

さわやか おおみや館 2025年8月献立表

	朝食	昼食		夕食		朝食	昼食		夕食					
01 金	卯の花 キャベツの中華炒め チンゲン菜の辛子マヨ和え ご飯 味噌汁 漬物とツルーツ ヨーグルト	520 kcal 食塩 2.0g	冷やし中華 かぼちゃの煮物 ピーマンのごま和え ご飯(小) ツルーツ	589 kcal 食塩 2.5g	鶏肉の生薑醤油炒め れんこんの煮物 オニオンサラダ ご飯 すまし汁	503 kcal 食塩 2.1g	スラッブルエッグ うぐいす豆 チンゲン菜の和え物 ご飯 味噌汁 漬物とツルーツ 牛乳	578 kcal 食塩 1.8g	* 選択食 * 鶏肉の塩ダレ炒め 又は さばの韓国風漬け焼き 切干大根煮 春雨サラダ ご飯・味噌汁 ツルーツ	536 kcal 食塩 2.2g	いか団子の野菜あんかけ さつま芋の煮物 スパゲティサラダ ご飯 中華スーヅ	512 kcal 食塩 2.7g		
02 土	炒り卵 じゃが芋の煮物 カリフラワーのサラダ ご飯 味噌汁 漬物とツルーツ 牛乳	532 kcal 食塩 1.7g	さばの味噌煮 きんぴらごぼう 黒豆もやしのピリ辛和え ご飯 けんちん汁 ツルーツ	530 kcal 食塩 2.0g	大豆の煮物 白菜の和え物 味噌汁	512 kcal 食塩 2.1g	竹輪のソテー キャベツと大豆のカレー煮 海藻サラダ ご飯 味噌汁 漬物とツルーツ ヨーグルト	464 kcal 食塩 2.1g	ハバ・グアテマラソース ビーフソテー 黒豆もやしのサラダ ご飯 コンソメスーヅ ツルーツ	536 kcal 食塩 2.2g	厚揚げとツナの炒め物 ほうれん草のナムル ご飯 味噌汁	566 kcal 食塩 2.6g		
03 日	ウナギリと野菜のソテー ブロッコリーのしじみあんかけ わかめのサラダ ご飯 味噌汁 漬物とツルーツ ヨーグルト	510 kcal 食塩 2.4g	鶏肉のカレー炒め なすの土佐煮 小松菜の和え物 和風スーヅ ツルーツ(バナナ)	573 kcal 食塩 1.8g	白身魚のマヨネーズ焼き 麩と里芋の煮物 春雨の中華和え ご飯 味噌汁	514 kcal 食塩 2.2g	卯の花 大根の煮物 キャベツのサラダ ご飯 味噌汁 漬物とツルーツ 牛乳	533 kcal 食塩 2.3g	豚肉の味噌漬け焼き ひじきの煮物 冷奴 ご飯 かきたま汁 ツルーツ	580 kcal 食塩 2.0g	カツブリーチキン ビーフと竹輪の炒め物 なすのおかか和え ご飯 味噌汁	540 kcal 食塩 2.1g		
04 月	スラッブルエッグ さつま芋のしじみ煮 玉ねぎの和え物 枝豆と塩昆布のお粥 味噌汁 ツルーツ ヨーグルト	497 kcal 食塩 2.1g	おろしバナナ 人参の甘煮 キャベツとチーヌのサラダ ご飯 味噌汁 ツルーツ	550 kcal 食塩 2.2g	鶏肉の塩麹焼き 筑前煮 ほうれん草のごま和え ご飯 中華スーヅ	545 kcal 食塩 1.6g	鶏肉の煮物 大根のサラダ ご飯 味噌汁 漬物とツルーツ 牛乳	511 kcal 食塩 1.6g	海鮮と春雨の炒め物 かぼちゃの煮物 切干大根のサラダ ご飯 味噌汁 ツルーツ	540 kcal 食塩 2.4g	豚肉のオイスター炒め チンゲン菜の中華煮 わかめの酢の物 ご飯 中華スーヅ	569 kcal 食塩 2.0g		
05 火	がんもの煮物 魚の香味焼き ピーマンのおかか和え ご飯 味噌汁 ふりかけとツルーツ 牛乳	545 kcal 食塩 2.1g	海鮮中華丼 春巻き 切干大根のナムル 中華スーヅ ツルーツ(オレンジ)	511 kcal 食塩 2.6g	鶏肉の塩麹焼き さつま揚げの煮物 おくらサラダ ご飯 味噌汁	545 kcal 食塩 2.3g	水	20	鶏肉の塩麹焼き さつま揚げの煮物 おくらサラダ ご飯 味噌汁	541 kcal 食塩 2.3g	21 木	厚揚げの煮物 いんげんのソテー マカロニサラダ ツナとどうもろこしのお粥 味噌汁 ツルーツ 牛乳	511 kcal 食塩 2.0g	
