

清里苑 2026年8月献立表（クック）

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



※骨あり

*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

