

（献立）

当施設では、栄養士の作成した献立に基づき施設内の厨房で調理しています。
毎日、できたてのおいしく安全な食事が提供できるよう心掛けています。

（内容）

毎日の食事とおやつの情報と1日当たりのカロリー数・たんぱく質・脂質・塩分を掲載しています。



日付			8月1日（金）	8月2日（土）	8月3日（日）
朝食	8/11 郷土食（大阪） 昼食：きつねうどん たこ焼き 大阪漬（大根の即席漬け） プリン		ごはん みそ汁（玉葱） 厚揚げの煮物 きゅうり漬 たくあん漬け	ごはん みそ汁（豆腐） 肉詰め稲荷の煮付け ピーマン漬け 梅干し	ごはん みそ汁（大根） 白半平の煮付け しば漬 さくら漬
10時	8/13 誕生日献立 昼食：助六寿司 筑前煮 ほうれん草の五色和え すまし汁（えのき） おやつ：抹茶ケーキ		牛乳 ごはん お好み焼き じゃが芋の味噌煮 菜花の辛子和え すまし汁（豆腐）	ヤクルト ごはん 赤魚の野菜あんかけ 切干大根の煮物 胡瓜とわかめの酢の物 みそ汁（なめこ）	牛乳 ごはん 味噌カツ さつま芋の煮物 キャベツのサラダ すまし汁（豆腐）
おやつ（DM）			スナック（II）	ペアクリームワッフル（きなこ煎餅）	もなか（バナナ）
夕食	8/20 夏祭り献立 おやつ 昼食：五平餅 菜花の和え物 具だくさん汁 ゼリー おやつ：あんみつ		ごはん カレーの塩こうじ焼き 小松菜の卵とじ もやしのゆかり和え ストロベリーゼリー	ごはん 鶏肉の柚子胡椒焼き 長芋の含め煮 マカロニサラダ フルーチェ	ごはん 白身魚の煮付け ブロッコリーの塩煮 白菜の塩昆布和え オレンジ
職員			鮭の石狩風煮	鶏肉の柚子胡椒焼き	杏仁豆腐

エネルギー					1,400kcal	1,406kcal	1,403kcal
たんぱく質					54.2 g	49.7 g	48.3 g
脂質					31.5 g	40.1 g	32.1 g
食塩					8.4 g	9.2 g	7.6 g

献立は都合により、変更になる事があります。

天津飯

焼きそば

老健 ひざし



予定献立表



日付	8月4日（月）	8月5日（火）	8月6日（水）	8月7日（木）	8月8日（金）	8月9日（土）	8月10日（日）
朝食	ごはん みそ汁（里芋） 厚揚げの煮物 たくあん漬け しそ昆布佃煮	パースティック キャベツのコンソメ煮 パイン缶 牛乳	ごはん みそ汁（なめこ） えび団子の煮物 しそ昆布佃煮 味付なめ茸	黒糖パン ミートボール フルーツカクテル 牛乳	ごはん みそ汁（南瓜） 野菜つみれの煮付け しば漬 昆布豆	ごはん みそ汁（豆腐） お好み半平の煮付け しその実漬 梅干し	ごはん みそ汁（さつま芋） チキンボールの煮付け さくら漬 ピーマン漬け
10時	ヤクルト		ヤクルト		牛乳	ヤクルト	牛乳
昼食	ごはん カレイの照り焼き 茄子の照り煮 ほうれん草のごま和え みそ汁（大根）	ごはん 豚肉の酢豚風 ブロッコリーとツナの炒め煮 もやしの辛子和え 中華スープ（なると）	冷やし中華 竹輪の磯辺揚げ 玉葱とわかめの酢の物 ヨーグルト 麺禁：回鍋肉	ごはん 鯖の山椒焼き 人参とピーマンの甘辛煮 大根と胡瓜のなます みそ汁（玉葱）	ねぎ塩豚丼 焼売 小松菜の和え物 みそ汁（大根）	ごはん 白身魚のフリッター こふき芋 コールスローサラダ ミネストローネ	五目ご飯 メバルの煮付け 白菜と竹輪のおかか和え 具たくさん汁
おやつ（DM）	プチケーキ（キウイ）	カスタードケーキ（きなこ煎餅）	煎餅（II）	バウムクーヘン（オレンジ）	バナナカステラ（スナック）	水ようかん（バナナ）	黒棒明門（おかき）
夕食	ごはん 豚肉の焼肉風炒め きんぴらごぼう 菜花の和え物 青りんごゼリー	ごはん 赤魚の幽庵焼き 南瓜の甘辛煮 オクラと白菜の和え物 かきたま汁	ごはん オムレツのデミソースかけ 小松菜の煮浸し さつま芋サラダ 洋梨缶	ごはん 蒸し鶏の梅だれ 菜花の煮浸し 長芋のわさび和え すまし汁（豆腐）	ごはん チリ豆腐 茄子の炒め煮 もずくと胡瓜の酢の物 黄桃缶	ごはん 牛肉のオイスター炒め カリフラワーのきのこ炒め 青梗菜のピーナッツ和え フルーチェ	ごはん 豚肉と大豆のトマト煮 もやしの炒め物 玉葱とわかめのサラダ バナナ
職員	鶏肉の南部焼き	白身魚の幽庵焼き	回鍋肉	牛肉の時雨煮	ホタテ風味カツ	豚肉のケチャップ炒め	照り焼きハンバーグ

