

	8月1日 土	8月2日 日
朝食	白はんぺんの煮物 なめこおろし 味噌汁 牛乳	竹輪と大根の煮物 白菜のごま和え 味噌汁 ヨーグルト
昼食	鶏肉バンバンジーソース カブのコンソメ煮 ポテトサラダ 味噌汁	さくらご飯 さばの粕漬け焼き 里芋そぼろ煮 ゆで野菜さっぱり和え 味噌汁
夕食	カレイのマスタード焼き がんも煮 ほうれん草の和え物 芋ようかん	鶏肉の照り焼き 切干大根煮物 マカロニ玉子サラダ りんご缶

8月

夏は脱水に注意！！

1日の水分補給量の目安は1.5～2.5Lですが、脱水予防をするには、飲み物から1.2L、残りは食事から摂るようにするとよいです。3食しっかり食事をとると食事から1L前後水分を摂取できるので、食事をしっかりとるようにしましょう。

高齢者は特に喉の渇きを感じにくくなるので、水を飲む回数が減ります。

そのため、時間を決めてこまめな水分補給をするよう心がけ、のどが渇く前に飲む習慣をつけましょう。

都合により献立の内容が変更することがあります。
ご了承ください。

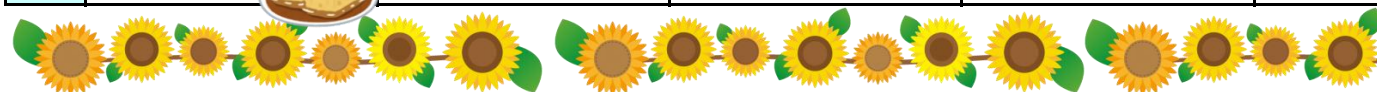


献立表

令和8年 8月



	8月3日 月	8月4日 火	8月5日 水	8月6日 木	8月7日 金	8月8日 土	8月9日 日
朝食	ひじき煮 なすのあっさり和え 味噌汁 牛乳	鶏じゃが キャベツのツナサラダ 味噌汁 牛乳	大根と豚バラの煮物 小松菜の辛子和え 味噌汁 牛乳	カレーのバター醤油焼き ほうれん草のお浸し 味噌汁 牛乳	さつま揚げのみそ煮 花野菜のワサビ和え たまごの清汁 野菜ジュース	ワカメ入り炒り卵 大豆の味噌マヨサラダ 清汁 牛乳	炒り豆腐風 キャベツのサウザンサラダ 味噌汁 牛乳
							
昼食	さわらの唐揚げ 大豆と竹輪の煮物 胡瓜の和え物 味噌汁	オニオンソースハンバーグ キノコのクリーム煮 ブロッコリーとハムのサラダ コンソメスープ	あじの塩焼き がんと煮 マヨポン酢和え 味噌汁	鶏ももの甘酢ダレ インゲンと竹輪の煮物 サツマイモサラダ 味噌汁	豚の生姜焼き ツナじゃが ほうれん草のゴマ和え なめこ汁	夏野菜カレー じゃが芋洋風煮 胡瓜の塩昆布和え ソーダゼリー	鶏ももの竜田揚げ 南瓜いとこ煮 白菜のおろし和え 味噌汁
							
夕食	焼き豆腐海鮮あん シュウマイ もやしサラダ やわらかプリン	鶏もものクワ焼き さつまいも甘煮 白菜の梅肉和え パイナップル	回鍋肉 ニラともやし中華炒め チンゲン菜トマトのサラダ 洋梨缶	千草焼き かぶと油揚げ煮 ハムサラダ キウイフルーツ	さわらのカレームニエル ひじきの煮物 大根カニカマサラダ りんご缶	タラの野菜あんかけ 里芋煮 もずくとキノコの和え物 もも缶	白身魚のタルタル焼き 大根の土佐煮 小松菜のゴマ味噌和え オレンジ
							



