

予定献立表 2026年8月



阿久和地域
ケアプラザ

日	月	火	水	木	金	土
2 鶏肉のしももんが焼 ひじきの煮物 スナッペンと豆腐のサラダ ご飯 味噌汁 漬物 544kcal	3 シーフードカレーライス きのこソテー 豆サラダ コンソメスープ 福神漬け フルーツ 562kcal	4 焼きそば いなり寿司 コーンサラダ すまし汁 579kcal 夏祭りメニュー!!	5 メンチカツ 鶏レバーのしぐれ煮 小松菜の和え物 ご飯 味噌汁 漬物 535kcal	6 鶏肉のバター醤油炒め さつま芋の煮物 黒豆もやしのピリ辛和え ご飯 すまし汁 漬物 532kcal	7 きのこの卵としん れんこんさんびら ほうれん草のゆず風味和え 味噌汁 フルーツ(梨) 519kcal	8 あじの南蛮漬け ピーマンソテー かぼちゃとチーズのサラダ ご飯 味噌汁 漬物 552kcal 大納言(黒ごま)
9 豚肉とごぼうの煮物 切干大根の炒め物 キャベツの塩昆布和え ご飯 味噌汁 漬物 544kcal フルーツのパウンドケーキ	10 五目うどん 小松菜のソテー ひじきとれんこんのサラダ ご飯(小) 513kcal オレンジゼリー(フルーツ)	11 メバルの山椒焼 里芋の煮物 千層菜のなめ茸和え 山菜ご飯 モロヘイヤのかきたま味噌汁 501kcal しっとりどら焼き(カスタード)	12 鶏肉の生巻醤油炒め 根菜の煮物 いんげんと干しエビの和え物 ご飯 味噌汁 フルーツ 540kcal シャインマスカットようかん	13 白身魚と夏野菜の天ぷら なすのあんかけ 大根ときゅうりの酢味噌和え ご飯 そうめん汁 漬物 575kcal バームクーヘン(チョコ)	14 豚肉の塩ダレ炒め 筍と野菜の煮物 豆サラダ ご飯 味噌汁 漬物 590kcal ストロベリーゼリー(フルーツ)	15 鶏肉のオニオンソース きのこの和風煮 黒豆もやしのサラダ ご飯 すまし汁 フルーツ 527kcal もみじまんじゅう
16 和風五子焼 じゃが芋のソテー 冷奴 ご飯 味噌汁 漬物 522kcal レモンケーキ	17 海鮮と春雨の炒め物 里芋の煮ころかし おくらとトマトの中華和え ご飯 和風スープ フルーツヨーグルト 502kcal ミニバックココアワッフル	18 豚かつ 大豆の煮物 ほうれん草の菜種和え ご飯 味噌汁 漬物 518kcal 青りんごゼリー(フルーツ)	19 冷やし中華 なすの炒め物 人参とチーズのサラダ ご飯(小) 627kcal しっとりどら焼き(こしあん)	20 回鍋肉 切干大根の中華煮 スナッペンと豆腐のサラダ ご飯 中華スープ 漬物 578kcal オレンジゼリー(フルーツ)	21 豆腐とツナのチャンプルー 冬瓜の味噌かけ ゴーヤのごまマヨ和え 沖縄風炊き込みご飯(ジューシー) すまし汁 フルーツ 603kcal バームクーヘン	22 カレーの煮付け さんびらごぼう きんぎょサラダ ご飯 味噌汁 漬物 569kcal モカロールケーキ
23 豚丼 さつま揚げの炒め物 黒豆もやしのごま和え 和風スープ 漬物 544kcal もみじまんじゅう	24 アジフライ 厚揚げの葱ダレ ほうれん草の和え物 梅しご飯 すまし汁 523kcal ふんわりバターケーキ	25 豚肉の塩昆布炒め じゃが芋のツナ煮 豆腐サラダ ご飯 味噌汁 漬物 582kcal 杏仁豆腐(フルーツ)	26 鶏団子と夏野菜のカレーライス れんこんの炒め物 おくらと豆腐 福神漬け コンソメスープ フルーツ(オレンジ) 625kcal ハロウィンストロベリー(ストロベリーソース)	27 炒り豆腐 かぼちゃの煮物 千層菜の辛子和え ご飯 味噌汁 フルーツ 539kcal しっとりどら焼き(カスタード)	28 白身魚のマヨネーズ焼 いか団子の煮物 大根サラダ ご飯 緑豆とトマトのスープ 漬物 504kcal 大納言	29 肉うどん ピーマンの炒め物 さつま芋のサラダ ご飯(小) 555kcal ミニバックカスタードワッフル
30 鶏肉の照り焼き 冬瓜のかに風味あんかけ 小松菜のおかか和え ご飯 味噌汁 漬物 502kcal バームクーヘン(チョコ)	31 焼きそば きのこソテー なすの生巻醤油和え ご飯(小) 味噌汁 漬物 549kcal フルーツのパウンドケーキ					
30 鶏肉の照り焼き 冬瓜のかに風味あんかけ 小松菜のおかか和え ご飯 味噌汁 漬物 502kcal ストロベリーゼリー(フルーツ)	31 焼きそば きのこソテー なすの生巻醤油和え ご飯(小) 味噌汁 漬物 549kcal バームクーヘン					