

清里苑 2025年8月献立表

朝食			昼食			夕食			朝食			昼食			夕食		
日	メニュー	エネルギー kcal	メニュー	エネルギー kcal	塩分 g	メニュー	エネルギー kcal	塩分 g	日	メニュー	エネルギー kcal	メニュー	エネルギー kcal	塩分 g	メニュー	エネルギー kcal	塩分 g
01 金	卵の花 チンゲン菜の辛子マヨ和え ご飯 味噌汁 漬物 カルシウムヨーグルト	457 2.3	冷やし中華 かぼちゃの煮物 ピーマンのごま和え	581 3.1	鶏肉の生姜醤油炒め れんこんの煮物 オニオンサラダ ご飯 すまし汁	588 2.6	16 土	ハムステーキ スパゲティサラダ ご飯 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料	499 2.2	鶏肉の塩ダレ炒め 切干大根煮 春雨サラダ ご飯 味噌汁	577 3.3	いか団子と野菜の甘酢炒め じゃが芋の洋風煮 チンゲン菜のピーナツ和え ご飯 けんちん汁	519 3.2				
02 土	ハムと野菜のクリーム煮 カリフラワーのサラダ ご飯 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料	397 2.3	メバルの煮付け きんぴらごぼう 黒豆もやしのピリ辛和え ご飯 味噌けんちん汁	509 2.3	メンチカツ 大豆の煮物 白菜の和え物 ご飯 かきたま汁	587 3.3	17 日	竹輪のソテー 海藻サラダ ご飯 味噌汁 漬物 カルシウムヨーグルト	406 2.7	煮込みハンバーグ きのこソテー 黒豆もやしのサラダ ご飯 コンソメスープ	572 3.9	豆腐とツナの炒め物 数の卵とじ ほうれん草のナムル ご飯 味噌汁	536 2.9				
03 日	ウィンナーと野菜のソテー わかめのサラダ ご飯 味噌汁 漬物 カルシウムヨーグルト	439 2.6	鶏肉の甘酢炒め なすの土佐煮 小松菜の和え物 ご飯 和風スープ	594 2.8	たらこのムニエル バター醤油 鮎と里芋の煮物 春雨の中華和え ご飯 味噌汁	476 2.8	18 月	ウィンナーと野菜のクリーム煮 いんげんの和え物 ご飯 味噌汁 漬物	435 2.4	たらのごま焼き なすの生姜あんかけ おくらごぼうのサラダ ご飯 豚汁	551 2.6	チキンライス ミニコロケ ブロッコリーのサラダ ポタージュスープ	575 2.8				
04 月	炒り卵 玉ねぎの和え物 枝豆と塩昆布のお粥 味噌汁	411 3.0	おろしハンバー じゃが芋の洋風煮 キャベツとチーズのサラダ ご飯 味噌汁	636 3.8	厚揚げと野菜の味噌炒め 筑前煮 ほうれん草のごま和え ご飯 和風スープ	601 2.7	19 火	卵の花 キャベツのサラダ ご飯 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料	402 2.1	豚肉の味噌漬け焼き ひじきの煮物 冷奴 ご飯 和風スープ	560 3.2	あじの蒲焼き 白菜の煮びたし ポテトサラダ ご飯 味噌汁	507 2.7				
05 火	がんもの煮物 ピーマンのおかか和え ご飯 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料	432 2.2	海鮮中華丼 春巻き 切干大根のナムル 中華スープ フルーツ(オレンジ)	548 3.1	鶏肉の塩麹焼き さつま揚げの煮物 おくらごぼうのサラダ ご飯 味噌汁	571 2.9	20 水	目玉焼き 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	368 1.9	海鮮と春雨の炒め物 かぼちゃの煮物 切干大根のサラダ ご飯 味噌汁	509 3.3	タンドリーチキン ピーマンと竹輪の炒め物 なすのおかか和え ご飯 味噌汁	653 2.8				
