

すこやかⅠ 常食 献立だより 2025年8月



曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付					1	2	3
朝	<div>8月8日(金)昼食 サラダ寿司</div> <div></div> <div>毎回ご好評いただいているちらし寿司ですが、今回はハムやカニカマなどを使ったサラダ寿司が登場します。酢飯はお刺身にも合いますが、ハムやカニカマとの相性もばっちりです。暑いこの時期に酸味が食欲もそそります。華やかな彩も楽しみながら味わって下さい。</div>	<div></div>			ごはん ボロニアソーセージ 味噌汁(玉ねぎ・わかめ)	ごはん 磯巻き卵 うまい菜としいたけのたらこマヨサラダ 味噌汁(油揚げ・人参)	ごはん 白身魚揚げの煮物 もやしのりんごドレサラダ 味噌汁(里芋・キャベツ)
昼					ごはん 焼きさわらの南蛮漬け 大根と油揚げの利休煮 キャベツとちくわの和え物 すまし汁(小松菜・しいたけ)	ごはん レモンチキン 高野豆腐と豚肉のサイコロ煮 大根と大根葉のピリ辛和え 味噌汁(もやし・平天)	ごはん えびマカロニグラタンフライ(濃厚ソース) 大豆と豚肉のカレー炒め カリフラワーとちくわのパンパンドレサラダ 味噌汁(大根・大根葉) いりこ風味
お					手作りプリン(カラメルソース)	手作りきなこシフォンカップケーキ	フィナンシェ(プレーン)
タ					ごはん 八宝菜 かにシューマイ ブロッコリーとパプリカのマヨサラダ 味噌汁(里芋・白ねぎ)	ごはん さけの若狭焼き 一口がんもの煮物 いんげんの香味ドレ和え 味噌汁(じゃがいも・しめじ)	ごはん 白身魚の煮付け 金平ごぼう 味噌汁(白菜・白ねぎ) フルーツ(洋なし缶・パイン缶)
日付	4	5	6	7	8	9	10
朝	ごはん ほうれん草オムレツ ひじきと豆のマヨサラダ 味噌汁(じゃがいも・しいたけ)	ごはん 野菜ミンチ巻き もやしとしいたけの麴ナムル和え 味噌汁(絹揚げ・大根葉)	ごはん 玉子焼き うまい菜とえのきの和え物 味噌汁(白菜・もやし)	ごはん チキンピカタ 大根の香味ドレサラダ 味噌汁(キャベツ・あさり)	ごはん 照り焼き風肉団子 もやしとちりめんの塩麴ドレサラダ 味噌汁(じゃがいも・白ねぎ)	しめじ雑炊 小松菜とベーコンのソテー 大根とちくわの白ごま和え 昆布佃煮	ごはん チキンナゲット(野菜ソース) しろなの洋風お浸し 味噌汁(油揚げ・大根葉)
昼	ごはん さばの味噌煮 うまい菜と鶏肉の炒め物 白菜と平天のからし和え すまし汁(玉ねぎ・人参)	ごはん 豚カツの卵とじ 白菜と糸昆布の煮物 大根とコーンの大葉ドレサラダ 味噌汁(小松菜・油揚げ)	キーマカレー キャベツとツナの炒め物 フルーツ(パイン缶・白桃缶)	ごはん 銀ひらすの山椒煮 やっこ(味噌ダレ) 白菜とちくわの和え物 すまし汁(玉ねぎ・チンゲン菜)	サラダ寿司 絹揚げのそぼろ煮 キャベツのピーナツドレサラダ 味噌汁(大根・人参) 白味噌仕立て	ごはん 豚肉のオイスター炒め 大豆とえびの煮物 中華スープ(もやし・ニラ) 杏仁豆腐(あんずソース)	ごはん 白身魚の生姜煮 大根と豚肉のとろみ炒め ポテトサラダ 味噌汁(白菜・白ねぎ) 麦白味噌仕立て
お	手作りみるくまんじゅう(白あん)	手作りみたらし(やわらか餅)	手作りあんシュー(よもぎあん)	手作り青りんごゼリー	手作り冷やししるこ(あられ)	手作りわらび餅(黒蜜)	手作りきなこソフトマフィン
