



2025年 8月 月間献立表 第二清風園



	8月1日(金)	8月2日(土)	8月3日(日)	8月4日(月)	8月5日(火)	8月6日(水)	8月7日(木)
朝食	○御飯 ○なすの煮つけ ○もやしの土佐和え ○Caヨーグルト ○ふりかけ ○味噌汁	○御飯 ○ソーセージと野菜ソテー ○小松菜の中華和え ○Caヨーグルト ○ふりかけ ○味噌汁	○ほうれん草リゾット ○肉団子ソテー ○果物缶(黄桃) ○Caヨーグルト ○コンソメスープ	○御飯 ○じゃが芋と竹輪の炒め ○ブロッコリーの和え物 ○Caヨーグルト ○ふりかけ ○味噌汁	○御飯 ○大豆とベーコンのコンソメ煮 ○カリフラワーのマリネ ○Caヨーグルト ○ふりかけ ○清汁	○しらすわかめ雑炊 ○挽肉と南瓜の炒煮 ○果物缶(カクテル缶) ○Caヨーグルト ○味噌汁	○御飯 ○鶏肉と大根の含め煮 ○白菜の梅和え ○Caヨーグルト ○ふりかけ ○清汁
昼食	○御飯 ○シルバーの南蛮漬け ○かぶの炒り煮 ○ゴーヤの梅おかか和え ○味噌汁	○御飯 ○チキンカツ ○きのこの甘辛煮 ○アスパラサラダ ○コンソメスープ	○御飯 ○豆腐の中華炒め ○スナッパの塩炒め ○パンパシ風サラダ ○中華スープ	○御飯 ○ほっけの粕漬け ○さつま揚げの煮びたし ○ひじきサラダ ○清汁	○郷土食 四国メニュー ○御飯 ○鶏肉のすだちみぞれ煮 ○芋茎の炒め煮 ○ちしゃもみ風 ○果物缶(みかん)	○御飯 ○たらこのトマトソースかけ ○きのこソテー ○マカロニサラダ ○コンソメスープ	○豚肉冷しゃぶそうめん ○はんぺんの煮物 ○セロリと竹輪の酢の物 ○メロンムース
夕食	○☆☆☆おやつ☆☆☆ ○パインゼリー	○☆☆☆おやつ☆☆☆ ○きなこムース	○☆☆☆おやつ☆☆☆ ○レモンティー	○☆☆☆おやつ☆☆☆ ○杏仁豆腐	○☆☆☆おやつ☆☆☆ ○カルピス	○☆☆☆おやつ☆☆☆ ○ぶどうゼリー	○☆☆☆おやつ☆☆☆ ○ココア
夕食	○御飯 ○鶏肉の野菜あんかけ ○白菜とベーコンのソテー ○南瓜のドレッシング和え ○清汁	○御飯 ○鰯の照り焼き ○納豆草のごま炒め ○カリフラワー和え物 ○かきたま汁	○御飯 ○鮭のマヨネーズ焼き ○里芋のゆず味噌かけ ○めかぶのさっぱり和え ○清汁	○御飯 ○豚肉の甘酢炒め ○かぶのかにあん ○アスパラのドレ和え ○中華スープ	○御飯 ○赤魚の山椒焼き ○さつま芋の甘煮 ○菜の花のくるみ和え ○味噌汁	○御飯 ○鶏肉のねぎ塩焼き ○キャベツとベーコンの炒め物 ○インゲンの和え物 ○清汁	○御飯 ○麻婆豆腐 ○ピーマンの炒め物 ○もやしの塩昆布あえ ○中華スープ
栄養量目安	[エネルギー] 1544 kcal [タンパク質] 66.9 g [脂質] 29.6 g [炭水化物] 238.8 g [塩分] 7.6 g	[エネルギー] 1561 kcal [タンパク質] 63.3 g [脂質] 41.5 g [炭水化物] 226.8 g [塩分] 7.9 g	[エネルギー] 1581 kcal [タンパク質] 67.3 g [脂質] 39.4 g [炭水化物] 229.0 g [塩分] 6.5 g	[エネルギー] 1615 kcal [タンパク質] 61.9 g [脂質] 35.8 g [炭水化物] 251.8 g [塩分] 7.3 g	[エネルギー] 1598 kcal [タンパク質] 57.1 g [脂質] 33.6 g [炭水化物] 258.8 g [塩分] 5.8 g	[エネルギー] 1546 kcal [タンパク質] 63.6 g [脂質] 38.1 g [炭水化物] 232.1 g [塩分] 8.0 g	[エネルギー] 1515 kcal [タンパク質] 62.6 g [脂質] 27.1 g [炭水化物] 234.0 g [塩分] 6.7 g

