

令和8年

8月 献立表

ミルキーホーム五香園

日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)			10時おやつ 3時おやつ
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
01 (土)	肉みそうどん サラダ デザート	うどん、マヨネーズ、片栗粉、油、砂糖	牛乳、豚ひき肉、みそ	バナナ、にんじん、たまねぎ、ブロッコリー、コーン	牛乳、麦茶 牛乳、麦茶 せんべい
03 (月)	ご飯 マーボー豆腐 ほうれん草とじゃこのおひたし みそ汁/オレンジ	米、麩、砂糖、片栗粉、バター、ごま油	牛乳、豆腐、豚ひき肉、豆腐、みそ、しらす干し	オレンジ、ほうれん草、ねぎ、はくさい、だいこん、しょうが	牛乳、麦茶 牛乳、麦茶 おふラスク
04 (火)	ナポリタン コーンとささみのごまサラダ 夏野菜スープ もも缶	米、スパゲティ、じゃがいも、油、砂糖	牛乳、ベーコン、ささ身	もも、たまねぎ、ミックスベジタブル、ピーマン、キャベツ、にんじん、コーン、ごま、オクラ	牛乳、麦茶 牛乳、麦茶 ピラフ
05 (水)	ご飯 さけのバター焼き 凍り豆腐の煮物 みそ汁/みかん缶	米、食パン、じゃがいも、砂糖、バター	牛乳、さけ、凍り豆腐、きな粉、みそ、油揚げ	みかん、たまねぎ、にんじん、いんげん	牛乳、麦茶 牛乳、麦茶 きなこサンド
06 (木)	ロールパン 鶏肉のマーメレード焼き ゆで野菜 野菜スープ/ヨーグルト	ロールパン、米、砂糖、片栗粉、油	牛乳、ヨーグルト、鶏肉、みそ	キャベツ、ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、マーメレード、ごま	牛乳、麦茶 牛乳、麦茶 みそ焼きおにぎり
07 (金)	豚肉のしょうが焼き丼 ほうれん草のごま和え みそ汁 バナナ	米、ホットケーキミックス、じゃがいも、砂糖、油	牛乳、豚肉、みそ	バナナ、ほうれん草、たまねぎ、キャベツ、にんじん、ごま、しょうが	牛乳、麦茶 牛乳、麦茶 ホットケーキ
08 (土)	けんちんうどん コーンサラダ デザート	うどん、砂糖、油	牛乳、鶏肉	バナナ、ブロッコリー、にんじん、だいこん、コーン、ねぎ	牛乳、麦茶 牛乳、麦茶 せんべい
10 (月)	ご飯 春雨のチャプチェ キャベツとわかめの酢あえ 中華スープ/オレンジ	米、小麦粉、はるさめ、油、砂糖、ごま油	牛乳、豚ひき肉	オレンジ、キャベツ、にんじん、ピーマン、しいたけ、わかめ、たまねぎ	牛乳、麦茶 牛乳、麦茶 ココアスコーン
12 (水)	カレーライス コールスローサラダ もも缶	米、コーンフレーク、じゃがいも、マヨネーズ、砂糖、油	牛乳、豚肉	もも、たまねぎ、キャベツ、にんじん、コーン	牛乳、麦茶 牛乳、麦茶 コーンフレーク
13 (木)	豚丼 切干し大根の煮物 みそ汁 パイン缶	米、油、砂糖	牛乳、ヨーグルト、豚肉、油揚げ、みそ	パイナップル、キャベツ、たまねぎ、にんじん、切り干しだいこん、ごま、わかめ	牛乳、麦茶 牛乳、麦茶 せんべい ヨーグルト
14 (金)	チャーハン マカロニサラダ わかめスープ みかん缶	米、マヨネーズ、油、スパゲティ	牛乳、ツナ缶	みかん、たまねぎ、にんじん、ねぎ、わかめ、コーン	牛乳、麦茶 牛乳、麦茶 せんべい ゼリー
17 (月)	ご飯 鶏肉のごまソース さつま芋のサラダ みそ汁/パイン缶	米、さつまいも、麩、マヨネーズ、砂糖、片栗粉、バター、油	牛乳、鶏肉、みそ、油揚げ	パイナップル、キャベツ、コーン、たまねぎ、ごま、ごま、わかめ	牛乳、麦茶 牛乳、麦茶 おふラスク
