

# 8月 献立

## 2026年度 地域生活支援センターかのん

| 曜日 | 日にち |          |    | 血や肉                                 | エネルギー              | 体の調子を整える       | 曜日 | 日にち |    |                                       | 血や肉                                       | エネルギー                     | 体の調子を整える                                   |                             |
|----|-----|----------|----|-------------------------------------|--------------------|----------------|----|-----|----|---------------------------------------|-------------------------------------------|---------------------------|--------------------------------------------|-----------------------------|
| 月  | 3   | 17<br>31 | 朝食 |                                     |                    |                | 月  | 10  | 24 | 朝食                                    |                                           |                           |                                            |                             |
|    |     |          | 夕食 |                                     |                    |                |    |     |    | 夕食                                    |                                           |                           |                                            |                             |
| 火  | 4   | 18       | 朝食 |                                     |                    |                | 火  | 11  | 25 | 朝食                                    |                                           |                           |                                            |                             |
|    |     |          | 夕食 | 冷やし中華<br>わかめスープ<br>揚げ春巻き サラダ菜       | ハム、鶏卵<br>豚肉        | 中華麺、ごま<br>油    |    |     |    | わかめ、玉葱、胡瓜<br>玉ねぎ、サラダ菜、人参<br>キャベツ      | 鰹<br>鶏ひき肉                                 | 白米、南瓜                     | 玉葱、わかめ、小松<br>菜 人参、                         |                             |
| 水  | 5   | 19       | 朝食 | パン スープ<br>ミートオムレツ<br>ゆでブロッコリー フルーツ缶 | 納豆<br>しらす          | 白米             | 水  | 12  | 26 | 朝食                                    | パン スープ<br>ゆで卵 ジャム<br>ほうれん草ソーテー パナナ        | 鶏卵<br>ベーコン                | ロールパン<br>ジャム                               | キャベツ、玉葱、人参<br>ほうれん草、コーン、パナナ |
|    |     |          | 夕食 | ご飯 味噌汁<br>チキン南蛮 サラダ菜<br>冬瓜の海老あんかけ   | 鶏肉、豆腐<br>片栗粉       | 白米、油<br>片栗粉    |    |     |    | わかめ、冬瓜、トマト<br>サラダ菜                    | 豚ひき肉<br>豆腐                                | 白米、パン粉<br>片栗粉             | なめこ、ピーマン、玉葱<br>トマト、冬瓜、椎茸、枝豆                |                             |
| 木  | 6   | 20       | 朝食 | ご飯 味噌汁<br>鯖のみぞれ煮<br>お浸し             | さば                 | 白米             | 木  | 13  | 27 | 朝食                                    | パン スープ<br>ウインナーソーテー トマト<br>ゆでブロッコリー ヨーグルト | ウインナー<br>ヨーグルト            | ロールパン                                      | キャベツ、玉葱、人参<br>ブロッコリー、トマト    |
|    |     |          | 夕食 | ご飯 豆腐スープ<br>焼きギョーザ<br>蒸し鶏のサラダ       | 豆腐<br>豚ひき肉<br>鶏むね肉 | 白米、油<br>ごま、小麦粉 |    |     |    | わかめ、玉ねぎ、葱<br>にんにく、生姜、トマト<br>キャベツ、きゅうり | 合びき肉<br>鶏卵                                | スパゲッティ                    | 玉葱、人参、トマト缶、セロ<br>リ レタス、胡瓜、トマト<br>フルーツ      |                             |
| 金  | 7   | 21       | 朝食 | ご飯 味噌汁<br>野菜豆<br>オクラなめこ             | 大豆                 | 白米、油揚げ         | 金  | 14  | 28 | 朝食                                    | ご飯 味噌汁<br>しらす納豆<br>切り干し大根煮                | しらす<br>納豆                 | 白米                                         | わかめ、なめこ、蒟蒻<br>切り干し大根、人参、椎茸  |
|    |     |          | 夕食 | ご飯 味噌汁<br>鰹の竜田揚げ キャベツ<br>磯和え トマト    | 鰹                  | 白米、小麦粉<br>じゃが芋 |    |     |    | キャベツ、玉ねぎ、トマト<br>小松菜、人参、海苔<br>えのき      | 豚ひき肉<br>ハム                                | 白米、小麦粉<br>油、マヨネーズ<br>じゃが芋 | 玉葱、人参、茄子<br>ズッキーニ、ピーマン、胡瓜<br>サラダ菜、トマト、フルーツ |                             |
| 土  | 8   | 22       | 朝食 | ご飯 味噌汁<br>鶏ごぼう煮<br>お浸し              | 鶏肉<br>豆腐           | 白米             | 土  | 15  | 29 | 朝食                                    | ご飯 味噌汁<br>肉豆腐<br>お浸し                      | 豆腐<br>鶏ひき肉<br>牛ひき肉        | 白米、油揚げ<br>小麦粉                              | キャベツ、玉葱、葱<br>ほうれん草          |
|    |     |          | 夕食 | ご飯 味噌汁<br>豚肉生姜焼き キャベツ<br>南瓜煮 トマト    | 豚肉                 | 白米、ごま          |    |     |    | キャベツ、玉ねぎ、人参<br>ほうれん草、トマト<br>わかめ、葱     | 鶏肉<br>豆腐                                  | 白米、油                      | わかめ、人参、蓮根、葱<br>玉ねぎ、山芋、たけのこ<br>茄子、大根、トマト    |                             |
| 日  | 9   | 23       | 朝食 | ご飯 味噌汁<br>冷ややっこ<br>ひじき煮 パナナ         | 豆腐<br>かつお節         | 白米、油揚げ         | 日  | 2   | 30 | 朝食                                    | ご飯 味噌汁<br>卵焼き 大根おろし<br>お浸し パナナ            | 鶏卵                        | 白米、麩                                       | キャベツ、ほうれん草<br>大根、パナナ        |
|    |     |          | 夕食 |                                     |                    |                |    |     |    |                                       |                                           |                           |                                            |                             |

\* 食材の仕入れ状況により献立内容を変更する場合があります

\* 使用しているかまぼこ、ハム、ウインナー、ベーコンには卵・乳は使用されていません