

（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。



予定献立表

日付	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	ごはん みそ汁（里芋） 厚揚げの煮物 たくあん漬 味付なめ茸	パタースティック 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 べったら漬 しそ昆布佃煮	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（かぼちゃ） 野菜つみれの煮付 しば漬け 昆布豆	ごはん みそ汁（豆腐） お好み半平の煮付 しその実漬 梅干し	ごはん みそ汁（さつまいも） チキンボールの煮付 さくら漬 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	ごはん カレイの照り焼き なすの煮物 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 もやしの和え物 中華スープ（なると）	冷やし中華 ちくわの磯部揚げ 玉ねぎとわかめの酢の物 ヨーグルト 麺×豚肉のもやし炒め	ごはん さばの山椒焼き 長芋の含め煮 大根と胡瓜のなます みそ汁（玉ねぎ）	豚丼 えび焼売 小松菜の和え物 みそ汁（大根）	ごはん 白身魚のフリッター 粉ふき芋 コールスローサラダ コンソメスープ（Mixベジ）	五目ごはん メバルの煮付 白菜とちくわのおかか和え 具だくさん汁（人参）
おやつ（DM）	カスタードケーキ（オレンジ）	ドーナツ（カルシウムウエハース）	もみじまんじゅう（スナック菓子）	バウムクーヘン（II）	バナナカステラ（キウイ）	水ようかん（せんべい）	黒棒明門（バナナ）
夕食	ごはん 豚肉の焼肉風炒め 金平ごぼう バナナ	ごはん 赤魚の幽庵焼き かぼちゃの甘辛煮 かきたま汁	ごはん オムレツのデミソースかけ さつま芋サラダ 洋梨缶	ごはん 蒸し鶏の梅だれ 菜の花の煮浸し すまし汁（えのき）	ごはん チリ豆腐 なすの炒め煮 黄桃缶	ごはん 牛肉のオイスター炒め チンゲン菜のピーナツ和え 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 白桃缶
職員	豚肉の焼肉風炒め	赤魚の幽庵焼き	豚肉のもやし炒め	蒸し鶏の梅だれ	杏仁豆腐	牛肉のオイスター炒め	手作りプリン

エネルギー	1387kcal	1389kcal	1479kcal	1399kcal	1405kcal	1398kcal	1376kcal
たんぱく質	50.5g	57.6g	46.3g	55.4g	53.6g	48.6g	69.3g
脂質	46.5g	45.0g	32.9g	55.6g	44.6g	47.6g	38.2g
食塩	5.9g	6.6g	6.1g	5.9g	7.2g	7.2g	7.8g

献立は都合により、変更になる事があります。
老健 ひざし



予定献立表

日付	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	ごはん みそ汁（じゃが芋） 半平の煮付 味付けなめたけ 昆布豆	スナックパン ウインナー炒め 黄桃缶 牛乳	ごはん みそ汁（かぼちゃ） えび団子の煮物 しその実漬 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 のり佃煮 きゅうり漬け	ごはん みそ汁（豆腐） ごぼう半平の煮付 梅干し しそ昆布の佃煮	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	誕生日献立	牛乳	ヤクルト	牛乳
昼食	肉うどん たこ焼き 冬瓜の煮物 プリン 麺×南瓜コロッケ	ごはん カレーの粕漬焼 大根の柚香和え チンゲン菜のワサビ和え かきたま汁	いなり・巻き寿司 ほうれん草の五色和え すまし汁（えのき）	親子丼 春巻き もやしのナムル わかめスープ	ごはん 白身魚の煮付 じゃが芋の煮物 菜の花の和え物 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 キャベツのドレッシング和え ミネストローネ	ごはん サワラの幽庵焼き 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）	プチケーキ（11）	シュークリーム（11）	抹茶ケーキ（11）	今川焼き（キウイ）	カスタードケーキ（バナナ）	ドームケーキ（11）	水ようかん（スナック菓子）
夕食	ごはん サバのごま味噌焼き 菜の花のカニカマ和え すまし汁（花麴）	ごはん 豚肉のケチャップ炒め なすの煮物 みそ汁（豆腐）	ごはん 赤魚の照り焼き さつま芋サラダ 洋梨缶	ごはん 麻婆豆腐 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 大根とツナのサラダ グレープゼリー	ごはん 卵の干草焼き 玉ねぎとワカメの生姜醤油和え フルーチェ	ごはん 豚肉のごまだれ 長芋の白煮 黄桃缶
職員	南瓜コロッケ	鶏肉のケチャップ炒め	抹茶ケーキ	麻婆豆腐	牛肉の辛み炒め	卵の干草焼き	ピーチゼリー