タ	ごはん 鶏肉のねぎ焼き 里芋と油揚げの煮物 ブロッコリーとちりめんの香味和え 味噌汁(あさり・わかめ) 白味噌仕立て	ごはん ホキのソテー(コンソメソース) れんこんと豚肉の炒り煮 かぼちゃのサラダ 味噌汁(ソーメン)	ごはん 蒸し鶏(梅ソース) 絹揚げの煮物 ブロッコリーのごまドレサラダ 豚汁(豚肉・大根・しいたけ)	ごはん れんこんまんじゅう しろなと鶏肉の炒め物 カリフラワーとパプリカのバジルドレサラダ 味噌汁(油揚げ・わかめ) 麦白味噌仕立て	ごはん 合鴨スモークスライス 白菜と豚肉の煮物 味噌汁(おくら・おつゆ麴) いりこ風味 きざみしば漬け	ごはん あじの香味焼き キャベツと鶏肉の炒め物 スパゲティサラダ 味噌汁(絹揚げ・わかめ)	ごはん ハンバーグ(ステーキソース) 高野豆腐のサイコロ煮 キャベツと平天のピリ辛和え 味噌汁(えのき・玉ねぎ)

すこやかⅠ 常食 献立だより 2025年8月

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付	11	12	13	14	15	16	17
朝	ごはん 千草焼き いんげんとかまぼこのおからサラダ 味噌汁(じゃがいも・人参)	ごはん 擬製豆腐 もやしの塩ごま和え 味噌汁(白菜・玉ねぎ)	ごはん プレーンオムレツ(クリームソース) ひじきとれんこんのマヨサラダ 味噌汁(里芋・白ねぎ)	ごはん ポテトミンチ巻き うまい菜となめこの豆乳和え 味噌汁(あさり・玉ねぎ)	ごはん でんぶ入りだし巻き卵 ほうれん草とちりめんの香味和え 味噌汁(キャベツ・大根葉)	ごはん 大豆ミートハンバーグ(デミグラスソース) 味噌汁(白菜・しいたけ)	ごはん ハムチーズピカタ ブロッコリーのパンパントレサラダ 味噌汁(人参・しめじ)
昼	豚丼 冬瓜の炒め煮 白菜と大根葉の梅かつお和え 味噌汁(しめじ・わかめ) 白味噌仕立て	冷やし中華 ごぼうと油揚げの炒め煮 フルーツ(黄桃缶・白桃缶)	ごはん 精進の炊き合わせ(枝豆がんも) 大根の金平 手作り味付きごま豆腐 味噌汁(えのき・しいたけ) いりこ風味	ごはん 鶏大根 キャベツとツナの炒め物 とろろ汁 みかん缶	ごはん 赤魚の照り煮 大根と豚肉の炒め物 カリフラワーとコーンのスローサラダ おくずかけ[宮城県郷土料理]	ごはん 蒸し鶏(レモンバターソース) ひじきと油揚げの煮物 さつまいものサラダ 味噌汁(大根・あさり)	ごはん ホッケの塩麴焼き もやしと鶏肉の炒め物 おくらのおろし和え 味噌汁(キャベツ・油揚げ)
お	手作りパンナコッタ(ヨーグルト風味)	手作り酒まんじゅう	手作りチョコマドレーヌ	手作り黒糖まんじゅう(白あん)	豆乳かすてら	手作り紅茶パウンドケーキ	しっとりどら焼き(カスタード)
タ	ごはん 白身魚の唐揚げ(甘酢あん) キャベツと小えびの煮浸し ブロッコリーとコーンのパンパントレサラダ 味噌汁(大根・もやし)	ごはん タンドリーチキン うまい菜とベーコンの炒め物 キャベツとちくわの香味トレサラダ 味噌汁(豆腐)	ごはん 豚肉の塩ダレ炒め 松風焼き 白菜といんげんのわさび和え 味噌汁(油揚げ・わかめ)	ごはん ホキのピカタ(マスタートタルタルソース) 豚肉と絹揚げの煮物 ブロッコリーと平天のお浸し 味噌汁(かぼちゃ)	ごはん 麻婆なす いわしつみれの煮物 味噌汁(チンゲン菜・絹揚げ) 白味噌仕立て マンゴー缶	ゆかり御飯 さわらの西京焼き 里芋と豚肉の煮物 やっこ(醤油) すまし汁(かまぼこ・わかめ)	ごはん 豚肉と白菜のすき煮 いかふくさ焼き 味噌汁(小松菜・ごぼう) 黄桃缶のピーチジュレ
