

8月

【1～15】

◇今月のひとこと◇

8月11日は国民の祝日『山の日』です。2016年に施行された、祝日の中で最も新しい日です。「山に親しむ機会を得て、山の恩恵に感謝する」ことを趣旨としています。お盆休みと連動しやすいこと、「八」が山の形に、「11」が木が立ち並ぶ様子に見えることから選ばれました。

旬メニュー

ご飯
鶏肉と夏野菜のトマト煮込み
枝豆サラダ
メロンムース
オクラと卵のスープ

★夏野菜は栄養の宝庫です★
夏野菜には、水分やカリウムを豊富に含んでいるものが多く、身体にこもった熱を身体の中からクールダウンしてくれます。夏は食欲が低下する時季でもありますが、豊富な夏野菜は食欲をそそります。夏に不足しがちな栄養素を簡単に補給できるのが夏野菜の長所です。

8月1日(土)昼食

旬メニュー

朝食 A

朝食 B

昼食

間食

夕食

ご飯
ハムと野菜の炒め物
ポテトサラダ
ふりかけ
わかめの味噌汁
ジョア

食パン
りんごジャム
ハムと野菜の炒め物
ポテトサラダ
わかめのスープ
ジョア

◇旬メニュー◇
ご飯 オクラと卵のスープ
鶏肉と夏野菜のトマト煮込み
枝豆サラダ
メロンムース

ご飯
さわらの漬け焼き
B 照りマヨハンバーグ
根菜の煮物
オレンジ
貝割れの味噌汁

1533 kcal タンパク 56.9 g
脂質 35.7 g 塩分 7.5 g



ご飯
海老団子と野菜の煮物
カラフルサラダ
柚子みそ
えのきの味噌汁
牛乳

食パン
ロールパン
ストロベリージャム
海老団子と野菜のスープ煮
カラフルサラダ
えのきのスープ
牛乳

◇旬メニュー◇
ご飯 豚肉のスタミナ炒め
さつま芋の甘煮
白菜の和え物
花麩のすまし汁

ご飯
A 干草焼き
B あじの香味だれ
チンゲン菜のお浸し
マンゴー
油揚げの味噌汁

1627 kcal タンパク 58.1 g
脂質 50.6 g 塩分 7.4 g



ご飯
はんぺんのバター醤油
納豆
味付のり
じゃが芋の味噌汁
牛乳

食パン
あんずジャム
はんぺんのバター醤油
シーザーサラダ
じゃが芋のスープ
牛乳

◇旬メニュー◇
ご飯 八宝菜
春雨の中華和え
キウイ&洋梨
中華スープ

ご飯
A さばの味噌煮
B 豚肉の味噌漬焼き
切干大根の煮物
めかふ和え
そうめんのすまし汁

1604 kcal タンパク 60.5 g
脂質 47.4 g 塩分 7.9 g

松花堂弁当

ご飯
カニカマと野菜の炒め物
イタリアンサラダ
ふりかけ
赤だし味噌汁
ヤクルト

食パン
チョコレートｽﾌﾟﾚｯﾄﾞ
カニカマと野菜の炒め物
イタリアンサラダ
コンポート
ヤクルト

◇松花堂弁当◇
梅しらすご飯 冬瓜のすまし汁
ヒレカツおろしポン酢
胡瓜とみょうがの和え物