	8月8日(金)	8月9日(土)	8月10日(日)	8月11日(月)	8月12日(火)	8月13日(水)	8月14日(木)
朝食	○御飯 ○茸とぜんまいの炒め物 ○ブロッコリーの和え物 ○Caヨーグルト ○ふりかけ ○味噌汁	○御飯 ○刻み昆布の炒り煮 ○納豆草の酢和え ○Caヨーグルト ○ふりかけ ○清汁	○帆立雑炊 ○ナッツと笹の炒め物 ○果物缶(白桃) ○Caヨーグルト ○清汁	○御飯 ○キャベツと卵のソテー ○もやしの青しそ和え ○Caヨーグルト ○ふりかけ ○味噌汁	○御飯 ○冬瓜とつみれの煮物 ○浅漬け風サラダ ○Caヨーグルト ○ふりかけ ○清汁	○人参リゾット ○ポトフ ○果物缶(パイン) ○Caヨーグルト ○コンソメスープ	○御飯 ○白菜とウインナーのソテー ○菜の花のたくあん和え ○Caヨーグルト ○ふりかけ ○味噌汁
昼食	○御飯 ○親子煮 ○なべしぎ ○刻みおぐらの和え物 ○清汁	○御飯 ○鰯のマヨネーズ焼き ○白菜と挽肉の炒め物 ○かぶの梅和え ○味噌汁	○御飯 ○豚肉の七味炒め ○大根の煮物 ○海藻サラダ ○清汁	○御飯 ○タンドリーチキン ○パプリカのソテー ○カリフラワーのマリネ ○コンソメスープ	○御飯 ○魚介と厚揚げの旨塩煮 ○きのこ人参の金平 ○白菜のごま和え ○味噌汁	○御飯 ○チンジャオロース ○青梗菜とザーサイの炒め ○春雨サラダ ○中華スープ	○御飯 ○ぶりの照り焼き ○アスパラの煮びたし ○大根とツナのポン酢和え ○清汁
夕食	○☆☆☆おやつ☆☆☆ ○黒胡麻プリン	○☆☆☆おやつ☆☆☆ ○ピーチムース	○☆☆☆おやつ☆☆☆ ○プリン	○☆☆☆おやつ☆☆☆ ○ババロア	○☆☆☆おやつ☆☆☆ ○杏仁豆腐	○☆☆☆おやつ☆☆☆ ○杏ゼリー	○☆☆☆おやつ☆☆☆ ○苺ムース
夕食	○御飯 ○鯖の塩焼き ○インゲン菜の炒めもの ○胡瓜のゆかり和え ○味噌汁	○御飯 ○鶏肉の甘辛炒め ○蟹しゅうまい ○カリフラワーサラダ ○わかめスープ	○御飯 ○カレイのきのこあん ○小松菜のおかか炒め ○レタとトマトのサラダ ○味噌汁	○御飯 ○千草焼き ○ポテトのソテー ○納豆の柚子ドレ和え ○清汁	○御飯 ○豚肉の香味だれ ○長芋の煮物 ○春菊のお浸し ○味噌汁	○御飯 ○鮭のマスタード焼き ○玉葱のソテー ○ブロッコリーとハムのサラダ ○コンソメスープ	○御飯 ○鶏焼き肉 ○茄子の土佐煮 ○カリフラワーの玉葱ドレ和え ○清汁
栄養量目安	[エネルギー] 1603 kcal [タンパク質] 66.8 g [脂質] 39.4 g [炭水化物] 236.1 g [塩分] 7.7 g	[エネルギー] 1574 kcal [タンパク質] 64.2 g [脂質] 40.4 g [炭水化物] 229.8 g [塩分] 7.7 g	[エネルギー] 1531 kcal [タンパク質] 57.8 g [脂質] 35.0 g [炭水化物] 241.0 g [塩分] 6.3 g	[エネルギー] 1579 kcal [タンパク質] 58.5 g [脂質] 41.5 g [炭水化物] 235.3 g [塩分] 7.1 g	[エネルギー] 1568 kcal [タンパク質] 64.9 g [脂質] 30.7 g [炭水化物] 252.7 g [塩分] 7.1 g	[エネルギー] 1539 kcal [タンパク質] 57.3 g [脂質] 43.0 g [炭水化物] 225.1 g [塩分] 7.1 g	[エネルギー] 1605 kcal [タンパク質] 64.2 g [脂質] 43.9 g [炭水化物] 223.6 g [塩分] 6.7 g