都合により献立の内容が変更することがあります。
ご了承ください。



献立表

令和8年 8月



	8月10日 月	8月11日 火	8月12日 水	8月13日 木	8月14日 金	8月15日 土	8月16日 日
朝食	マカロニナポリタン ほうれん草のサラダ 味噌汁 牛乳	いわしのつみれ煮 ぬた和え 清汁 野菜ジュース	エビ団子チリソース 白和え 味噌汁 牛乳	里芋けんちん煮 紅白なます 味噌汁 牛乳 	田舎煮 チンゲン菜のサラダ 味噌汁 牛乳	玉子焼き ブロッコリーの香味和え 味噌汁 野菜ジュース	豆腐のカニあんかけ わさび風味サラダ 味噌汁 野菜ジュース
昼食	炊き込みご飯 赤魚の粕漬け焼き 高野豆腐の含め煮 もやしワサビ和え 味噌汁	鶏肉みぞれあん さつまいも甘煮 なめ茸和え 味噌汁	ポテトオムレツ なすと油揚げ煮 スパイシーサラダ 中華スープ 	鶏の唐揚げ 大豆のトマト煮 キノコの和え物 味噌汁	豆腐ハンバーグキノコあん 中華風卵とじ ゆず風味和え 味噌汁	ゆかりご飯 サバのみそ煮 しっとり卵の花炒り煮 白菜の梅かつお和え 清汁	カレー アスパラの中華炒め カリフラワーサラダ コンソメスープ
夕食	とんかつ かぶの和風かにあんかけ チンゲン菜の中華サラダ やわらか杏仁豆腐 	厚揚げのみそ炒め ツナの野菜炒め ブロッコリーの辛子和え パイナップル	鶏の塩麹焼き インゲンの金平 玉ねぎのマリネ キウイフルーツ	赤魚のおろしがけ 南瓜の甘煮 小松菜の辛子和え 洋梨缶	鮭のムニエル 信田煮 胡瓜の酢の物 もも缶	豚肉のオイスター炒め インゲンの煮物 長芋なめ茸和え パイナップル 	味噌つくね 金平ごぼう 白菜ゆかり和え オレンジ



都合により献立の内容が変更することがあります。
ご了承ください。

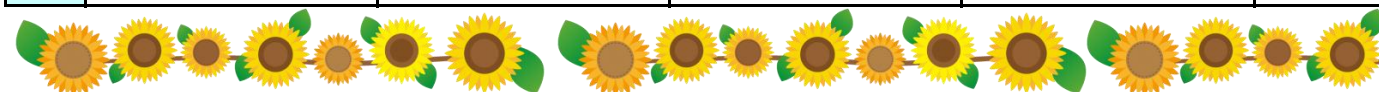


献立表

令和8年 8月



	8月17日 月	8月18日 火	8月19日 水	8月20日 木	8月21日 金	8月22日 土	8月23日 日
朝食	南瓜のグラタン風 小松菜のポン酢和え 味噌汁 ヨーグルト 	白はんぺんの煮物 もやしとアサリの生姜和え 味噌汁 牛乳	煮豆 マカロニサラダ 味噌汁 牛乳	さつま揚げの煮物 しらすおろし 味噌汁 牛乳	鯖の塩焼き 紅白なます 味噌汁 牛乳	マカロニクリーム煮 キャベツと人参の和え物 味噌汁 牛乳	竹輪とインゲンの炒め ほうれん草だし酢和え 味噌汁 牛乳
昼食	チキン南蛮 かぶのやわらか煮 ブロッコリーサラダ ホタテ風味 味噌汁	オニオンソースハンバーグ マカロニクリーム煮 ほうれん草のゴマ和え コンソメスープ 	ポークチャップ もやしの中華炒め 大根カニカマサラダ 味噌汁	麻婆豆腐 海鮮シュウマイ 白菜中華サラダ 中華スープ 	3種フライ盛り ひじき煮 小松菜のおかか和え 味噌汁 	グリルチキン 真砂煮 サツマイモサラダ 味噌汁	さわらのチリソース 焼きそば 卵サラダ 味噌汁
夕食	中華風ふくらオムレツ なすのみそ煮 キャベツとハムのサラダ 洋梨缶	鶏肉のバジルソース ジャーマンポテト グリーンサラダ りんご缶	たらの野菜あんかけ ゴロゴロ根菜煮 コールスローサラダ 抹茶牛乳かん	鶏肉のピザ風焼き グリーンソテー もずくとキノコの和え物 オレンジ	かに玉 里芋煮 豚肉 カリフラワーのサラダ もも缶 	豚肉のカレー炒め 高野豆腐の煮物 もやしサラダ キウイフルーツ	酢豚 白菜の煮物 ビビンバ風ナムル カクテルフルーツ缶



