

8月献立

2026年08月01日(土)～2026年08月07日(金)

キッチン高森

普通食1950kcalA (A)

日付	朝食	昼食	夕食	成分値(一日計)
08/01 (土)	麦飯 刻み昆布煮物 大根葉お浸し 鶏ひき肉の味噌汁	麦飯 唐揚げ生姜あんかけ カリフラワー炒め おから和え物 冷奴	麦飯 カレイのしそオイル焼き ピーマン炒め キャベツとあげの酢の物 卵の味噌汁	エネルギー 1955 kcal
	402kcal	792kcal	531kcal	
08/02 (日)	麦飯 玉ねぎ卵とじ マカロニサラダ コンソメスープ	麦飯 八宝菜 焼売 菜の花ツナ和え 豆腐の味噌汁	麦飯 鶏の焼塩麹焼き インゲン金平 冬瓜冷やし鉢 豚汁	エネルギー 1960 kcal
	501kcal	608kcal	704kcal	
08/03 (月)	麦飯 あさりの煮物 はりはり漬け なすの味噌汁 ジョア	ドライカレー オニオンリング シーザーサラダ みかんのヨーグルトかけ	麦飯 鶏肉のしょうが炒め チンゲンサイの煮浸し きのこの白和え ブロッコリーのコンソメスープ	エネルギー 2117 kcal
	488kcal	993kcal	636kcal	
08/04 (火)	麦飯 じゃがいものフレーク煮 パイ 蒸し鶏のスープ まめびよ	オムライス 小松菜とコーンのソテー スパゲティサラダ ぶどうゼリー	麦飯 鰯の塩焼き カニカマのとろみ煮 厚揚げと枝豆の和え物 天かすの味噌汁	エネルギー 1924 kcal
	506kcal	760kcal	658kcal	
08/05 (水)	麦飯 大根のコンソメ煮 ほうれん草のお浸し 豆腐の味噌汁 ジョア	麦飯 鶏肉の南蛮漬け さつまいもの甘煮 カリフラワーのマヨ和え しめじの味噌汁	焼きうどん 竹輪の磯部揚げ オクラの和え物 カルピスゼリー	エネルギー 2071 kcal
	480kcal	929kcal	662kcal	
08/06 (木)	麦飯 チキンナゲット みかん ベーコンのスープ 牛乳	麦飯 白身魚の甘酢あんかけ 南瓜の煮物 胡瓜の和え物 中華スープ	麦飯 豚肉と茄子の甘辛炒め 人参のバターソテー キャベツのサラダ 黄桃	エネルギー 2006 kcal
	653kcal	637kcal	716kcal	
08/07 (金)	麦飯 小松菜の炒め物 オクラ納豆 油揚げの味噌汁 ジョア	豚骨ラーメン 餃子 バンバンジーサラダ フルーツミックス	麦飯 赤魚の煮付け 里芋の田楽 春雨サラダ 花麩の吸い物	エネルギー 1794 kcal
	584kcal	584kcal	626kcal	

8月献立

2026年08月08日(土)～2026年08月14日(金)

キッチン高森

普通食1950kcalA (A)

日付	朝食	昼食	夕食	成分値(一日計)
08/08 (土)	麦飯 大根の梅煮 昆布豆 鶏ひき肉の味噌汁	麦飯 鰯の中華風味 うの花 キャベツとカニカマ和え物 冷奴	麦飯 豚肉の山椒炒め いんげんと竹輪炒め ごぼうと鶏の和え物 卵の味噌汁	エネルギー 1950 kcal
	465kcal	506kcal	692kcal	
08/09 (日)	麦飯 青梗菜ツナ炒め じゃが芋ケチャップ和え コンソメスープ	麦飯 チキンステーキ甘煮たれ 卵焼き 切干大根と揚げのナムル 豆腐の味噌汁	麦飯 鰯の煮つけ カレーボール こんにゃくの和え物 豚汁	エネルギー 1955 kcal
	413kcal	591kcal	552kcal	
08/10 (月)	麦飯 野菜天の煮物 卵豆腐 巻麴の味噌汁 ジョア	チャーハン ビーフン炒め 白菜の胡麻和え パナナ	麦飯 鰯の照り焼き 大根のおかか煮 トマトとアボガドのサラダ 茄子の味噌汁	エネルギー 1842 kcal
	540kcal	531kcal	771kcal	
08/11 (火)	麦飯 マカロニグラタン コンソメスープ まめびよ	麦飯 肉じゃが ほうれん草と卵炒め もやしの生姜醤油和え 蒲鉾の吸い物	麦飯 鶏のちゃんちゃん焼き チンゲン菜とカニカマの煮浸し ブロッコリーの塩昆布和え パイン	エネルギー 1915 kcal
	641kcal	646kcal	628kcal	
08/12 (水)	麦飯 炒り豆腐 金時豆 白菜の味噌汁 ジョア	麦飯 ホキのハーブ焼き 角麴の煮物 いんげんゴママヨ和え オレンジゼリー	牛丼 さつま芋のレモン煮 小松菜の和え物 ワンタンスープ	エネルギー 2098 kcal
	551kcal	698kcal	849kcal	
08/13 (木)	麦飯 魚肉ソーセージの炒め物 蓮根サラダ 里芋の味噌汁 気になる野菜	三色丼 茄子とがんもの煮物 大根の梅和え 花麴の吸い物	麦飯 鯖の煮付け じゃがいものコンソメ煮 カリフラワーのドレ和え りんご	エネルギー 1928 kcal
	571kcal	718kcal	639kcal	
08/14 (金)	麦飯 ししゃもの野菜あんかけ 味付けのり 豆腐の味噌汁 ジョア	ミートスパゲティー スナップエンドウのソテー コーンサラダ ぶどうゼリー	麦飯 豚カツ 金平ごぼう いんげんのおかか和え 冬瓜の味噌汁	エネルギー 1957 kcal
	539kcal	756kcal	662kcal	