06 水	ジャーマンポテト 春雨サラダ ご飯 コンソメスープ 漬物 乳酸菌飲料	406 2.1	赤魚の野菜あんかけ 鶏レバーの甘辛煮 なすのポン酢和え ご飯 味噌汁	551 3.1	豚肉と冬瓜の煮物 チンゲン菜の炒め物 たぬき冷奴 ご飯 味噌汁	555 2.6	21 木	厚揚げのそぼろあん マカロニサラダ ツナととうもろこしの粥 味噌汁	460 2.3	白身魚のフライ 大豆の煮物 もやしのゆかり和え ご飯 味噌汁	537 3.1	豚肉のオイスター炒め チンゲン菜の中華煮 わかめの酢の物 ご飯 中華スープ	556 3.1				
07 木	竹輪のソテー 大根サラダ ご飯 味噌汁 漬物	450 2.3	冷やし鶏南蛮そば 里芋の味噌かけ 黒豆もやしの和え物 フルーツ(バナナ)	534 3.7	さわらの照り焼き ピーマンソテー 玉ねぎのゆかり和え ご飯 味噌汁	498 2.2	22 金	ベーコンと野菜のクリーム煮 人参の和え物 ご飯 味噌汁 漬物 カルシウムヨーグルト	440 2.5	チキンカレーライス れんこんきんぴら スナップえんどうのサラダ ご飯 福神漬 フルーツ(パイナップル)	623 3.6	大豆ミートのハンバーグ きのこの卵とじ 大根サラダ ご飯 味噌汁	552 3.3				
08 金	高野豆腐の煮物 マカロニサラダ ご飯 味噌汁 漬物 カルシウムヨーグルト	462 2.2	豚肉の生姜焼き風 根菜の煮物 白菜の塩昆布和え ご飯 味噌汁	598 3.1	オムレツのミートソースかけ 春雨の炒め物 小松菜のナムル ご飯 コンソメスープ	554 3.7	23 土	白はんぺんのソテー ほうれん草と干しエビの和え物 ご飯 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料	429 2.6	焼きそば 里芋の煮物 コンソメサラダ 汁物 フルーツ(白桃缶)	576 3.4	赤魚の煮付け 鶏レバーの味噌煮 ひじきとごぼうのサラダ ご飯 和風スープ	535 2.9				
09 土	ベーコンと野菜のクリーム煮 なすのピリ辛和え ご飯 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料	471 2.3	揚げ出し豆腐 大根のそぼろあん 海藻サラダ ご飯 和風スープ	501 2.6	鶏肉のオイスター炒め 竹輪の煮物 もやしと干しエビの和え物 ご飯 味噌汁	590 3.3	24 日	ハムと野菜のソテー 春雨サラダ ご飯 味噌汁 漬物 カルシウムヨーグルト	448 2.4	干草焼き 鶏肉と大根の甘辛煮 わかめのサラダ ご飯 味噌汁	539 3.7	麻婆豆腐 さつま揚げの炒め物 もやしのごま和え ご飯 中華スープ	537 3.4				
10 日	魚肉ソーセージと野菜のソテー 豆サラダ ご飯 味噌汁 漬物 カルシウムヨーグルト	440 2.4	ぶりの幽庵焼き れんこんきんぴら ブロッコリーの和風マヨ和え ご飯 味噌汁	567 2.6	キーマカレー キャベツのソテー スナップえんどうのサラダ 福神漬	559 3.0	25 月	厚揚げの葱ダレ おくらごぼうのゆかり和え ご飯 味噌汁 漬物	461 2.2	味噌カツ ブロッコリーの和風煮 豆サラダ ご飯 すまし汁 フルーツ(フルーツカクテル)	609 3.1	いか団子と野菜の塩炒め 玉ねぎの卵とじ スナップえんどうの和え物 ご飯 味噌汁	525 3.1				