06 水	ジューマンポテト 昆布豆 春雨サラダ ご飯 コンソメスーヅ 漬物とツルーツ ヨーグルト	517 kcal 食塩 1.8g	赤魚の野菜あんかけ 鶏レバーの甘辛煮 なすのポン酢和え ご飯 味噌汁 ツルーツ	534 kcal 食塩 2.0g	豚肉と冬瓜の煮物 チンゲン菜の炒め物 ためぎ冷奴 ご飯 味噌汁	541 kcal 食塩 2.3g	22 金	厚揚げの煮物 いんげんのソテー マカロニサラダ ツナとどうもろこしのお粥 味噌汁 ツルーツ 牛乳	511 kcal 食塩 2.0g	白身魚のフライ 大豆の煮物 もやしのゆかり和え ご飯 味噌汁 ツルーツ	569 kcal 食塩 2.0g	23 土	白はんぺんのソテー 冬瓜の生姜あんかけ 納豆 ご飯 味噌汁 漬物とツルーツ ヨーグルト	510 kcal 食塩 1.5g
07 木	高野豆腐の煮物 じゃが芋とツナの炒め物 マカロニサラダ ご飯 味噌汁 漬物とツルーツ 牛乳	523 kcal 食塩 2.6g	豚肉の生薑焼き風 根菜の煮物 白菜の塩昆布和え ご飯 味噌汁 ツルーツ	554 kcal 食塩 3.1g	五目玉子焼き 春雨の炒め物 小松菜のナムル ご飯 味噌汁	545 kcal 食塩 2.0g	24 日	白はんぺんのソテー 冬瓜の生姜あんかけ 納豆 ご飯 味噌汁 漬物とツルーツ ヨーグルト	510 kcal 食塩 2.2g	チキンカレーライス れんこんの炒め物 スナッパえんどうのサラダ 福神漬け ツルーツ(パイ)	547 kcal 食塩 2.7g	25 月	厚揚げの煮物 いんげんのソテー マカロニサラダ ご飯 味噌汁 漬物とツルーツ ヨーグルト	539 kcal 食塩 1.5g
08 金	高野豆腐の煮物 じゃが芋とツナの炒め物 マカロニサラダ ご飯 味噌汁 漬物とツルーツ ヨーグルト	523 kcal 食塩 1.8g	豚肉の生薑焼き風 根菜の煮物 白菜の塩昆布和え ご飯 味噌汁 ツルーツ	554 kcal 食塩 2.5g	五目玉子焼き 春雨の炒め物 小松菜のナムル ご飯 和風スーヅ	545 kcal 食塩 2.5g	26 火	厚揚げの炒め物 れんこんのソテー スナッパえんどうのサラダ ご飯 味噌汁 漬物とツルーツ ヨーグルト	510 kcal 食塩 2.2g	鶏肉の照り焼き さつま揚げの炒め物 もやしのごま和え ご飯 中華スーヅ	528 kcal 食塩 2.5g	27 水	厚揚げの炒め物 れんこんのソテー スナッパえんどうのサラダ ご飯 味噌汁 漬物とツルーツ ヨーグルト	510 kcal 食塩 2.2g
09 土	魚肉ソーシツと野菜のソテー うぐいす豆 なすのピリ辛和え ご飯 味噌汁 漬物とツルーツ 牛乳	583 kcal 食塩 1.9g	揚げ出し豆腐 大根のそぼろあん 海藻サラダ ご飯 すまし汁 ツルーツ	510 kcal 食塩 2.0g	鶏肉の甘酢炒め 竹輪の煮物 もやしと干しエビの和え物 ご飯 味噌汁	540 kcal 食塩 2.9g	24 日	ハムと野菜のソテー キャベツの洋風煮 春雨サラダ ご飯 味噌汁 漬物とツルーツ ヨーグルト	481 kcal 食塩 1.9g	干草焼き じゃが芋の煮物 わかめのサラダ ご飯 味噌汁 ツルーツ	516 kcal 食塩 2.5g	25 月	厚揚げの炒め物 れんこんのソテー スナッパえんどうのサラダ ご飯 味噌汁 漬物とツルーツ ヨーグルト	481 kcal 食塩 1.9g
10 日	目玉焼き スパゲティ 豆サラダ ご飯 味噌汁 漬物とツルーツ ヨーグルト	552 kcal 食塩 2.0g	カレーの煮付け れんこんの炒め物 ブロッコリーの和風マヨ和え ご飯 味噌汁 ツルーツ	552 kcal 食塩 2.2g	キーマカレー キャベツのソテー スナッパえんどうのサラダ ご飯 福神漬け	498 kcal 食塩 2.7g	25 月	厚揚げの炒め物 れんこんのソテー スナッパえんどうのサラダ ご飯 味噌汁 漬物とツルーツ ヨーグルト	550 kcal 食塩 2.1g	味噌カツ ブロッコリーの和風煮 豆サラダ ご飯 すまし汁 ツルーツ	546 kcal 食塩 2.1g	26 火	厚揚げの炒め物 れんこんのソテー スナッパえんどうのサラダ ご飯 味噌汁 漬物とツルーツ ヨーグルト	550 kcal 食塩 2.1g