茄子の生姜醤油和え
ドーナツ

ご飯
A 牛肉の甘辛煮
B たららの磯辺焼き
オクラのおかか和え
りんご
なめこの味噌汁

1564 kcal タンパク 52.4 g
脂質 43.5 g 塩分 8.6 g



ご飯
彩り野菜グリル
マカロニサラダ
ふりかけ
豆苗の味噌汁
牛乳

食パン
レーズンロール
りんごジャム
彩り野菜グリル
マカロニサラダ
豆苗のスープ
牛乳

ご飯
鶏肉のレモンバターソース
ミックスサラダ
バナナ&黄桃
冷製枝豆ポタージュ
きみしぐれ

ご飯
A 白身魚の唐辛子煮
B 鶏肉のごまだれかけ
ごぼうの炒り煮
もやしのキムチ和え
さつま芋の味噌汁

1670 kcal タンパク 58.4 g
脂質 47.8 g 塩分 7.8 g



ご飯
ポークビーンズ
コールスローサラダ
ふりかけ
ほうれん草の味噌汁
牛乳

食パン
ストロベリージャム
ポークビーンズ
コールスローサラダ
ほうれん草のスープ
牛乳

ご飯
マスの塩焼き
れんこんの炒め煮
小松菜ののり和え
しめじの味噌汁

ご飯
A 鶏肉と野菜の甘酢炒め
B あじの南蛮漬け
高野豆腐の煮物
白桃
かまぼこのすまし汁

1585 kcal タンパク 65.9 g
脂質 45.3 g 塩分 7.7 g



ご飯
ベーコンと野菜の煮物
サウザンサラダ
柚子みそ
大根の味噌汁
牛乳

食パン
あんずジャム
ベーコンと野菜のスープ煮
サウザンサラダ
牛乳

ご飯
ぶっかけそうめん
南瓜の煮物
いんげんのピーナツ和え

ご飯
A さわらの韓国風焼き
B 肉団子と白菜の中華煮
モロヘイヤのお浸し
パイ
中華スープ

1553 kcal タンパク 60.1 g
脂質 36.5 g 塩分 8.7 g

8 (土)

9 (日)

10 (月)

11 (火)

12 (水)

13 (木)

14 (金)

15 (土)

朝食 A

朝食 B

昼食

間食

夕食

ご飯
ツナと野菜の炒め物
花野菜サラダ
ふりかけ
水菜の味噌汁
ジョア

食パン
チョコレートｽﾌﾟﾚｯﾄﾞ
ツナと野菜の炒め物
花野菜サラダ
水菜のスープ
ジョア

ご飯
ゴーヤチャンプル
春巻き
胡瓜とわかめの酢の物
手まり麩の味噌汁

バナナカステラ

ご飯
A 鶏肉の香草パン粉焼き
B カレイの香草パン粉焼き
フレンチサラダ
オレンジ
ベジタブルスープ

1632 kcal タンパク 60.7 g
脂質 47.1 g 塩分 7.8 g

ご飯
ポイルウインナー
白菜サラダ
梅びしお
玉葱の味噌汁
牛乳

食パン
あんぱん
ポイルウインナー
白菜サラダ
オニオンスープ
牛乳

夏野菜カレー
ビーンズサラダ
フルーツカクテル
3色野菜スープ

初雁 (白あんまんじゅう)