	8月15日(金)	8月16日(土)	8月17日(日)	8月18日(月)	8月19日(火)	8月20日(水)	8月21日(木)
朝食	○御飯 ○かぶの炒り煮 ○インゲンの梅和え ○Caヨーグルト ○ふりかけ ○味噌汁	○御飯 ○大根の味噌煮 ○小松菜のなめ茸和え ○Caヨーグルト ○ふりかけ ○清汁	○五目雑炊 ○じゃが芋とツナの煮物 ○果物缶(洋梨) ○Caヨーグルト ○清汁	○御飯 ○大豆のトマト煮 ○春菊の柚子和え ○Caヨーグルト ○ふりかけ ○味噌汁	○御飯 ○白菜とハムのクリーム煮 ○ブロッコリーの卵サラダ ○Caヨーグルト ○ふりかけ ○コンソメスープ	○豚肉と高菜の雑炊 ○茄子とキノコの甘辛炒 ○果物缶(黄桃) ○Caヨーグルト ○中華スープ	○御飯 ○かぶの炒り煮 ○白菜の塩昆布あえ ○Caヨーグルト ○ふりかけ ○味噌汁
昼食	○★お盆★ ○かき揚げ丼 ○もやしの生姜炒め ○トマトサラダ ○清汁	○御飯 ○シパの香草焼き ○白菜とベーコンのソテー ○マカロニサラダ ○コンソメスープ	○御飯 ○鶏肉の玉葱ソース ○揚げ茄子の煮浸し ○胡瓜の和え物 ○味噌汁	○郷土食 沖縄メニュー ○じゅーしー ○人参しりしり ○コロイ風サラダ ○パインムース	○御飯 ○ホキの野菜あんかけ ○大根の甘辛煮 ○海藻サラダ ○味噌汁	○旨辛肉豆腐丼 ○ぜんまいの煮物 ○カリフラワーのサラダ ○中華スープ ○杏仁豆腐	○御飯 ○太刀魚の味噌漬け焼き ○里芋と竹輪の煮物 ○和風おから和え ○清汁
食	○☆☆おやつ☆☆ ○冷やしおしるこ	○☆☆おやつ☆☆ ○ヨーグルト風ムース	○☆☆おやつ☆☆ ○水ようかん(抹茶)	○☆☆おやつ☆☆ ○ミルクティ	○☆☆おやつ☆☆ ○キャラメルプリン	○☆☆おやつ☆☆ ○ココア	○☆☆おやつ☆☆ ○青リンゴゼリー
夕食	○御飯 ○鰯の梅おろしソース ○ほうれん草の煮浸し ○芽株の和え物 ○味噌汁	○御飯 ○豆腐の和風炒め ○里芋の煮物 ○キャベツのポン酢和え ○味噌汁	○御飯 ○マスのムニエル ○きのこのコンソメ煮 ○シーザーサラダ ○コンソメスープ	○御飯 ○メバルの南部焼き ○ほうれん草ビーツ炒め ○きやべつの塩昆布あえ ○清汁	○御飯 ○チキンピカタ ○もやしソテー ○南瓜のドレ和え ○ミルクスープ	○御飯 ○白身魚の葱味噌焼き ○インゲンの炒め物 ○カボチャと胡瓜の和え物 ○清汁	○御飯 ○鶏肉のクリームソースかけ ○ツナとブロッコリーの炒め物 ○おくらのごま和え ○トマトスープ
栄養量目安	[エネルギー] 1634 kcal [タンパク質] 58.7 g [脂質] 40.2 g [炭水化物] 251.7 g [塩分] 7.6 g	[エネルギー] 1558 kcal [タンパク質] 61.2 g [脂質] 32.1 g [炭水化物] 242.2 g [塩分] 7.3 g	[エネルギー] 1545 kcal [タンパク質] 68.1 g [脂質] 36.2 g [炭水化物] 231.7 g [塩分] 6.6 g	[エネルギー] 1577 kcal [タンパク質] 62.6 g [脂質] 38.9 g [炭水化物] 237.9 g [塩分] 7.6 g	[エネルギー] 1556 kcal [タンパク質] 65.2 g [脂質] 35.5 g [炭水化物] 236.2 g [塩分] 7.6 g	[エネルギー] 1519 kcal [タンパク質] 58.9 g [脂質] 33.5 g [炭水化物] 230.5 g [塩分] 6.3 g	[エネルギー] 1581 kcal [タンパク質] 63.7 g [脂質] 41.0 g [炭水化物] 230.7 g [塩分] 8.0 g