エネルギー	1423kcal	1412kcal	1383kcal	1391kcal	1395kcal	1397kcal	1414kcal
たんぱく質	58.5g	51.5g	45.3g	50.9g	52.7g	48.3g	63.2g
脂質	51.1g	63.6g	40.4g	50.7g	51.8g	45.5g	41.0g
食塩	10.0g	8.5g	6.8g	7.4g	7.8g	8.7g	6.7g

献立は都合により、変更になる事があります。

老健 ひざし

予定献立表

日付	8月1日（土）	8月2日（日）
朝食	ごはん  みそ汁(豆腐) 肉詰め稲荷の煮付 ピーマン漬 梅干し	ごはん  みそ汁（大根） 白はんぺいの煮付 しば漬 さくら漬け
10時	ヤクルト 	牛乳 
昼食	ごはん  赤魚の野菜あんかけ 切り干し大根の煮物 きゅうりとわかめの酢の物 みそ汁（なめこ）	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（菜の花）
おやつ（DM）	ココアワッフル （キウイ）	もなか （せんべい）
夕食	ごはん  鶏肉の塩麹焼 マカロニサラダ フルーチェ	ごはん  白身魚の煮付 カリフラワーのコンソメ煮 オレンジ
職員	鶏肉の塩麹焼	グレープゼリー
エネルギー	1338kcal	1389kcal
たんぱく質	51.4 g	50.1g
脂質	43.1 g	31.7g
食塩	7.9g	7.2g

献立は都合により変更になることがあります。

老健 ひざし



夏祭り

予定献立表

日付	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	ごはん みそ汁(じゃが芋) お好み半平の煮付 たくあん漬 しその実漬	パースティック ミートボール フルーツカクテル 牛乳	ごはん みそ汁(里芋) いか団子の煮物 さくら漬 しそ昆布佃煮	黒糖パン キャベツとウィンナーの炒め物 パイン缶 牛乳	ごはん みそ汁(大根) がんもの煮付 のり佃煮	ごはん みそ汁(かぼちゃ) 肉詰め稲荷の煮付 ピーマン漬 梅干し	ごはん みそ汁(なす) 白半平の煮付 べったら漬 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 さばの味噌煮 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)	夏野菜カレー チキンナゲット グリーンサラダ ヨーグルト	焼きそば エビ焼売 胡瓜の即席漬 プリン 麺×もやしと豚の炒め物	ごはん 納豆 あじフライ 五目煮 大根と人参の甘酢和え みそ汁(玉ねぎ)	ごはん 鶏肉のトマトソースかけ 粉ふき芋 コールスローサラダ みそ汁(なめこ)	ごはん マカロニグラタン さつま芋のレモン煮 カリフラワーの和え物 コンソメスープ	ごはん 牛肉の甘辛炒め ブロッコリーのソテー チンゲン菜の辛子和え すまし汁(オクラ)
おやつ(DM)	ドーナツ (スナック菓子)	きなこせんべい (II)	水ようかん (II)	キャラバン隊 上用まんじゅう (オレンジ)	バウムクーヘン (II)	ココアワッフル (きなこせんべい)	レモンケーキ (カルシウムウエハース)
夕食	ごはん 鶏肉の香草パン粉焼き 南瓜の煮物 オレンジ	ごはん 白身魚の煮付 ブロッコリーの和え物 具たくさん汁	ごはん オムレツのカニあんかけ なすの炒め煮 スイカ	ごはん 豚肉の和風ソテー 長芋の白煮 すまし汁(豆腐)	ごはん 赤魚の粕漬焼き 小松菜と竹輪の塩炒め ピーチゼリー	ごはん 豆腐のきのこあんかけ ごぼうの炒り煮 パイン缶	ごはん 白身魚の香味焼き 大根の柚子煮 バナナ
職員	鶏肉の香草パン粉焼き	白身魚の煮付	もやしと豚の炒め物	豚肉の和風ソテー	赤魚の粕漬焼き	豆腐のきのこあんかけ	クリームソーダゼリー

