

ショートステイ山王 2024年8月献立表

| | 朝食 | エネルギー (kcal) | 昼食 | エネルギー (kcal) | 夕食 | エネルギー (kcal) | | 朝食 | エネルギー (kcal) | 昼食 | エネルギー (kcal) | 夕食 | エネルギー (kcal) |
|------|---|--------------|---|--------------|--|--------------|------|---|--------------|---|--------------|---|--------------|
| 01 木 | ウィンナーと野菜のクリーム煮 ほうれん草の和え物 ご飯 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料 | 396 | 焼きそば フライドポテト 夏野菜サラダ 冷や汁 | 517 | いか団子と野菜の煮物 なすの肉味噌かけ 豆サラダ ご飯 和風スープ | 614 | 16 金 | 鶏団子と野菜のルー炒め チンゲン菜と干しエビの和え物 ご飯 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料 | 415 | すき焼き風煮 人参の金平 大根の塩昆布和え ご飯 味噌汁 漬物 | 582 | 中華風炊き込みご飯 五目春雨 豆サラダ 中華スープ | 570 |
| 02 金 | 厚揚げの煮物 いんげんのピーナツ和え ご飯 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料 | 392 | さばの煮付け きんぴらごぼろ ブロッコリーとチーズのサラダ ご飯 すまし汁 漬物 | 523 | 鶏肉の塩ダシ炒め かぼちゃの煮物 春雨の酢の物のサラダ ご飯 味噌汁 | 584 | 17 土 | 魚肉ソーセージと野菜のソテー おくらと生薑醤油和え ご飯 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料 | 373 | 鶏肉のガリバタ炒め なすのトマト煮 小松菜とチーズのサラダ ご飯 味噌汁 漬物 | 669 | いか団子の野菜あんかけ 肉じゃが もやしのおかか和え ご飯 中華スープ | 457 |
| 03 土 | ベーコンと野菜のソテー 人参サラダ ご飯 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料 | 424 | 海鮮のチリソース炒め チンゲン菜の煮物 切干大根のサラダ ご飯 中華スープ 漬物 | 509 | 豚かつ 高野豆腐の煮物 ピーマンと竹輪のナムル ご飯 味噌汁 | 552 | 18 日 | ハムステーキ 海藻サラダ ご飯 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料 | 437 | ピビンバ丼 かぼちゃの甘辛煮 ブロッコリーの和風マヨ和え ご飯 中華スープ 漬物 | 538 | 厚揚げとツナのチャンプルー 根菜の煮物 ピーマンの和え物 ご飯 味噌汁 | 536 |
| 04 日 | ジャーマンポテト わかめのサラダ ご飯 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料 | 398 | 鶏肉の香味ソースかけ なすの生薑煮 黒豆もやしのピリ辛和え ご飯 味噌汁 漬物 | 604 | 赤魚のみぞれ煮 焼売 小松菜のおかかマヨ和え ご飯 すまし汁 | 521 | 19 月 | 竹輪のソテー 春雨サラダ ご飯 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料 | 410 | さわらの甘酢あんかけ れんこんのバター醤油炒め いんげんのごま和え ご飯 中華風かきたま汁 漬物 | 524 | 鶏肉の幽庵焼き 切干大根煮 チンゲン菜のお浸し ご飯 味噌汁 | 530 |
| 05 月 | 卵の花 スパゲティサラダ ご飯 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料 | 439 | 穴子のちらし寿司 かぼちゃのそぼろあん おくらと塩昆布和え すまし汁 フルーツ | 511 | 鶏肉のマジックリト焼き 切干大根煮 スナップえんどうのサラダ ご飯 味噌汁 | 520 | 20 火 | 卵の花 冬瓜の煮物 人参サラダ ご飯(小) | 391 | 卵とじそば なすのそぼろあん ブロッコリーのピーナツ和え ご飯 味噌汁 | 519 | えびカツ なすのそぼろあん ブロッコリーのピーナツ和え ご飯 味噌汁 | 636 |
| 06 火 | 竹輪の煮物 ひじきのサラダ ご飯 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料 | 387 | ハンバーグ ほうれん草のソテー オニオンサラダ ご飯 コンソメスープ 漬物 | 533 | 厚揚げとなすの味噌炒め 筑前煮 白菜の甘酢和え ご飯 かきたま汁 | 653 | 21 水 | 目玉焼き ひじきのサラダ ご飯 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料 | 375 | 海鮮と春雨の中華煮込み 春巻き ゴーヤのおかかマヨ和え ご飯 中華スープ 漬物 | 549 | 鶏肉のトマトソースかけ れんこんのバター醤油炒め ほうれん草の和え物 ご飯 コンソメスープ | 548 |
| 07 水 | ハムと野菜のソテー ごぼろサラダ ご飯 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料 | 444 | 冷やしためぎうどん ミニロquette 小松菜のお浸し ご飯(小) | 514 | 豚肉の山椒焼き カリフラワーのカレー煮 海藻サラダ ご飯 和風スープ | 540 | 22 木 | 厚揚げの煮物 小松菜のサラダ ご飯 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料 | 386 | たらのごま焼き 鶏レバーの味噌煮 黒豆もやしのゆかり和え ご飯 すまし汁 フルーツ | 531 | 豚肉の生薑焼き じゃが芋の煮物 わかめの酢の物 ご飯 和風スープ | 554 |
| 08 木 | ポトフ 大根サラダ ご飯 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料 | 387 | ガバオ風ライス 人参とツナの炒め物 エビ入り春雨サラダ 中華スープ フルーツ(オレンジ) | 528 | あじの蒲焼き がんもの煮物 おくらのごま和え ご飯 味噌汁 | 545 | 23 金 | 白はんぺんの煮物 いんげんのかんぴら和え ご飯 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料 | 379 | 鶏肉の韓国風甘辛炒め ピーマンの煮びたし 切干大根の中華和え ご飯 中華スープ 漬物 | 579 | 豆腐ステーキ干しエビあんかけ きのこのソテー 白菜のサラダ ご飯 味噌汁 | 507 |
