサラダ<br>冬瓜と卵の雑炊<br>漬物<br>DHA+EPA3-グ ルト     | I献 - 469 kcal<br>食塩 2.1 g | 豚肉の塩ダレ炒め<br>麩と野菜の煮物<br>豆サラダ<br>ご飯<br>味噌汁                    | I献 - 611 kcal<br>食塩 2.8 g | いか団子の野菜あんかけ<br>さつま芋の甘煮<br>小松菜と鶏むね肉の中華和え<br>ご飯<br>中華スープ | I献 - 492 kcal<br>食塩 2.6 g | 29 | 土 | 卵の花<br>ブロッコリーのピーナッツ和え<br>ご飯<br>味噌汁<br>漬物<br>牛乳            | I献 - 446 kcal<br>食塩 2.1 g | 肉うどん<br>ピーマンの炒め物<br>さつま芋のサラダ<br>バナナ                                | I献 - 552 kcal<br>食塩 4.0 g | 骨有りさばの香味ソースかけ<br>れんこんの煮物<br>白菜のサラダ<br>ご飯<br>豚汁    | I献 - 625 kcal<br>食塩 2.7 g |  |  |    |  |  |  |    |  |  |  |
|                             |   |                                                          |                           |                                                             |                           |                                                        |                           |    |   |                                                           |                           |                                                                    |                           |                                                   |                           |  |  |    |  |  |  |    |  |  |  |
| 15                          | 土 | オムレツ<br>切干大根のボン酢和え<br>ご飯<br>味噌汁<br>漬物<br>牛乳              | I献 - 443 kcal<br>食塩 2.2 g | 鶏肉のオニオンソース<br>きのこの和風煮<br>黒豆もやしのサラダ<br>ご飯<br>すまし汁<br>バナナ     | I献 - 553 kcal<br>食塩 2.7 g | 骨有りあじの蒲焼き<br>さつま揚げの炒め物<br>キャベツのゆかり和え<br>ご飯<br>味噌汁      | I献 - 505 kcal<br>食塩 3.2 g | 30 | 日 | 目玉焼き<br>スパゲティサラダ<br>ご飯<br>味噌汁<br>漬物<br>DHA+EPA3-グ ルト      | I献 - 486 kcal<br>食塩 2.0 g | 鶏肉の照り焼き<br>冬瓜のかに風味あんかけ<br>小松菜のおかか和え<br>ご飯<br>味噌汁                   | I献 - 521 kcal<br>食塩 2.7 g | 厚揚げとひき肉の味噌炒め<br>切干大根煮<br>いんげんのゆかり和え<br>ご飯<br>すまし汁 | I献 - 535 kcal<br>食塩 2.5 g |  |  |    |  |  |  |    |  |  |  |
|                             |   |                                                          |                           |                                                             |                           |                                                        |                           |    |   |                                                           |                           |                                                                    |                           |                                                   |                           |  |  |    |  |  |  |    |  |  |  |
| *食材の入手の都合で内容が一部変更になる場合があります |   |                                                          |                           |                                                             |                           |                                                        |                           | 31 | 月 | 魚肉ソーセージと野菜の和え<br>おくらのごま和え<br>ご飯<br>味噌汁<br>漬物<br>牛乳        | I献 - 460 kcal<br>食塩 2.1 g | えびの卵とじ<br>きのこのソテー<br>なすの生姜醤油和え<br>ご飯<br>味噌汁                        | I献 - 558 kcal<br>食塩 3.0 g | 鶏肉の甘辛炒め<br>根菜の煮物<br>海藻サラダ<br>ご飯<br>すまし汁           | I献 - 568 kcal<br>食塩 3.1 g |  |  |    |  |  |  |    |  |  |  |
|                             |   |                                                          |                           |                                                             |                           |                                                        |                           |    |   |                                                           |                           |                                                                    |                           |                                                   |                           |  |  |    |  |  |  |    |  |  |  |