18 (火)	ナポリタン コーンとささみのごまサラダ 野菜スープ もも缶	米、スパゲティ、じゃがいも、油、砂糖	牛乳、ベーコン、ささ身	もも、たまねぎ、ミックスベジタブル、ピーマン、キャベツ、にんじん、コーン、ごま	牛乳、麦茶 牛乳、麦茶 ピラフ
19 (水)	ご飯 さけのバター焼き 凍り豆腐の煮物 みそ汁/みかん缶	米、食パン、じゃがいも、砂糖、バター	牛乳、さけ、凍り豆腐、きな粉、みそ、油揚げ	みかん、たまねぎ、にんじん、いんげん	牛乳、麦茶 牛乳、麦茶 きなこサンド
20 (木)	焼きそば 鶏のから揚げ フライドポテト ゆでとうもろこし/パイン缶	焼きそばめん、フライドポテト、油、片栗粉	牛乳、鶏肉、豚肉	すいか、パイナップル、とうもろこし、キャベツ、たまねぎ、にんじん、しょうが、にんにく、あおのり	牛乳、麦茶 牛乳、麦茶 すいか
22 (土)	けんちんうどん コーンサラダ	うどん、砂糖、油	牛乳、鶏肉	バナナ、ブロッコリー、にんじん、だいこん、コーン、ねぎ	牛乳、麦茶 牛乳、麦茶
24 (月)	ご飯 春雨のチャプチェ キャベツとわかめの酢あえ 中華スープ/オレンジ	米、小麦粉、はるさめ、油、砂糖、ごま油	牛乳、豚ひき肉	オレンジ、キャベツ、にんじん、ピーマン、しいたけ、わかめ、たまねぎ	牛乳、麦茶 牛乳、麦茶 ココアスコーン
25 (火)	豚丼 切干し大根の煮物 みそ汁 パイン缶	米、コーンフレーク、油、砂糖	牛乳、豚肉、油揚げ、みそ	パイナップル、キャベツ、たまねぎ、にんじん、切り干しだいこん、ごま、わかめ	牛乳、麦茶 牛乳、麦茶 コーンフレーク
26 (水)	ご飯 カレーの煮つけ きんぴらごぼう すまし汁/もも缶	米、ホットケーキミックス、さつまいも、砂糖、油、ごま油	牛乳、かれい、豆腐	もも、にんじん、ごぼう、えのきたけ、ごま、わかめ、しょうが	牛乳、麦茶 牛乳、麦茶 さつまいも蒸しパン
27 (木)	ロールパン 鶏肉のチーズ焼き ブロッコリーとコーンのソテー 野菜スープ/ゼリー	ロールパン、米、油	牛乳、鶏肉、チーズ	ブロッコリー、キャベツ、にんじん、コーン	牛乳、麦茶 牛乳、麦茶 わかめおにぎり
28 (金)	チャーハン マカロニサラダ わかめスープ みかん缶	米、食パン、マヨネーズ、油、スパゲティ	牛乳、ツナ缶	みかん、たまねぎ、にんじん、いちごジャム、ねぎ、わかめ、ブルーベリージャム、コーン	牛乳、麦茶 牛乳、麦茶 ジャムサンド
29 (土)	カレーうどん キャベツとツナの和えもの デザート	うどん、片栗粉	牛乳、豚肉、油揚げ、ツナ缶	バナナ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ねぎ、ごま	牛乳、麦茶 牛乳、麦茶 せんべい
31 (月)	ご飯 鶏肉のごまソース さつま芋のサラダ みそ汁/パイン缶	米、さつまいも、マヨネーズ、片栗粉、砂糖、油	牛乳、鶏肉、豚ひき肉、みそ、油揚げ	パイナップル、キャベツ、コーン、にんじん、たまねぎ、ひじき、ごま、わかめ	牛乳、麦茶 牛乳、麦茶 ひじきごはん

☆仕入れ食材の都合により献立が変更になる場合があります。

今月の平均給与量	エネルギー (kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
目標量	450	18	12.5	200	1.5
平均値	455	18.6	12.8	223	1.4



☆仕入れ食材の都合により献立が変更になる場合があります。