	8月22日(金)	8月23日(土)	8月24日(日)	8月25日(月)	8月26日(火)	8月27日(水)	8月28日(木)
朝食	○御飯 ○野菜の卵とじ ○パプリカのドレ和え ○Caヨーグルト ○ふりかけ ○味噌汁	○御飯 ○鶏肉とキャベツのソテー ○アスパラのおかかマヨ和え ○Caヨーグルト ○ふりかけ ○清汁	○菜飯雑炊 ○ハンパンの煮物 ○果物缶(カクテル缶) ○Caヨーグルト ○味噌汁	○御飯 ○里芋のそぼろあん ○もやしのたくあん和え ○Caヨーグルト ○ふりかけ ○味噌汁	○御飯 ○豆腐とひじきの炒煮 ○胡瓜のゆかり和え ○Caヨーグルト ○ふりかけ ○清汁	○かに雑炊 ○青菜と竹輪の煮物 ○果物缶(白桃) ○Caヨーグルト ○清汁	○御飯 ○茄子の肉味噌炒め ○わかろとパプリカの和え物 ○Caヨーグルト ○ふりかけ ○中華スープ
昼食	○冷やしトマトうどん ○厚揚げの生姜炒め ○茄子の冷浸し ○フルーツポンチ	○御飯 ○豚肉のガーリック炒め ○小松菜とコーンのソテー ○白菜のポン酢和え ○コンソメスープ	○御飯 ○鰯の竜田揚げ ○しめじの塩バターソテー ○春菊のくるみ和え ○味噌汁	○御飯 ○ぶりの幽庵焼き ○チンゲン菜のオイスター炒め ○白菜とごまのサラダ ○中華スープ	○ツナサンド ○ハッシュドチキン ○枝豆と納豆のソテー ○レタスチーズサラダ ○オレンジムース	○御飯 ○鰯の南蛮漬け ○アスパラの卵炒め ○切干大根のサラダ ○味噌汁	○鶏めし ○厚揚げのとろみ煮 ○白菜のソテー ○3色ナムル ○かきたま汁
食	○☆☆おやつ☆☆ ○カフェオレ	○☆☆おやつ☆☆ ○プリン	○☆☆おやつ☆☆ ○苺パバロア	○☆☆おやつ☆☆ ○チョコレートプリン	○☆☆おやつ☆☆ ○カルピス	○☆☆おやつ☆☆ ○梅ゼリー	○☆☆おやつ☆☆ ○ココア
夕食	○御飯 ○カレイのみぞれ煮 ○さつま芋の甘辛炒め ○蒲鉾とアスパラの和え物 ○清汁	○御飯 ○エビと野菜のフリソース ○チンゲン菜の中華煮 ○中華風冷奴 ○わかめスープ	○御飯 ○鶏肉の照り焼き ○茄子の田舎煮 ○隠元のわさび和え ○清汁	○御飯 ○豚肉の生姜焼き ○がんもの煮物 ○大根サラダ ○清汁	○御飯 ○鱈のコーンマヨ焼き ○小松菜ビーツ炒め ○さつま芋サラダ ○きのこスープ	○御飯 ○鶏肉の胡麻ソース ○ツナともやしの炒め ○インゲンの生姜和え ○清汁	○御飯 ○ホッケのレモン焼き ○キャベツの煮びたし ○菜の花のわさび和え ○味噌汁
栄養量目安	[エネルギー] 1528 kcal [タンパク質] 59.2 g [脂質] 31.8 g [炭水化物] 246.2 g [塩分] 7.8 g	[エネルギー] 1557 kcal [タンパク質] 59.5 g [脂質] 32.8 g [炭水化物] 243.8 g [塩分] 6.6 g	[エネルギー] 1525 kcal [タンパク質] 64.2 g [脂質] 35.8 g [炭水化物] 229.3 g [塩分] 7.9 g	[エネルギー] 1560 kcal [タンパク質] 62.9 g [脂質] 38.0 g [炭水化物] 231.1 g [塩分] 7.0 g	[エネルギー] 1570 kcal [タンパク質] 61.4 g [脂質] 42.9 g [炭水化物] 222.5 g [塩分] 6.9 g	[エネルギー] 1542 kcal [タンパク質] 65.2 g [脂質] 36.8 g [炭水化物] 234.4 g [塩分] 7.1 g	[エネルギー] 1566 kcal [タンパク質] 61.1 g [脂質] 36.1 g [炭水化物] 224.4 g [塩分] 7.8 g

	8月29日(金)	8月30日(土)	8月31日(日)	9月1日(月)	9月2日(火)	9月3日(水)	9月4日(木)