ご飯
A 白身魚の南部焼き
B 牛挽肉とパプリカの炒め物
茄子の香味炒め
ほうれん草の柚子和え
みつばの味噌汁

1632 kcal タンパク 57.8 g
脂質 53.1 g 塩分 8.9 g

ご飯
ハムと野菜の炒め物
納豆
味付のり
小松菜の味噌汁
牛乳

食パン
ストロベリージャム
ハムと野菜の炒め物
ミックスサラダ
小松菜のスープ
牛乳

ご飯
さばのみりん焼き
じゃが芋の煮物
キウイ&洋梨
かき玉汁

オレンジケーキ

ご飯
A 鶏肉の野菜あん
B めばるの野菜あん
もやしの塩昆布和え
煮豆
ごぼうの味噌汁

1546 kcal タンパク 62.3 g
脂質 40.8 g 塩分 7.7 g

ご飯
ブレンオムレツ
和風サラダ
ふりかけ
うず巻き麩の味噌汁
牛乳

食パン
あんずジャム
ブレンオムレツ
和風サラダ
ミルクスープ
ヤクルト

ご飯
ハンバーグ きのこソース
さつま芋のレモン煮
人参の和え物
はんぺんのすまし汁

ボンデドーナツ

ご飯
A 赤魚の煮付け
B 豚肉のピリ辛炒め
白滝の炒め煮
卵の花
豆苗の味噌汁

1536 kcal タンパク 53.8 g
脂質 36.2 g 塩分 7.5 g

ご飯
肉団子と野菜の煮物
いんげんサラダ
たいみそ
白菜の味噌汁
牛乳

黒糖&レーズンブレッド
チョコレートｽﾌﾟﾚｯﾄﾞ
肉団子と野菜のスープ煮
いんげんサラダ
牛乳

サンドイッチ
カラフルサラダ
マンゴー
ズッキーニのスープ

水ようかん

ご飯
A 鶏肉の薬味ソースかけ
B たららの薬味ソースかけ
チンゲン菜の煮びたし
卵の花
豆苗の味噌汁

1596 kcal タンパク 52.7 g
脂質 57.1 g 塩分 8.7 g

ご飯
野菜と大豆ミートの炒め物
チーズサラダ
ふりかけ
えのきの味噌汁
牛乳

食パン
りんごジャム
野菜と大豆ミートの炒め物
チーズサラダ
えのきのスープ
牛乳

ご飯
豚肉と冬瓜の煮物
ひじきと枝豆の和え物
玉子豆腐
じゃが芋の味噌汁

あんずケーキ

ご飯
A 白身魚の和風マヨ焼き
B 豆腐のひき肉包み揚げ
車麩の煮物
バナナ&黄桃
オクラのすまし汁

1523 kcal タンパク 57.7 g
脂質 46.5 g 塩分 7.5 g

ご飯
ジャーマンポテト
イタリアンサラダ
梅びしお
水菜の味噌汁
牛乳

食パン
ストロベリージャム
ジャーマンポテト
イタリアンサラダ
水菜のスープ
牛乳

冷やし中華
ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのかに風味あん
マスカットゼリー

カステラ

ご飯
A 鶏肉の粕漬焼
B さわらの粕漬焼き
れんこんの甘酢炒め
小松菜のごま和え
しめじの味噌汁

1539 kcal タンパク 53.0 g
脂質 34.4 g 塩分 8.9 g

ご飯
南瓜のミートソース焼き
オニオンサラダ
ふりかけ
ほうれん草の味噌汁
ジョア

食パン
あんずジャム
南瓜のミートソース焼き
オニオンサラダ
ほうれん草のスープ
ジョア

ご飯
あじのさっぱり煮
もやしとにらの炒め物
白和え
赤だし味噌汁

人形焼き(こしあん)

ご飯
A ほっけの塩焼き
B 牛肉とごぼうの炒め物
さつま揚げと刻み昆布の煮物
パイ
そうめんのすまし汁

1534 kcal タンパク 63.8 g
脂質 30.1 g 塩分 8.1 g

旬の食材



※都合によりメニューを変更する場合があります。写真はイメージです。

8月

【16～31】

◇今月のひとこと◇

8月11日は国民の祝日『山の日』です。2016年に施行された、祝日の中で最も新しい日です。「山に親しむ機会を得て、山の恵恩に感謝すること」を趣旨としています。お盆休みと運動しやすいこと、「八」が山の形に、「11」が木が立ち並ぶ様子に見えることから選ばれました。

16 (日)

17 (月)

18 (火)

19 (水)

20 (木)

21 (金)

22 (土)