日付	18	19	20	21			
朝	ごはん クリームチキン うまい菜の白ごま和え 味噌汁(大根葉・玉ねぎ)	ごはん 玉子焼き ブロッコリーと油揚げのピーナツ和え 味噌汁(じゃがいも・しいたけ)	ごはん 豚肉の筑前煮 白菜とニラの麴ナムル和え 味噌汁(大根葉・白ねぎ)	ごはん ミートオムレツ 切干大根と豆のマヨサラダ 味噌汁(しろな・油揚げ)	8月12日(火)昼食 冷やし中華	8月13日(水)昼食 精進の炊き合わせ お盆	8月15日(金)昼食 おくずかけ [宮城県郷土料理]
昼	ごはん ポークチャップ じゃがいもと油揚げの煮物 いんげんと平天の香味トレ和え コンソメスープ(ウインナー・セロリ)	ごはん 牛肉のピリ辛炒め えびシューマイ チンゲン菜の真砂和え 味噌汁(白菜・絹揚げ)	ごはん 白身魚の唐揚げ(オーロラソース) ベーコンと枝豆の塩バターソー 大根とちくわの和風トレサラダ 味噌汁(豆腐)	ちらし寿司 鶏肉と絹揚げの煮物 もやしといんげんの和え物 味噌汁(里芋・キャベツ)			
お	手作りあんシュー(栗あん)	手作りいちごマドレーヌ	バウムクーヘン	手作りきなこプリン(ホイップクリーム添え)	冷やし中華は、昭和12年頃に日本で生まれ、全国への普及は戦後から始まったとされています。当時は冷房設備も今ほど普及しておらず、熱々の中華料理から客足が遠のいたことの打開策として考えられたという説などもあります。		
タ	ごはん さばの照り焼き たけのこと豚肉の炒り煮 かぼちゃのサラダ 味噌汁(なす) いりこ風味	ごはん いわしの生姜煮 卵の花 カリフラワーのバジルトレサラダ 味噌汁(キャベツ・もやし)	ごはん 鶏肉のにんにく醤油焼き れんこんと平天の金平 玉子どうふ 味噌汁(あさり・わかめ) 白味噌仕立て	ごはん 肉じゃが(豚肉) 冷やし冬瓜 味噌汁(おくら・花麴) ちりめん山椒			

すこやかⅠ 常食 献立だより 2025年8月

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付					22	23	24
朝	8月26日(火)昼食 枝豆ごはん	8月29日(金)昼食 シーフードカレー			ごはん かに玉 ほうれん草とえのきの塩ごま和え 味噌汁(わかめ・人参)	あさり雑炊 高野豆腐と豚肉のサイコロ煮 スパゲティサラダ のり佃煮	ごはん 野菜とわかめの豆乳寄せ カリフラワーとコーンのアイランドドレスサラダ 味噌汁(チンゲン菜・玉ねぎ)
昼					ごはん 酢鶏 大豆とこんにゃくの煮物 中華スープ(ザーサイ・コーン) フルーツ(ぶどう大粒)	ごはん 豚肉のマスタード炒め かぼちゃの含め煮 味噌汁(油揚げ・大根葉) いりこ風味 ヨーグルトのはちみつソースかけ	木の葉丼 なすの揚げ浸し キャベツとちりめんの塩麹ドレスサラダ 味噌汁(人参・しめじ) 麦白味噌仕立て
