


常食 献立だより 2025年8月 ◇月～土◇



曜日	月	火	水	木	金	土
日付	8月12日(火) 屋食 冷やし中華				1	2
昼	冷やし中華は、昭和12年頃に日本で生まれ、全国への普及は戦後から始まったとされています。当時は冷房設備も今ほど普及しておらず、熱々の中華料理から客足が遠のいたことでの打開策として考えられたという説などもあります。				ごはん 焼きさわらの南蛮漬け 大根と油揚げの利休煮 キャベツとちくわの和え物 すまし汁(小松菜・しいたけ) エネ 473 kcal 蛋白 22 g 脂質 11.6 g 食塩 2.45 g プリン(カラメルソース)	
お					エネ 115 kcal 蛋白 3.2 g 脂質 5.3 g 食塩 0.1 g	
日付	4	5	6	7	8	9
昼	ごはん さばの味噌煮 うまい菜と鶏肉の炒め物 白菜と平天のからし和え すまし汁(玉ねぎ・人参) エネ 563 kcal 蛋白 23.1 g 脂質 23.9 g 食塩 2.43 g	ごはん 豚カツの卵とじ 白菜と糸昆布の煮物 大根とコーンの大葉ドレサラダ 味噌汁(小松菜・油揚げ) エネ 623 kcal 蛋白 19.9 g 脂質 18.4 g 食塩 3.2 g	キーマカレー キャベツとツナの炒め物 フルーツ(パイン缶・白桃缶) エネ 556 kcal 蛋白 17.2 g 脂質 19.9 g 食塩 1.83 g	ごはん 銀ひらすの山椒煮 やっこ(味噌ダレ) 白菜とちくわの和え物 すまし汁(玉ねぎ・チンゲン菜) エネ 450 kcal 蛋白 24.3 g 脂質 9.6 g 食塩 1.97 g	サラダ寿司 絹揚げのそぼろ煮 キャベツのピーナツドレサラダ 味噌汁(大根・人参) エネ 539 kcal 蛋白 21.8 g 脂質 17 g 食塩 3.06 g	
お	みるくまんじゅう(白あん) エネ 134 kcal 蛋白 3.2 g 脂質 2.2 g 食塩 0.05 g	マロンクリームワッフル エネ 74 kcal 蛋白 1.6 g 脂質 3.4 g 食塩 0.08 g	クッキー 紅茶 エネ 118 kcal 蛋白 1.6 g 脂質 4.2 g 食塩 0.08 g	青りんごゼリー エネ 41 kcal 蛋白 0.1 g 脂質 0.1 g 食塩 0.02 g	ムーンライト エネ 68 kcal 蛋白 1.2 g 脂質 1.6 g 食塩 0.13 g	
日付	11	12	13	14	15	16
昼	豚丼 冬瓜の炒め煮 白菜と大根葉の梅かつお和え 味噌汁(しめじ・わかめ) エネ 526 kcal 蛋白 19.5 g 脂質 16.9 g 食塩 2.86 g	冷やし中華 ごぼうと油揚げの炒め煮 フルーツ(黄桃缶・白桃缶) エネ 503 kcal 蛋白 17.1 g 脂質 17.1 g 食塩 3.8 g	ごはん 精進の炊き合せ(枝豆がんも) 大根の金平 手作り味付きごま豆腐 味噌汁(えのき・しいたけ) いりご風味 エネ 504 kcal 蛋白 13.2 g 脂質 18.8 g 食塩 2.23 g	ごはん 鶏大根 キャベツとツナの炒め物 とろろ汁 みかん缶 エネ 491 kcal 蛋白 22.2 g 脂質 9.5 g 食塩 1.83 g	ごはん 赤魚の照り煮 大根と豚肉の炒め物 かりふろーとコーンのスローサラダ くず汁(じゃがいも・人参・ごぼう・油揚げ・花麩) エネ 503 kcal 蛋白 25.6 g 脂質 12.9 g 食塩 2.25 g	