8月献立

2026年08月15日(土)～2026年08月21日(金)

キッチン高森

普通食1950kcalA (A)

日付	朝食	昼食	夕食	成分値(一日計)
08/15 (土)	麦飯 紅生姜天 白菜とえのきの和え物 鶏ひき肉の味噌汁	麦飯 鯖の西京焼き もやしとさつま揚げ炒め 小松菜と人参のナムル 冷奴	麦飯 油淋鶏 ビーフンカレー炒め 三色豆 卵の味噌汁	エネルギー 1951 kcal
	406kcal	541kcal	838kcal	
08/16 (日)	麦飯 インゲン豚肉炒め 鶏の冷製塩レモンスパ コンソメスープ	麦飯 和風ハンバーグ 高野と枝豆の煮物 青梗菜わさび醤油和え 豆腐の味噌汁	麦飯 鶏肉と茄子のトマト煮 ブロッコリーとハムの炒め物 切干大根とキャベツの和え物 豚汁	エネルギー 1963 kcal
	434kcal	635kcal	597kcal	
08/17 (月)	麦飯 切り干し大根とツナの煮物 ふりかけ 竹輪の味噌汁 ジョア	麦飯 揚げだしの五目あんかけ 筍の和風炒め かにかまの酢の物 みかん	そば飯 茄子とピーマンの炒め物 ツナとインゲンの和え物 じゃがいもの味噌汁	エネルギー 1947 kcal
	541kcal	787kcal	619kcal	
08/18 (火)	麦飯 さつまあげの甘辛炒め 黒花豆 わかめの味噌汁 まめびよ	麦飯 バサのムニエル かぼちゃのソテー アボカドのオニオンサラダ 蜂蜜ヨーグルト	豚丼 昆布の炒め煮 白菜のおかかマヨネーズ 花麴の味噌汁	エネルギー 1904 kcal
	557kcal	657kcal	690kcal	
08/19 (水)	麦飯 肉団子のコンソメ煮 りんご 冬瓜のスープ ジョア	チキンカレー キャベツと海老のソテー 大根と帆立のサラダ バナナ	麦飯 白身魚の中華あんかけ こんにゃくの煮物 オクラのなめ茸和え 豆腐の味噌汁	エネルギー 1799 kcal
	554kcal	702kcal	543kcal	
08/20 (木)	麦飯 厚揚げの煮物 納豆 しめじの味噌汁 気になる野菜	醤油ラーメン 焼売 白菜の和え物 レモンゼリー	ゆかりごはん 豚肉のチリソース炒め あさりの中華煮 アボカドのカニカマ和え 天かすの吸い物	エネルギー 1927 kcal
	577kcal	595kcal	755kcal	
08/21 (金)	麦飯 小松菜のツナマヨ炒め 海苔の佃煮 たまねぎの味噌汁 ジョア	麦飯 鰯の照り煮 金平れんこん 春雨サラダ 蒲鉾の味噌汁	麦飯 牛肉コロッケ 高菜とベーコンのスパソテー ほうれんそうの胡麻サラダ パイ	エネルギー 2095 kcal
	495kcal	811kcal	789kcal	