お	枝豆ごはんは、夏の暑い時期に食べたい、さっぱりとした味わいの炊き込みご飯です。枝豆の鮮やかな緑色は、ご飯に彩りを加え、食欲をそそります。また、独特の香りがご飯をより美味しく感じさせてくれます。	今回のシーフードカレーには、エビ・イカ・アサリ・イタヤ貝の4種類の海の幸が入っており、タウリンという栄養素が豊富です。タウリンは疲労回復に効果があり、夏バテにも効果があります。			手作りみるくまんじゅう(抹茶)	手作りぜんざい(あられ)	手作りパウンドケーキ
タ					ごはん 三色稲荷の炊き合わせ 白菜と豚肉のトロみ炒め ブロッコリーとパプリカのスローサラダ 味噌汁(もやし・じゃがいも)	ごはん 赤魚の煮付け 小松菜と鶏肉の炒め物 とろろの梅かつお和え 味噌汁(白菜・えのき) 白味噌仕立て	ごはん 肉団子の野菜あんかけ 大根とツナの炒め物 もやしとアスパラのピリ辛和え 味噌汁(里芋・白ねぎ)
日付	25	26	27	28	29	30	31
朝	ごはん カニカマ入りだし巻き卵 しろなとなめこの和え物 味噌汁(絹揚げ・大根葉)	ごはん メヌケの焼き浸し キャベツとかまぼこの和風ドレスサラダ 味噌汁(大根・白ねぎ)	ごはん プレーンオムレツ(コンソメソース) もやしのりんごドレスサラダ 味噌汁(小松菜・あさり)	ごはん お魚厚揚げの煮物 ブロッコリーとちりめんのおから和え 味噌汁(里芋・玉ねぎ)	ごはん 5品目具材の玉子焼き いんげんと平天の和え物 味噌汁(キャベツ・油揚げ)	ごはん スクランブルエッグ(ケチャップ) 大根とちくわの大葉ドレスサラダ 味噌汁(白菜・白ねぎ)	ごはん 鶏つみれの煮物 キャベツのピーナツ和え 味噌汁(大根・大根葉)
昼	ごはん 豚肉の和風炒め 切干大根と鶏肉の煮物 味噌汁(もやし・しいたけ) ミルク寒天のいちごソースかけ	枝豆ごはん 鶏肉の豆鼓蒸し じゃがいもと昆布の煮物 味噌汁(油揚げ・人参) いりこ風味 白桃缶のピーチジュレ	ごはん かれのい山椒煮 うまい菜とベーコンの炒め物 カリフラワーと平天の香味ドレスサラダ 味噌汁(なす) 麦白味噌仕立て	ぶっかけうどん れんこんと豚肉の炒り煮 ポテトサラダ	シーフードカレー 大根と鶏肉の炒め物 手作りぶどうゼリー	ごはん 焼きさばの南蛮漬け 冬瓜の炒め煮 ほうれん草のごまドレスサラダ 味噌汁(もやし・しめじ)	ごはん 豚肉の生姜炒め 高野豆腐の煮物 小松菜としいたけのピリ辛和え 味噌汁(じゃがいも・わかめ)
お	手作りみるくまんじゅう(白あん)	チョコワッフル	手作りほうじ茶プリン(ホイップクリーム添え)	手作りあんシュウ(いちごあん)	ミニ羊甘ロール	手作りアセロラゼリー	手作り黒糖まんじゅう(こしあん)
タ	ごはん 白身魚の味噌煮 金平ごぼう いんげんのバジルドレスサラダ すまし汁(ソーメン)	ごはん 千草蒸し 豚肉と絹揚げの炒め煮 さつまいもとオレンジのサラダ 味噌汁(白菜・わかめ)	ごはん ハンバーグ(ドミソース) ひじきと油揚げの煮物 マカロニサラダ 味噌汁(キャベツ・大根葉)	ごはん 白身魚の竜田揚げ(甘酢あん) 大豆と鶏肉の煮物 白菜と大根葉の白ごま和え 味噌汁(ごぼう・白ねぎ)	ごはん 豚肉の野菜炒め やっこ(醤油) しろなとツナのバンパントレスサラダ 味噌汁(じゃがいも・人参) 白味噌仕立て	ごはん 鶏肉の塩焼き 絹揚げの煮物 味噌汁(玉ねぎ・しろな) いりこ風味 フルーツ(洋なし缶・パイン缶)	ごはん シロガネダラのソテー(マリネソース) チーズとグリーンピースのミニオムレツ ブロッコリーとコーンのマヨサラダ 味噌汁(チンゲン菜・油揚げ)