エネルギー	1,412kcal	1,427kcal	1,465kcal	1,465kcal	1,385kcal	1,446kcal	1,416kcal
たんぱく質	56.5 g	55.8 g	51.4 g	52.5 g	55.2 g	48.0 g	68.8 g
脂質	38.8 g	39.5 g	32.4 g	53.3 g	35.6 g	46.8 g	35.5 g
食塩	8.7 g	7.5 g	9.2 g	7.6 g	7.9 g	8.2 g	9.0 g

献立は都合により、変更になる事があります。

そうめん

チリ豆腐丼

老健 ひざし



日付	8月11日（月）	8月12日（火）	8月13日（水）	8月14日（木）	8月15日（金）	8月16日（土）	8月17日（日）
朝食	ごはん  みそ汁（大根） 半平の煮付け 味付なめ茸 昆布豆	スナックパン ウィンナー炒め 黄桃缶  牛乳  	ごはん  みそ汁（南瓜）  えび団子の煮物 きゅうり漬 しば漬	黒糖パン  カリフラワーのコンソメ煮 みかん缶  牛乳 	ごはん  みそ汁（里芋）  肉詰め稲荷の煮付け のり佃煮 きゅうり漬	ごはん  みそ汁（豆腐） ごぼう半平の煮付け 梅干し しそ昆布佃煮	ごはん  みそ汁（キャベツ） チキンボールの煮物 べったら漬 ピーマン漬
10時	ヤクルト 		ヤクルト 		牛乳 	ヤクルト 	牛乳 
昼食	郷土食【大阪】 きつねうどん たこ焼き／大阪漬 プリン  麺禁：メンチカツ	ごはん  カレイの西京焼き 大根の柚子煮 青梗菜のわさび和え かきたま汁	【誕生日献立】 助六寿司  筑前煮 ほうれん草の五色和え すまし汁（えのき）	親子丼  春巻き 青梗菜のナムル わかめスープ	ごはん 白身魚の煮付け 冬瓜の煮物  菜花の和え物 すまし汁（白菜）	ごはん 鶏肉のクリーム煮 ブロッコリーのソテー キャベツのオーロラサラダ ミネストローネ	ごはん  カレイの幽庵焼き 小松菜と竹輪のピリ辛炒め マカロニサラダ みそ汁（なめこ）
おやつ（DM）	もみじ饅頭（せんべい） 	ドームケーキ（オレンジ）	ショコラケーキ（II） 	スナック（II）	カスタードケーキ（おかき）	プチシュークリーム（キウイ） 	水ようかん（きなこ煎餅）
夕食	ごはん  赤魚のごま味噌焼き 炒り豆腐 菜花のカニカマ和え すまし汁（花麴）	ごはん 豚肉のケチャップ炒め 茄子の煮物  胡瓜の塩昆布和え すまし汁（豆腐）	ごはん 赤魚の照り焼き 小松菜の煮浸し さつま芋サラダ キウイ	ごはん 麻婆豆腐  こふき芋 オクラと白菜の和え物 みそ汁（大根）	ごはん 牛肉の辛み炒め ほうれん草の塩炒め 大根とツナのサラダ グレープゼリー	ごはん  卵の千種焼き さつま芋のいとし煮 玉葱とわかめの生姜醤油和え フルーチェ	ごはん 豚肉のごまだれ 長芋の白煮 もやしと胡瓜のレモン醤油和え 黄桃缶
職員	メンチカツ	鶏肉の照り焼き	ショコラケーキ	餃子	豚肉のケチャップ炒め	鮭の塩焼き	チョコババロア