8月献立

2026年08月22日(土)～2026年08月28日(金)

キッチン高森

普通食1950kcalA (A)

日付	朝食	昼食	夕食	成分値 (一日計)
08/22 (土)	麦飯 キャベツの煮びたし じゃがいもと豚肉和え物 鶏ひき肉の味噌汁	麦飯 豚の梅おかか炒め 大根煮物 ピーフンと青梗菜和え物 冷奴	麦飯 鶏の山椒焼き 大豆とこんにゃく煮物 大根葉の生姜醤油和え 卵の味噌汁	エネルギー 1951 kcal
	439kcal	632kcal	621kcal	
08/23 (日)	麦飯 ポロネーゼ風ペンネ 蓮根サラダ コンソメスープ	麦飯 鱈の胡麻醤油焼き 切干大根炒め煮 蒸し鶏とからし菜のナムル 豆腐の味噌汁	麦飯 鶏肉のとろみ炒め 五目巾着煮物 ほうれん草お浸し 豚汁	エネルギー 1955 kcal
	505kcal	526kcal	643kcal	
08/24 (月)	麦飯 竹輪の金平 五目豆 わかめの味噌汁 ジョア	麦飯 鶏肉の唐揚げ 大根の中華あんかけ ザーサイ冷奴 オクラの味噌汁	焼きそば インゲンの炒め物 もやしの炒め和え マンゴー	エネルギー 1961 kcal
	568kcal	812kcal	581kcal	
08/25 (火)	麦飯 野菜炒め 菜の花胡麻和え 冬瓜の味噌汁 まめびよ	ツナマヨロール たまごサンド ウインナーのマスタードソテー アボカドのサラダ コンソメスープ	麦飯 豚肉のソテー 茄子のバジル炒め 中華風サラダ キウイフルーツ	エネルギー 1971 kcal
	514kcal	703kcal	754kcal	
08/26 (水)	麦飯 魚肉ソーセージの炒め物 白花豆の甘煮 さつまいもの味噌汁 ジョア	ピピンバ たまねぎのオイスター炒め 海藻サラダ ねぎのスープ	麦飯 鱈のタンドリーソテー 切干大根の煮物 チンゲン菜の和え物 パイン	エネルギー 1771 kcal
	574kcal	668kcal	529kcal	
08/27 (木)	麦飯 生姜天の甘辛焼き 白菜の和え物 厚揚げの味噌汁 気になる野菜	菜飯ごはん 鶏肉のねぎ塩炒め 湯豆腐 ごぼうサラダ 黄桃	麦飯 鰯の塩麹焼き 人参の煮物 カニカマお浸し かきたま汁	エネルギー 1980 kcal
	493kcal	741kcal	746kcal	
08/28 (金)	麦飯 ベーコンソテー フルーツミックス コンソメスープ ジョア	麦飯 豚肉のバニラ粉焼き カリフラワーのソテー ほうれん草の和え物 キャベツの味噌汁	和風きのこパスタ うの花炒り煮 なめこの酢の物 カルピスゼリー	エネルギー 1898 kcal
	540kcal	729kcal	629kcal	

8月献立

2026年08月29日(土)～2026年08月31日(月)

キッチン高森

普通食1950kcalA (A)

日付	朝食	昼食	夕食	成分値 (一日計)
08/29 (土)	麦飯 高野豆腐煮物 菜の花二色和え 鶏ひき肉の味噌汁	麦飯 鱈のバター風味醤油焼き 鶏さつま揚げ はりはり 冷奴	麦飯 牛肉コロッケ ほうれん草とハム炒め こんにゃくの和え物 卵の味噌汁	エネルギー 1954 kcal
	452kcal	586kcal	643kcal	
08/30 (日)	麦飯 肉団子和風あん ツナの和風スパゲティーあえ コンソメスープ	キーマカレーライス 福神漬 カリフラワーとウインナー炒め 春菊和え物 豆腐の味噌汁	麦飯 カレイのみりん焼き 小松菜と竹輪の炒め物 昆布豆 豚汁	エネルギー 1958 kcal
	453kcal	648kcal	546kcal	
08/31 (月)	麦飯 ピーマンと豚肉の炒め物 天かす納豆 ねぎとわかめの味噌汁 ジョア	親子丼 ひじきと油揚げの煮物 いんげんの塩昆布和え 花麩の吸い物	麦飯 鰯の南蛮漬け ブロッコリーのミルク煮 トマトとレタスのサラダ 黄桃	エネルギー 1985 kcal
	601kcal	678kcal	706kcal	