11 月	ハムと野菜のクリーム煮 白菜の塩麹炒め 切干大根の和え物 ご飯 味噌汁 佃煮とツルーツ ヨーグルト	500 kcal 食塩 2.4g	鶏肉の山椒焼き 冬瓜の煮物 チンゲン菜のなめ煮和え 山菜ご飯 味噌汁 ツルーツ	545 kcal 食塩 2.6g	だらのムニエル シチュー 人参サラダ ご飯 コンソメスーヅ	513 kcal 食塩 1.9g	26 火	スラッブルエッグ 昆布豆 切干大根のピリ辛和え ご飯 味噌汁 漬物とツルーツ 牛乳	570 kcal 食塩 2.0g	なすと鶏肉の冷やしそうめん 冬瓜の煮物 ほうれん草のサラダ ご飯(小) ツルーツ	556 kcal 食塩 2.7g	27 水	スラッブルエッグ 昆布豆 切干大根のピリ辛和え ご飯 味噌汁 漬物とツルーツ ヨーグルト	570 kcal 食塩 2.0g
12 火	厚揚げの煮物 なすの味噌かけ ほうれん草のごま和え ご飯 味噌汁 漬物とツルーツ 牛乳	584 kcal 食塩 2.3g	お好み焼き風 大芋芋 カリフラワーのマリネ ご飯(小) 味噌汁 ツルーツ	617 kcal 食塩 2.2g	海鮮塩炒め 高野豆腐の煮物 ひじきとれんこんのサラダ 中華スーヅ	469 kcal 食塩 2.5g	27 水	高野豆腐の煮物 なすの味噌炒め わかめの和風マヨ和え ご飯 味噌汁 漬物とツルーツ 牛乳	587 kcal 食塩 2.2g	鶏肉の照り焼き さつま揚げの炒め物 もやしの和え物 ご飯 味噌汁 ツルーツ	535 kcal 食塩 2.3g	28 木	高野豆腐の煮物 なすの味噌炒め わかめの和風マヨ和え ご飯 味噌汁 漬物とツルーツ ヨーグルト	587 kcal 食塩 2.2g
13 水	昆布豆 もやしのサラダ ご飯 コンソメスーヅ 漬物とツルーツ ヨーグルト	513 kcal 食塩 1.4g	きつねうどん さつま揚げの炒め物 オニオンサラダ ご飯(小) ツルーツ(スイカ)	522 kcal 食塩 4.0g	鶏つくね かぼちゃの煮物 春雨の和え物 ご飯 味噌汁	523 kcal 食塩 2.1g	28 木	竹輪の煮物 うぐいす豆 いんげんこんのサラダ ご飯 味噌汁 漬物とツルーツ 牛乳	528 kcal 食塩 2.4g	肉豆腐 人参の金平 おくら和え物 ご飯 味噌汁 ツルーツ	534 kcal 食塩 2.0g	29 金	鶏団子の煮物 ほうれん草のじゃこ炒め ブロッコリーのこま和え ご飯 味噌汁 漬物とツルーツ ヨーグルト	525 kcal 食塩 2.2g
14 木	鶏団子の煮物 ブロッコリーの和風炒め おくらゆかり和え ご飯 味噌汁 漬物とツルーツ 牛乳	535 kcal 食塩 2.0g	いんげんと卵の炒め物 大根サラダ 味噌汁 ツルーツ	584 kcal 食塩 2.1g	ぶりの照り焼き 五目豆 小松菜の辛子和え ご飯 すまし汁	480 kcal 食塩 1.9g	30 土	鶏団子の煮物 ほうれん草のじゃこ炒め ブロッコリーのこま和え ご飯 味噌汁 漬物とツルーツ 牛乳	525 kcal 食塩 2.2g	白身魚のトマトソースかけ おくら和え物 ご飯 味噌汁 ツルーツ	539 kcal 食塩 2.2g	31 日	鶏団子の煮物 ほうれん草のじゃこ炒め ブロッコリーのこま和え ご飯 味噌汁 漬物とツルーツ ヨーグルト	525 kcal 食塩 1.8g
15 金	鶏団子の煮物 じゃが芋のソテー わかめと干しエビの和え物 ご飯 味噌汁 漬物とツルーツ ヨーグルト	510 kcal 食塩 2.2g	白身魚と夏野菜の天ぷら なすの煮びたし わかめときゅうりの酢味噌和え ご飯 そうめん汁 ツルーツ	553 kcal 食塩 1.9g	ホークチヤソウ きのこのバター醤油炒め カリフラワーのサラダ ご飯 コンソメスーヅ	522 kcal 食塩 2.3g	31 日	目玉焼き ピーマンと干しエビのソテー スパゲティサラダ ご飯 味噌汁 漬物とツルーツ ヨーグルト	574 kcal 食塩 1.8g	鶏肉の塩昆布炒め 大根の煮物 白菜のサラダ ご飯 味噌汁 ツルーツ	539 kcal 食塩 2.2g		アジフライ じゃが芋の煮物 春雨の中華和え ご飯 和風スーヅ	478 kcal 食塩 2.0g

*食材の入手の都合で内容が一部変更になる場合があります