納涼祭

デザートバイキング



朝食 A

朝食 B

昼食

間食

夕食

ご飯
ツナと野菜の煮物
サウザンサラダ
柚子みそ
チンゲン菜の味噌汁
牛乳

ご飯
厚焼き玉子
納豆
味付のり
椎茸の味噌汁
牛乳

ご飯
ブロッコリーのチーズ焼き
フレンチサラダ
ふりかけ
じゃが芋の味噌汁
ヤクルト

ご飯
ポークビーンズ
シーザーサラダ
梅びしお
豆苗の味噌汁
牛乳

ご飯
ベーコンと野菜の煮物
枝豆サラダ
ふりかけ
えのきの味噌汁
牛乳

ご飯
ハムと野菜の炒め物
カラフルサラダ
たいみそ
水菜の味噌汁
牛乳

ご飯
魚肉と野菜の炒め物
ポテトサラダ
ふりかけ
大根の味噌汁
ジョア

ロールパン
チョコレートｽﾌﾟﾚｯﾄﾞ
ツナと野菜のスープ煮
サウザンサラダ
牛乳

食パン
りんごジャム
ミートオムレツ
フレンチサラダ
椎茸のスープ
牛乳

食パン
ストロベリージャム
ブロッコリーのチーズ焼き
フレンチサラダ
じゃが芋のスープ
ヤクルト

クリームパン
ポークビーンズ
シーザーサラダ
豆苗のスープ
牛乳

食パン
チョコレートｽﾌﾟﾚｯﾄﾞ
ベーコンと野菜のスープ煮
枝豆サラダ
牛乳

食パン
りんごジャム
ハムと野菜の炒め物
カラフルサラダ
水菜のスープ
牛乳

食パン
ストロベリージャム
魚肉と野菜の炒め物
ポテトサラダ
大根のスープ
ジョア

☆納涼祭☆
焼きそば たこ焼き
ポテトフライ
鶏の唐揚げ すいか
厚焼き玉子 豚汁
チョコバナナ

ご飯
豚肉の甘辛炒め
根菜の煮物
オレンジ
具だくさん味噌汁
あんドーナツ

ご飯
カレイのラビゴットソース
焼きかぼちゃ
キウイ&洋梨
クリームスープ
あんドーナツ

ご飯
鶏肉の西京焼き
いんげんのごま炒め
里芋のずんだ和え
かまぼこのすまし汁
バナナアイス

ご飯
豚肉の生姜炒め
金平ごぼう
白菜の即席漬け
うず巻き麩の味噌汁
クリームブッセ

《ご当地メニュー・京都府》
宇治抹茶そば(冷)
つみれと野菜の煮物
いちごムース

オムライス
コーンスローサラダ
バナナ&みかん
コーンポタージュ

ご飯
A 豆腐ステーキそぼろあん
B めばるのおろし煮
ピーマンの炒め物
漬物
みつばの味噌汁

ご飯
A たらこのタルタル焼
B 鶏肉の照焼き
茄子の揚げ浸し
オクラの和え物
手まり麩のすまし汁

ご飯
A 豚肉の豆乳煮
B さばの袖庵焼き
竹輪の炒り煮
大根のゆかり和え
もやしの味噌汁

ご飯
A 赤魚の和風ムニエル
B ふくさ焼き
ほうれん草ののり和え
白桃
さつま芋の味噌汁

ご飯
A メンチカツ
B あじの梅煮
モロヘイヤのお浸し
りんご
とろろ昆布のすまし汁

ご飯
A 白身魚のオーロラソース
B 鶏肉のマスタードソース
夏野菜のグリル
パイン
マッシュルームスープ

ご飯
A 麻婆豆腐
B めばるの中華だれ
ビーフン
もやしのザーサイ和え
中華スープ

1803 kcal タンパク 70.0 g
脂質 63.0 g 塩分 9.9 g

1684 kcal タンパク 65.3 g
脂質 55.1 g 塩分 7.6 g

1526 kcal タンパク 59.4 g
脂質 42.3 g 塩分 7.7 g

1606 kcal タンパク 61.8 g
脂質 49.4 g 塩分 7.7 g

1617 kcal タンパク 54.3 g
脂質 49.4 g 塩分 7.8 g

1531 kcal タンパク 53.2 g
脂質 37.4 g 塩分 8.4 g

1677 kcal タンパク 51.0 g
脂質 42.2 g 塩分 8.7 g

23 (日)

24 (月)

25 (火)

26 (水)

27 (木)

28 (金)

29 (土)

30 (日)

31 (月)