| 09 金 | 厚揚げの葱ダレ ピーマンの和え物 ご飯 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料 | 416 | 豚肉のオニオンソース 冬瓜の生薑煮 白菜のナムル ご飯 味噌汁 漬物 | 544 | 干草焼き 鶏レバーの甘辛煮 さつま芋のサラダ ご飯 和風スープ | 587 | 24 土 | 鶏団子と野菜の洋風煮 なすのピリ辛和え ご飯 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料 | 455 | 豆カレー チンゲン菜のソテー カリフラワーのサラダ ご飯 福神漬け フルーツヨーグルト | 590 | さばの塩焼き 糸昆布煮 大根サラダ ご飯 味噌汁 | 471 |
| 10 土 | ベーコンと野菜のソテー ブロッコリーのサラダ ご飯 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料 | 419 | 揚げ豆腐のきのこあんかけ 夏野菜の煮びたし チンゲン菜の山葵醤油和え 山菜ご飯 すまし汁 | 518 | 鶏肉の甘酢照り焼き さつま揚げの煮物 もやしと干しエビの和え物 ご飯 味噌汁 | 567 | 25 日 | ハムと野菜のソテー スパゲティサラダ ご飯 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料 | 469 | オムレツのミートソースかけ キャベツのソテー 豆腐サラダ ご飯 コンソメスープ 漬物 | 539 | 鶏肉のオイスター炒め 小松菜の中華煮 もやしのナムル ご飯 味噌汁 | 556 |
| 11 日 | 魚肉ソーセージと野菜のソテー ほうれん草のサラダ ご飯 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料 | 404 | カレーの幽庵焼き れんこんさんぴら くらすずサラダ ご飯 味噌汁 漬物 | 518 | ポークカレーライス いんげんのソテー カリフラワーのマリネ 福神漬け | 582 | 26 月 | 厚揚げとツナの炒め物 おくらと梅和え ご飯 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料 | 405 | 豚肉の味噌漬け焼き さつま揚げの煮物 ブロッコリーのおかか和え ご飯 和風スープ フルーツ(りんご) | 549 | 牛肉ロquette 玉ねぎの卵とじ 海藻サラダ ご飯 味噌汁 | 534 |
| 12 月 | 厚揚げの味噌かけ スナップえんどうのゆかり和え ご飯 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料 | 422 | 冷やし中華(胡麻ダレ) ひじきの煮物 糖しぼり大根 ご飯(小) | 656 | さばの漬け焼き チンゲン菜のソテー 人参サラダ ご飯 すまし汁 | 478 | 27 火 | 竹輪のソテー ほうれん草のごま和え ご飯 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料 | 400 | 鶏肉の照り焼き 根菜の煮物 糖しぼり大根 ご飯 味噌汁 | 532 | 麻婆なす かぼちゃの甘煮 スナップえんどうのサラダ ご飯 中華スープ | 620 |
| 13 火 | ウィンナーと野菜のソテー 小松菜のなめ茸和え ご飯 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料 | 403 | 豚肉の柳川風煮 ピーマンと竹輪の炒め物 キャベツのサラダ ご飯 味噌汁 フルーツ | 626 | 海鮮中華丼 なすの土佐煮 マカロニサラダ 中華スープ | 550 | 28 水 | スクランブルエッグ 切干大根のサラダ ご飯 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料 | 427 | 白身魚のフライ きのこの和風煮 小松菜のピーナツ和え コンソメスープ 漬物 | 527 | 鶏肉のオニオンソース 卵の花 わかめのサラダ ご飯 味噌汁 | 561 |
| 14 水 | 白はんぺんのソテー もやしのサラダ ご飯 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料 | 390 | 豆腐ステーキ・ピリ辛肉味噌 じゃが芋の煮物 ほうれん草のごま和え ご飯 中華スープ フルーツ | 549 | 鶏肉のさっぱり煮 ブロッコリーのソテー オニオンサラダ ご飯 味噌汁 | 561 | 29 木 | ミニハンバーグ もやしの和え物 ご飯 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料 | 393 | 海鮮中華炒め 大根の煮物 さつま芋のサラダ ご飯 中華スープ 漬物 | 512 | 肉豆腐 いんげんのソテー カリフラワーのサラダ ご飯 味噌汁 | 551 |
| 15 木 | 高野豆腐の煮物 いんげんの辛子マヨ和え ご飯 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料 | 406 | あじの梅しそフライ 冬瓜と鶏肉の煮物 わかめときゅうりの酢の物 ご飯 そうめん汁 漬物 | 502 | ポークチャップ きのこの洋風煮 れんこんサラダ ご飯 コンソメスープ | 572 | 30 金 | 魚肉ソーセージと野菜のソテー ひじきのサラダ ご飯 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料 | 407 | 豚汁うどん チンゲン菜のオイスター炒め なすの生薑醤油和え ご飯(小) フルーツ | 571 | 中華風玉子焼き 竹輪の煮物 ピーマンのナムル ご飯 鶏団子スープ | 537 |
| 31 土 | | | | | | | 31 土 | 高野豆腐の煮物 小松菜の辛子マヨ和え ご飯 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料 | 406 | 鶏肉の甘酢炒め れんこんの煮物 黒豆もやしのサラダ ご飯 味噌汁 漬物 | 608 | 赤魚のムニエル・バター醤油 じゃが芋の洋風煮 ブロッコリーのサラダ ご飯 ミルクコンソメスープ | 498 |

*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

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