エネルギー	1386kcal	1407kcal	1350kcal	1395kcal	1370kcal	1510kcal	1383kcal
たんぱく質	56.4g	44.2g	43.8g	47.0g	61.2g	46.3g	58.3g
脂質	41.1g	39.9g	34.5g	61.3g	45.1g	44.0g	46.8g
食塩	7.2g	5.7g	9.0g	6.5g	7.3g	6.9g	7.2g

献立は都合により、変更になる事があります。

老健 ひざし



予定献立表

日付	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	ごはん みそ汁（大根） えび団子の煮物 味付けなめたけ きゅうり漬け	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 しば漬け	黒糖パン ウインナー炒め 黄桃缶 牛乳	ごはん みそ汁（かぼちゃ） 白半平の煮物 ピーマン漬 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 さくら漬 しその実漬
10時	ヤクルト		ヤクルト	郷土食：長崎	牛乳	ヤクルト	牛乳
昼食	中華丼 厚揚げの煮物 もやしとほうれん草のナムル 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）	五平餅 金時豆 貝たくさん汁（里芋）	長崎ちゃんぽん 餃子 白菜のおかか和え ヨーグルト 麺×白身魚フライ	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 鶏のごまだれ焼き じゃが芋の金平 ブロッコリーの和え物 すまし汁	ごはん 牛肉のしぐれ煮 もやしと竹輪の炒め物 小松菜の和え物 すまし汁
おやつ（DM）	どら焼き （スナック菓子）	カスタードケーキ （バナナ）	たい焼き （せんべい）	カステラ （キウイ）	プチケーキ （II）	黒棒明門 （きなこせんべい）	レモンケーキ （オレンジ）
夕食	ごはん カレーの塩麹焼き 春雨の炒め物 キウイ	ごはん 鶏肉の柚子こしょう焼き もやしとピーマンの炒め物 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 コンソメスープ（玉ねぎ）	ごはん 豆腐のとろみ煮 きのこのソテー 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 オレンジゼリー	ゆかりご飯 さばのおろし煮 里芋の煮物 バナナ	ごはん 白身魚のマヨネーズ焼き キャベツの和え物 フルーチェ
職員	えび焼売	鶏肉の柚子こしょう焼き	杏仁豆腐	白身魚フライ	豚肉のオイスター炒め	さばのおろし煮	だし巻卵

エネルギー	1378kcal	1403kcal	1492kcal	1485kcal	1360kcal	1385kcal	1394kcal
たんぱく質	45.2g	56.8g	42.5g	53.9g	53.7g	53.2g	55.4g
脂質	42.6g	54.1g	27.7g	56.6g	38.3g	44.1g	54.6g
食塩	8.1g	6.9g	7.7g	8.4g	6.8g	6.4g	6.9g

献立は都合により、変更になる事があります。

老健 ひざし

予定献立表

日付	8月31日（月）
朝食	ごはん  みそ汁（なす） チキンボールの煮物 たくあん漬 のり佃煮
10時	ヤクルト 
昼食	ごはん  赤魚の生姜煮 南瓜のごま煮 菜の花の和え物 みそ汁（もやし）
おやつ（DM）	カスタードケーキ（キウイ）
夕食	ごはん 豚肉のねぎ塩炒め 大豆の五目煮 フルーツカクテル
職員	豚肉のねぎ塩炒め

エネルギー	1390kcal
たんぱく質	64.0g
脂質	35.8g
食塩	6.9g

献立は都合により、変更になる事があります。
老健 ひざし