エネルギー	1,354kcal	1,373kcal	1,454kcal	1,413kcal	1,377kcal	1,479kcal	1,375kcal
たんぱく質	54.3 g	56.5 g	48.4 g	47.6 g	52.9 g	50.2 g	63.1 g
脂質	29.3 g	52.1 g	34.0 g	51.2 g	38.6 g	44.9 g	36.0 g
食塩	10.3 g	6.6 g	8.9 g	9.0 g	8.4 g	9.4 g	7.9 g

献立は都合により、変更になる事があります。



日付	8月18日（月）	8月19日（火）	8月20日（水）	8月21日（木）	8月22日（金）	8月23日（土）	8月24日（日）
朝食	ごはん みそ汁（じゃが芋） お好み半平の煮付け たくあん漬け しその実漬	パタースティック ミートボール フルーツカクテル 牛乳	ごはん みそ汁（じゃが芋） いか団子の煮物 さくら漬 しそ昆布佃煮	黒糖パン キャベツのコンソメ煮 パイン缶 牛乳	ごはん みそ汁（大根） がんもの煮付け しば漬 のり佃煮	ごはん みそ汁（南瓜） 肉詰め稲荷の煮付け ピーマン漬け 梅干し	ごはん みそ汁（豆腐） 白半平の煮付け べったら漬け 昆布豆
10時	ヤクルト		ヤクルト		牛乳	ヤクルト	牛乳
昼食	ごはん 鯖の味噌煮 厚揚げとピーマンの煮物 オクラのポン酢和え すまし汁（しめじ）	ハヤシライス イカドーナッツフライ グリーンサラダ ヨーグルト	【夏祭り献立】 五平餅 菜花の和え物 具たくさん汁 ゼリー	ごはん・納豆 アジフライ 五目煮 大根と人参の甘酢和え みそ汁（さつま芋）	ごはん 鶏肉のトマトソースかけ こふき芋 コールスローサラダ コンソメスープ	焼きそば 焼売 胡瓜の即席漬け ヨーグルト 麺禁：カレーの塩焼き	ごはん 牛肉の甘辛炒め ブロッコリーのソテー 青梗菜の辛子和え すまし汁（花麩）
おやつ（DM）	ドーナツ（バナナ）	今川焼き（スナック）	あんみつ（//）	上用まんじゅう（キウイ）	バウムクーヘン（オレンジ）	ココアワッフル（Caウエハース）	煎餅（//）
夕食	ごはん 鶏肉の香草パン粉焼き 南瓜の煮物 ほうれん草の和え物 オレンジ	ごはん 白身魚の生姜焼き 里芋の味噌煮 ブロッコリーの和え物 すまし汁（根菜）	ごはん カニ棒卵焼き 茄子の炒め煮 青梗菜の辛子和え スイカ	ごはん 豚肉のカレー風味炒め 白菜のおかか煮 もやしとピーマンのナムル すまし汁（なす）	ごはん 赤魚の粕漬焼き 小松菜と竹輪の炒め物 キャベツの塩昆布和え ピーチゼリー	ごはん 豆腐にきのこあんかけ さつま芋も煮物 ほうれん草の和え物 洋梨缶	ごはん 鯖の香味焼き ごぼうの炒り煮 もずくの酢の物 バナナ
職員	牛肉のオイスター炒め	オムレツ	お好み焼き	豚肉のカレー風味炒め	オムレツのきのこあんかけ	カレーの塩焼き	杏仁豆腐