都合により献立の内容が変更することがあります。
ご了承ください。

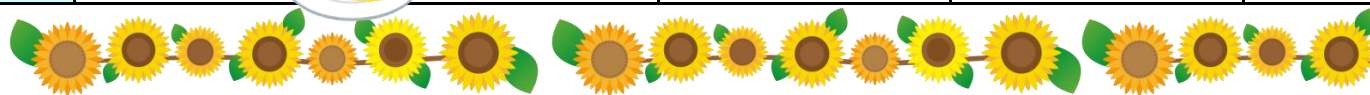


献立表

令和8年 8月

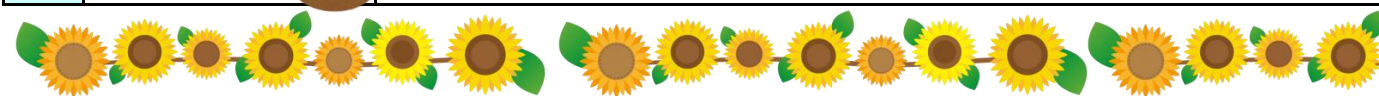


	8月24日 月	8月25日 火	8月26日 水	8月27日 木	8月28日 金	8月29日 土	8月30日 日
朝食	じゃが芋のカレー炒め 小松菜のピーナッツ和え 味噌汁 牛乳	鶏肉となすさっぱり炒め 白菜の浅漬け 味噌汁 野菜ジュース	切昆布煮(サツマアゲ) トマトサラダ 味噌汁 牛乳 	豆乳煮 キャベツ昆布和え 味噌汁 野菜ジュース	麻婆大根 白菜中華和え 味噌汁 牛乳	西京焼き ブロッコリー辛子和え 清汁 牛乳 	ちゃんぽん煮 ゆず大根 味噌汁 牛乳 
昼食	おろしハンバーグ アスパラペロンチーノ風 マヨネーズサラダ コンソメスープ	たらのピリ辛焼き 里芋煮っころがし ほうれん草おかか和え 味噌汁 	サバの南蛮漬け ジャガイモと油揚げ煮 ササミとシメジの香味サラダ 味噌汁	時雨煮ごはん 鶏肉の甘酢あん 厚揚げと大根煮 三色和え 味噌汁	白身魚のタラコ焼き 柳川風 海藻サラダ 味噌汁	豚キムチ 南瓜のゴマ煮 切干大根のサラダ 中華スープ 	豆腐のタラコあん 里芋と豚肉煮 なすのポン酢和え 味噌汁
夕食	鶏肉マスタードソース 春雨の中華煮 かぶの和え物 パイナップル 	厚揚げの旨煮 豚肉とゴボウしぐれ煮 もやしのなめ茸和え みかん缶	鶏の柚子胡椒焼き かぶの煮物 南瓜のゴママヨサラダ キウイフルーツ	スペイン風カレーオムレツ なすとウインナーソテー ほうれん草キノコサラダ ブラマンジェ	肉じゃが 小松菜の炒め物 カリフラワーゴマドレ 白桃缶	鶏のネギ塩焼き 煮豆 かぶのレモン漬け カクテルフルーツ缶	さばバーベキューソース 白菜のシメジ煮 バンバンジーサラダ パイナップル



都合により献立の内容が変更することがあります。
ご了承ください。

	8月31日 月	
朝食	玉子焼き オニオンのコールスロー 味噌汁 牛乳	 食事には水分が多い果物や野菜を取り入れるとよいです。 ビタミンや食物繊維が豊富に含まれている果物や野菜は、 脱水でなりやすい便秘の予防にも効果的です。 
昼食	揚げ鶏のネギソース 中華風大豆煮 ほうれん草ナムル 卵とトマトの中華スープ	
夕食	たらのパン粉焼き 白はんぺん煮物 胡瓜のサラダ オレンジ	



都合により献立の内容が変更することがあります。
 ご了承ください。