お	パンナコッタ(ヨーグルト風味) エネ 81 kcal 蛋白 0.9 g 脂質 2 g 食塩 0.06 g	酒まんじゅう エネ 122 kcal 蛋白 1.1 g 脂質 0.3 g 食塩 0.06 g	チョコマドレーヌ エネ 148 kcal 蛋白 2 g 脂質 7.8 g 食塩 0.21 g	黒糖まんじゅう(白あん) エネ 127 kcal 蛋白 0.8 g 脂質 0.3 g 食塩 0.09 g	豆乳かすてら エネ 115 kcal 蛋白 2.4 g 脂質 4.9 g 食塩 0.18 g	
日付	18	19	20	21	22	23
昼	ミートソースパゲティ じゃがいもと油揚げの煮物 いんげんと平天の香味ドレ和え コンソメスープ(ウインナー・セロリ) エネ 463 kcal 蛋白 17.6 g 脂質 12.9 g 食塩 3.38 g	ごはん 牛肉のピリ辛炒め えびシューマイ チンゲン菜の真砂和え 味噌汁(白菜・絹揚げ) エネ 554 kcal 蛋白 18.9 g 脂質 20.3 g 食塩 2.63 g	ごはん 白身魚の唐揚げ(オーロソース) ペーコンと枝豆の塩バターソテー 大根とちくわの和風ドレサラダ 味噌汁(豆腐) エネ 580 kcal 蛋白 24.5 g 脂質 23.4 g 食塩 2.43 g	ちらし寿司 鶏肉と絹揚げの煮物 もやしといんげんの和え物 味噌汁(里芋・キャベツ) エネ 493 kcal 蛋白 23 g 脂質 10.9 g 食塩 3.19 g	ごはん 酢鶏 大豆とこんにやくの煮物 中華スープ(ザーサイ・コーン) マンゴー缶 エネ 615 kcal 蛋白 18.1 g 脂質 21.3 g 食塩 2.8 g	
お	あんシュー(栗あん) エネ 89 kcal 蛋白 1.9 g 脂質 3.4 g 食塩 0.09 g	いちごマドレーヌ エネ 165 kcal 蛋白 2 g 脂質 10.4 g 食塩 0.15 g	バウムクーヘン エネ 87 kcal 蛋白 1.2 g 脂質 3.7 g 食塩 0.12 g	きなこプリン(ホイップクリーム添え) エネ 92 kcal 蛋白 3.1 g 脂質 4.4 g 食塩 0.1 g	みるくまんじゅう(抹茶) エネ 133 kcal 蛋白 3.2 g 脂質 2.1 g 食塩 0.05 g	
日付	25	26	27	28	29	30
昼	ごはん 豚肉の和風炒め 切干大根と鶏肉の煮物 味噌汁(もやし・しいたけ) ミルク寒天のいちごソースかけ エネ 582 kcal 蛋白 21.5 g 脂質 20.4 g 食塩 2.27 g	枝豆ごはん 鶏肉の豆鼓蒸し じゃがいもと昆布の煮物 味噌汁(油揚げ・人参) 白桃缶のピーチジュレ エネ 523 kcal 蛋白 20.9 g 脂質 13.8 g 食塩 2.1 g	ごはん かれいの山椒煮 うまい菜とペーコンの炒め物 かりふろーと平天の香味ドレサラダ 味噌汁(なす) エネ 503 kcal 蛋白 25.9 g 脂質 12.5 g 食塩 2.79 g	ぶっかけうどん れんこんと豚肉の炒り煮 ポテトサラダ エネ 482 kcal 蛋白 13.5 g 脂質 15 g 食塩 2.46 g	シーフードカレー 大根と鶏肉の炒め物 手作りぶどうゼリー エネ 470 kcal 蛋白 18 g 脂質 9.6 g 食塩 2.79 g	
お	みるくまんじゅう(白あん) エネ 134 kcal 蛋白 3.2 g 脂質 2.2 g 食塩 0.05 g	チョコワッフル エネ 68 kcal 蛋白 1.7 g 脂質 2.8 g 食塩 0.07 g	ほうじ茶プリン(ホイップクリーム添え) エネ 94 kcal 蛋白 1.9 g 脂質 3.7 g 食塩 0.11 g	あんシュー(いちごあん) エネ 98 kcal 蛋白 2.5 g 脂質 3.5 g 食塩 0.09 g	ミニ羊甘ロール エネ 88 kcal 蛋白 1.6 g 脂質 2.1 g 食塩 0.05 g	