11 月	ハムと野菜の洋風煮 切干大根の和え物 ご飯 味噌汁 漬物	425 2.3	鶏肉のガリバタ炒め 冬瓜の煮物 チンゲン菜のなめ草和え 山菜ご飯 味噌汁	605 3.8	カレーの漬け焼き 焼売 人参サラダ ご飯 和風スープ	545 3.1	26 火	スクランブルエッグ 切干大根のピリ辛和え ご飯 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料	423 2.1	なすと鶏肉の冷やしそうめん 根菜の煮物 ほうれん草のサラダ	548 2.9	豆腐と野菜のそぼろあん かぼちゃの煮物 ピーマンのナムル ご飯 和風スープ	515 3.1				
12 火	厚揚げの煮物 ほうれん草のごま和え ご飯 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料	396 2.1	豚肉の山椒焼き 大学芋 糖しほり大根 ご飯 味噌汁	644 2.8	海鮮塩炒め 高野豆腐の煮物 ひじきとれんこんのサラダ ご飯 中華スープ	478 3.3	27 水	ジャーマンポテト いんげんのサラダ ご飯 コンソメスープ 漬物 乳酸菌飲料	403 1.9	さばの梅煮 厚揚げの炒め物 小松菜のピーナツ和え ご飯 味噌汁	525 3.1	鶏肉と夏野菜の甘辛炒め 冬瓜の煮物 もやしの和え物 ご飯 味噌汁	595 2.7				
13 水	炒り卵 もやしのサラダ ご飯 コンソメスープ 漬物 乳酸菌飲料	401 2.6	きつねうどん さつま揚げの炒め物 チンゲン菜の煮びたし フルーツ(マンゴー缶)	541 4.6	鶏つくね かぼちゃの煮物 春雨の和え物 ご飯 味噌汁	543 3.0	28 木	高野豆腐の煮物 わかめの和風マヨ和え ご飯 味噌汁 漬物	465 2.2	ロコモコ風洋風そばろ并 きのこソテー 春雨の酢の物 コンソメスープ フルーツヨーグルト	539 3.2	ぶりの塩麹焼き チンゲン菜の煮びたし 切干大根のサラダ ご飯 味噌汁	522 2.4				
14 木	がんもの煮物 おくらごぼうのサラダ ご飯 味噌汁 漬物	500 2.2	牛丼 いんげんちの炒め物 大根サラダ 味噌汁 フルーツ(バナナ)	636 3.0	さばの味噌煮 きのこのバター醤油炒め 小松菜の辛子と和え ご飯 すまし汁	475 2.5	29 金	竹輪の煮物 ひじきとれんこんのサラダ ご飯 味噌汁 漬物 カルシウムヨーグルト	446 2.7	肉豆腐 人参しりしり 糖しほり大根 ご飯 味噌汁	550 3.1	中華風玉子焼き カリフラワーの中華煮 おからと菜漬のサラダ ご飯 中華スープ	568 3.9				
15 金	ベーコンと野菜の洋風煮 スナップえんどうのサラダ ご飯 味噌汁 漬物 カルシウムヨーグルト	434 2.5	天ぷら盛り合わせ なすのそぼろあん わかめときゅうりの酢味噌和え ご飯 そうめん汁	639 2.9	ポークチャップ 五目豆 カリフラワーのサラダ ご飯 かきたま味噌汁	638 3.0	30 土	鶏団子の煮物 ブロッコリーのごま和え ご飯 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料	418 2.1	さわらのムニエル なすの煮びたし かぼちゃサラダ バターライス コンソメスープ	641 3.5	豚肉とごぼうのしぐれ煮 いんげんのソテー キャベツのサラダ ご飯 味噌汁	574 2.8				
31 日	ベーコンと野菜のソテー スパゲティサラダ ご飯 味噌汁 漬物 カルシウムヨーグルト	534 2.3	鶏肉の塩昆布炒め 大根の煮物 白菜のサラダ ご飯 味噌汁	587 3.1	アジフライ じゃが芋の煮物 春雨の中華和え ご飯 かきたま汁	507 2.6											

*おやつは仕入れ等の事情により事前に表記していませんが、日替わりで提供しています
*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