朝食 A

朝食 B

昼食

間食

夕食

ご飯
ポイルウインナー
ミックスサラダ
柚子みそ
しめじの味噌汁
牛乳

ご飯
野菜とさつま揚げの炒め物
納豆
味付のり
キャベツの味噌汁
牛乳

ご飯
甘辛肉団子
イタリアンサラダ
ふりかけ
赤だし味噌汁
ヤクルト

ご飯
ツナじゃがのオープン焼き
海藻サラダ
たいみそ
豆苗の味噌汁
牛乳

ご飯
スクランブルエッグ
グリーンサラダ
ふりかけ
ほうれん草の味噌汁
牛乳

ご飯
海老団子の煮物
いんげんサラダ
梅びしお
えのきの味噌汁
牛乳

ご飯
ウインナーと野菜の炒め物
マカロニサラダ
ふりかけ
大根の味噌汁
ジョア

ご飯
魚肉と野菜の煮物
チーズサラダ
柚子みそ
小松菜の味噌汁
牛乳

ご飯
ベーコンと野菜の炒め物
納豆
味付のり
水菜の味噌汁
牛乳

レーズンロール
あんずジャム
ポイルウインナー
ミックスサラダ
しめじのスープ
牛乳

食パン
チョコレートｽﾌﾟﾚｯﾄﾞ
野菜とさつま揚げの炒め物
スパゲティサラダ
トマトのスープ
牛乳

食パン
りんごジャム
甘辛肉団子
イタリアンサラダ
ミルクスープ
ヤクルト

ロールパン
ストロベリージャム
ツナじゃがのオープン焼き
海藻サラダ
豆苗のスープ
牛乳

食パン
あんずジャム
スクランブルエッグ
グリーンサラダ
ほうれん草のスープ
牛乳

食パン
チョコレートｽﾌﾟﾚｯﾄﾞ
海老団子のスープ煮
いんげんサラダ
牛乳

食パン
りんごジャム
ウインナーと野菜の炒め物
マカロニサラダ
大根のスープ
ジョア

黒糖&レーズンブレッド
ストロベリージャム
魚肉と野菜のスープ煮
チーズサラダ
牛乳

食パン
あんずジャム
ベーコンと野菜の炒め物
レタスサラダ
水菜のスープ
牛乳

ご飯
さわらの塩麹焼
わかめの土佐酢和え
さつま芋の甘煮
油揚げの味噌汁
フレンチクルーラー

チキンカレー
アボカドサラダ
フルーツカクテル
ベジタブルスープ

ご飯
豚しゃぶ風おろしポン酢
高野豆腐の煮物
青菜の錦糸和え
手まり麩の味噌汁

ご飯
鶏肉の山椒焼き
ゴーヤの炒め物
煮豆
椎茸の味噌汁
黒糖ケーキ

ご飯
肉野菜炒め
車麩の煮物
すいか
ごぼうの味噌汁
パウムクーヘン

サラダうどん
南瓜のそぼろあん
青りんごゼリー

ご飯
鶏肉のマーマレード焼き
サウザンサラダ
バナナ&黄桃
クリームスープ

ご飯
豚肉のマヨポン炒め
冬瓜の煮物
チンゲン菜ののり和え
はんぺんのすまし汁

三色そぼろ丼
ごぼうの炒め煮
ブロッコリーの和え物
とろろ昆布のすまし汁

ご飯
A たらのごま煮
B 鶏肉のねぎ味噌焼き
チンゲン菜のお浸し
黄桃
カニカマのすまし汁

蒸しケーキ
ご飯
A 牛肉の柚子胡椒炒め
B さばのにんにく醤油焼
冷奴
小松菜のわさび和え
かぼちゃの味噌汁

ご飯
A 魚介と生揚げのオイスター炒め
B 餃子&しゅうまい
春雨サラダ
キウイ&マンゴー
中華スープ

ご飯
A チーズﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ デﾐｸﾞﾗｽﾞｽ
B 白身魚のトマト煮
ピクルス
パイン
オニオンスープ

ご飯
A めばるの利休焼き
B 豆腐の肉味噌あん
オクラのおかか和え
ひじきの和え物
かまぼこのすまし汁

ご飯
A 味噌かつ
B あじの黒酢あん
れんこん金平
オレンジ
わかめのすまし汁

チョコケーキ
ご飯
A 味噌かつ
B あじの黒酢あん
れんこん金平
オレンジ
わかめのすまし汁

ご飯
A たらごの黄金焼き
B 海老ロールキャベツ
がんもの煮物
もやしのゆかり和え
玉葱の味噌汁

黒ごま饅頭
ご飯
A 牛肉と野菜の煮物
B さわらのみりん焼き
茄子の青じそ和え
フルーツカクテル
たまごの味噌汁

1560 kcal タンパク 56.8 g
脂質 41.0 g 塩分 7.4 g

1690 kcal タンパク 64.2 g
脂質 55.1 g 塩分 8.6 g

1555 kcal タンパク 56.6 g
脂質 40.2 g 塩分 8.3 g

1632 kcal タンパク 56.9 g
脂質 49.1 g 塩分 8.5 g

1527 kcal タンパク 59.9 g
脂質 47.6 g 塩分 7.7 g

1677 kcal タンパク 52.2 g
脂質 48.5 g 塩分 8.8 g

1562 kcal タンパク 58.3 g
脂質 41.1 g 塩分 7.5 g

1560 kcal タンパク 61.7 g
脂質 52.5 g 塩分 7.7 g

1672 kcal タンパク 64.0 g
脂質 52.6 g 塩分 7.9 g

※都合によりメニューを変更する場合があります。写真はイメージです。