

# 健康食 御献立

2025年 8月

【夕食】

ご利用者様へのお願い  
メニューは材料の都合により変更することがあります

管理栄養士：内山

日	月	火	水	木	金	土
31日					1日	2日
トンテキ風 山菜とがんもの煮付け 春雨サラダ 青菜のおかか和え ねぎやき ご飯 味噌汁					鶏肉のトマト煮 れんこんとふきの煮物 キャベツ炒め ポン酢和え しんじょ ご飯 味噌汁	豆腐ハンバーグきのこソース じゃが芋の煮物 白菜のおかか和え 豚肉と高菜の炒めもの 焼売 ふりかけご飯 味噌汁
629   21.2   14.5   2.9	キロカロリー   蛋白質(g)   脂質(g)   塩分(g)				627   20.9   14.8   3.2	633   18.7   12.2   3.5
3日	4日	5日	6日	7日	8日	9日
ホイコーロー ふんわり野菜豆腐のあんかけ 金平ごぼう インゲン和え 大根の甘酢和え ご飯 味噌汁	赤魚の西京焼き 高野豆腐の煮物 青菜の塩麹炒め ゴーヤのツナサラダ 笹かまぼこ ご飯 すまし汁	ハンバーグステーキ 茄子の煮物 ウィンナーソテー オクラ和え 焼売 ご飯 コンソメスープ	天ぷら 大根の煮物 ひじきの炒り煮 中華春雨サラダ 厚焼き玉子 ご飯 すまし汁	ブルコギ 里芋の煮っころがし 青菜の辛子和え きのこのポン酢和え サツマイモ天 ご飯 味噌汁	白身魚の酒蒸し梅マヨソース すき煮 切干大根のごまサラダ 絹さやソテー 竹輪の磯辺揚げ ご飯 味噌汁	メンチカツ 野菜の甘辛炒め 糸こんにゃく和え 青菜の生姜浸し カニカマ天 ふりかけご飯 味噌汁
623   21.7   13.3   3.2	611   23.1   12.0   3.2	623   17.0   12.9   3.2	635   17.6   13.7   3.1	616   20.5   11.9   3.2	624   20.3   14.5   3.1	643   15.2   12.1   3.6
10日	11日 (山の日)	12日	13日	14日	15日	16日
鯖の煮付 角揚げと野菜の煮物 枝豆サラダ きのこソテー 蒸し鶏の梅和え ご飯 すまし汁	豚しゃぶ風 五目金平 花野菜和え バターコーン 竹輪の磯辺焼き ご飯 すまし汁	サワラのタルタル焼き 冬瓜と茄子の薄煮 青菜ソテー キャベツの胡麻和え 海鮮ステーキ ご飯 味噌汁	鶏肉のさっぱり煮 五目ビーフン炒め れんこんの塩金平 わかめの酢の物 煮卵 ご飯 すまし汁	エビフライ 南瓜の煮物 青菜の梅おかか和え 野菜炒め しんじょ ご飯 味噌汁	イカ団子の夏野菜あんかけ 豚肉と大根の煮込み ごぼうのピリ辛煮 ポテトサラダ 白菜のゆかり和え ご飯 すまし汁	鯖の竜田揚げ 糸昆布の煮物 大根のバター醤油炒め 青菜のナムル にら饅頭 ご飯 味噌汁
620   21.4   14.6   3.2	633   20.6   14.4   3.3	622   20.9   14.2   3.2	630   22.3   14.1   3.3	621   16.1   12.9   3.2	622   16.4   14.0   3.4	597   20.2   11.2   3.0
17日	18日	19日	20日	21日	22日	23日
ポークチャップ がんもと野菜の炊合せ 青菜の煮浸し 花野菜サラダ ゴーヤのツナ梅和え ご飯 コンソメスープ	白身魚の更紗蒸し 揚げ出し豆腐 カラフルピーマンソテー 大根サラダ 大学芋 ふりかけご飯 味噌汁	牛すき煮 はんぺんの野菜あん 青菜のおかか和え 大豆の炒め物 胡瓜の浅漬け ご飯 すまし汁	かに玉風 肉野菜炒め 海藻サラダ さつま芋のごまよごし 帆立風味フライ ご飯 味噌汁	鶏肉のカレー焼き 切干大根の煮物 ごぼうサラダ 絹さやソテー しんじょ ふりかけご飯 コンソメスープ	赤魚の揚げ煮 厚揚げの生姜炒め ひじきの煮物 いんげんの胡麻味噌和え 八幡巻 ご飯 すまし汁	コロケ ツナ大根 花野菜ソテー ぜんまいナムル ハムステーキ ご飯 味噌汁
625   20.9   15.0   3.3	638   18.3   13.5   3.2	612   25.4   10.6   3.4	620   18.8   13.6   3.3	627   21.2   16.2   3.1	638   19.6   13.8   3.2	617   16.5   14.1   3.3
24日	25日	26日	27日	28日	29日	30日
さわらのバター醤油にんにく焼き 里芋の煮物 れんこんなます 青菜の辛子和え ふんわり野菜豆腐寄せ ご飯 味噌汁	とんかつ 冬瓜のオクラあん 大根葉の油炒め 中華和え かみなりこんにゃく ご飯 味噌汁	ホッケの山椒焼き 高野豆腐の煮物 白菜と豚肉の梅おかか和え 金平 餃子 ご飯 味噌汁	鶏肉の塩だれ焼き 茄子と冬瓜の煮物 人参しりしり 花野菜サラダ 肉団子 ご飯 コンソメスープ	ぶりの照り焼き 大根の肉味噌かけ ピーマン炒め 青菜のおろし煮 厚焼き玉子 ご飯 味噌汁	肉団子の酢豚風 糸昆布と大豆の煮物 南瓜サラダ 絹さやソテー コンニャクの辛子酢味噌和え ふりかけご飯 すまし汁	鯖の塩焼き じゃが芋の田舎煮 茄子のコチジャン炒め オクラの煮浸し 切干大根のサラダ ご飯 味噌汁
610   21.3   11.8   3.3	608   20.8   14.9   2.9	612   21.7   9.4   3.2	622   20.3   16.3   3.2	627   22.7   13.8   2.9	627   17.7   10.0   3.5	639   16.7   16.2   2.9

ご注文・お問い合わせは・・・  
株式会社 デリカシー

川越市石田171-2

TEL：049-224-2266