エネルギー	1,402kcal	1,481kcal	1,371kcal	1,454kcal	1,424kcal	1,426kcal	1,467kcal
たんぱく質	54.2 g	54.2 g	43.4 g	61.3 g	60.9 g	47.9 g	54.8 g
脂質	38.3 g	44.0 g	31.5 g	44.1 g	42.4 g	30.6 g	49.4 g
食塩	8.9 g	6.9 g	6.9 g	8.0 g	9.5 g	8.0 g	6.9 g

献立は都合により、変更になる事があります。

焼うどん

老健 ひざし

三色丼



予定献立表



日付	8月25日（月）	8月26日（火）	8月27日（水）	8月28日（木）	8月29日（金）	8月30日（土）	8月31日（日）
朝食	ごはん みそ汁（大根） えび団子の煮物 味付なめ茸 きゅうり漬	パースティック カリフラワーのコンソメ煮 洋梨缶 牛乳	ごはん みそ汁（キャベツ） 切干大根の煮物 昆布豆 しば漬	黒糖パン ウインナー炒め 黄桃缶 牛乳	ごはん みそ汁（南瓜） 白半平の煮付け ピーマン漬け のり佃煮	ごはん みそ汁（もやし） 厚揚げの煮物 梅干し べったら漬	ごはん みそ汁（なめこ） 野菜つみれの煮付け 昆布豆 しその実漬
10時	ヤクルト		ヤクルト		牛乳	ヤクルト	牛乳
昼食	中華丼 厚揚げの煮物 もやしのナムル 中華スープ（なると）	ごはん メバルの塩焼き 南瓜の煮物 ほうれん草の和え物 みそ汁（白菜）	ごはん 豚肉のキムチ炒め ブロッコリーのソテー マカロニサラダ すまし汁（えのき）	味噌ラーメン 餃子 白菜のおかか和え ヨーグルト 麺禁：回鍋肉	ごはん 白身魚のフリッター さつま芋のバター炒め キャベツのマリネ ミネストローネ	ごはん 蒸し鶏のごまだれ レンコンきんぴら ブロッコリーのおかか和え すまし汁（花麴）	ごはん 牛肉の時雨煮 もやしの竹輪炒め 小松菜の和え物 すまし汁（豆腐）
おやつ（DM）	どら焼き（オレンジ）	プチケーキ（きなこ煎餅）	たい焼き（おかき）	バウムクーヘン（キウイ）	スナック（II）	黒棒明門（煎餅）	レモンケーキ（バナナ）
夕食	ごはん カレイの塩こうじ焼き 春雨の炒め物 小松菜の和え物 キウイ	ごはん 鶏肉の柚子胡椒焼き ピーマンのベーコン炒め 菜花のカニカマ和え かきたま汁	ごはん オムレツのデミソースかけ じゃが芋の煮物 小松菜のわさび和え フルーチェ	ごはん 豆腐のとろみ煮 きのこのソテー オクラの青じそ和え すまし汁（かまぼこ）	ごはん 豚肉のオイスター炒め 大根の煮物 玉葱とわかめの酢の物 オレンジゼリー	ゆかりごはん 鯖のおろし煮 里芋の煮物 胡瓜の和え物 バナナ	ごはん 白身魚の照り焼き じゃが芋の味噌煮 キャベツの塩昆布和え フルーチェ
職員	コロッケ	牛肉の焼肉風炒め	鮭の照り焼き	回鍋肉	鶏肉のマーマレード焼き	鯖のおろし煮	チョコババロア

エネルギー	1,429kcal	1,406kcal	1,384kcal	1,476kcal	1,387kcal	1,383kcal	1,390kcal
たんぱく質	55.4 g	58.8 g	49.0 g	56.2 g	52.4 g	51.8 g	56.1 g
脂質	32.0 g	53.1 g	38.2 g	55.9 g	37.7 g	40.5 g	43.1 g
食塩	9.6 g	8.6 g	7.6 g	9.2 g	7.0 g	7.6 g	8.1 g

献立は都合により、変更になる事があります。

天津飯

醤油ラーメン

老健 ひざし