朝食	○御飯 ○炒り豆腐 ○ほうれん草の胡麻和え ○Caヨーグルト ○ふりかけ ○味噌汁	○御飯 ○ハムとじゃが芋の炒め ○カリフラワーサラダ ○Caヨーグルト ○ふりかけ ○コンソメスープ	○玉子雑炊 ○白菜と揚げの煮びたし ○果物缶(パイナップル) ○Caヨーグルト ○味噌汁	○御飯 ○大豆と大豆味噌炒め ○浅漬け風サラダ ○Caヨーグルト ○ふりかけ ○中華スープ	○御飯 ○白菜とハムのクリーム煮 ○インゲンのドレ和え ○Caヨーグルト ○ふりかけ ○味噌汁	○人参リゾット ○スクランブルエッグ ○果物缶(カクテル缶) ○Caヨーグルト ○コンソメスープ	○御飯 ○ぜんまいと揚げの炒煮 ○かぶのゆかり和え ○Caヨーグルト ○ふりかけ ○味噌汁
昼食	○御飯 ○赤魚の粕漬け ○ブロッコリーのかにあん ○長芋の梅和え ○清汁 ○☆☆☆おやつ☆☆☆ ○オレンジゼリー	○夏野菜カレー ○ウインナーと野菜のソテー ○グリーンサラダ ○スイカゼリー ○☆☆☆おやつ☆☆☆ ○ピーチティー	○御飯 ○カレーの煮付け ○帆立と白菜の炒めもの ○トマトサラダ ○味噌汁 ○☆☆☆おやつ☆☆☆ ○あずきプリン	○御飯 ○豚肉の香味だれ ○魚肉ソーセージと野菜ソテー ○アスパラのドレ和え ○コンソメスープ ○☆☆☆おやつ☆☆☆ ○ババロア	○牛丼 ○ちぎり揚げの煮物 ○春菊のくるみ和え ○清汁 ○☆☆☆おやつ☆☆☆ ○ミルクティ	○御飯 ○鮭の南部焼き ○揚げ茄子の煮浸し ○ひじきサラダ ○味噌汁 ○☆☆☆おやつ☆☆☆ ○マスカットゼリー	○御飯 ○メンチカツ ○きのこのバジル炒め ○ブロッコリーのドレ和え ○清汁 ○☆☆☆おやつ☆☆☆ ○キャラメルプリン
夕食	○御飯 ○豚ニラ玉 ○海老しゅうまい ○春雨と野菜の中華和え ○モロヘイヤスープ	○御飯 ○鯖の照り焼き ○インゲンのおかか炒め ○胡瓜の和え物 ○清汁	○御飯 ○鶏肉のハーブマーマレード炒め ○もやしソテー ○コールスローサラダ ○コンソメスープ	○御飯 ○ぶりの照り焼き ○大根の甘辛煮 ○水菜とわかめの和風炒め ○味噌汁	○御飯 ○カレーのマネー焼き ○オクラとブロッコリーの炒め物 ○南瓜のドレッシング和え ○コンソメスープ	○御飯 ○回鍋肉 ○冬瓜の帆立あんかけ ○胡瓜ともやし和えもの ○中華スープ	○御飯 ○鶏肉の野菜あんかけ ○がんもの煮物 ○めかぶのさっぱり和え ○味噌汁
栄養量目安	[エネルギー] 1541 kcal [タンパク質] 64.5 g [脂質] 32.6 g [炭水化物] 243.4 g [塩分] 6.3 g	[エネルギー] 1651 kcal [タンパク質] 61.7 g [脂質] 42.3 g [炭水化物] 244.5 g [塩分] 7.0 g	[エネルギー] 1552 kcal [タンパク質] 60.5 g [脂質] 45.0 g [炭水化物] 219.1 g [塩分] 6.5 g	[エネルギー] 1586 kcal [タンパク質] 61.5 g [脂質] 39.9 g [炭水化物] 236.3 g [塩分] 6.3 g	[エネルギー] 1616 kcal [タンパク質] 59.8 g [脂質] 43.9 g [炭水化物] 237.8 g [塩分] 6.6 g	[エネルギー] 1568 kcal [タンパク質] 64.8 g [脂質] 44.4 g [炭水化物] 220.1 g [塩分] 6.7 g	[エネルギー] 1547 kcal [タンパク質] 58.3 g [脂質] 36.6 g [炭水化物] 239.9 g [塩分] 7.7 g

* 都合によりメニューを変更する場合があります。ご了承お願いいたします。