



2026年8月の予定献立表



日	献立名	使用材料	栄養量		
3月	ご飯	精白米	熱量	358	kcal
	白身魚のカレーフリッター	バサ、カレー粉、小麦粉、片栗粉、ベーキングパウダー	蛋白	15.9	g
	鶏ささみとチンゲン菜のサラダ	鶏ささみ、チンゲン菜、にんじん、ホールコーン、ﾌﾙｼｯﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	脂質	8.1	g
	みかん缶	みかん缶	塩分	1.4	g
	味噌汁（舞茸）	まいたけ、玉ねぎ			
4火	ふりかけご飯	精白米、カルシウムお魚ふりかけ	熱量	452	kcal
	豚肉とピーマンの細切り炒め	豚小間肉、ピーマン、赤パプリカ、たけのこ、オイスターソース	蛋白	17.8	g
	切り干大根のサラダ	切り干大根、にんじん、いんげん、マヨネーズ	脂質	15.5	g
	フルーツヨーグルト	ヨーグルト、スキムミルク、りんご缶	塩分	0.9	g
5水	ご飯	精白米	熱量	362	kcal
	鶏肉の塩麹焼き	鶏もも、塩麹	蛋白	13.9	g
	蓮根とひじきのサラダ	乾燥ひじき、れんこん、むき枝豆、にんじん、ﾌﾙｼｯﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	脂質	12.1	g
	オレンジ	オレンジ	塩分	1.5	g
	味噌汁（冬瓜）	とうがん、カットわかめ			
6木	カレーライス	精白米、豚小間肉、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、カレールウ、スキムミルク	熱量	420	kcal
	ブロッコリーのごま和え	ブロッコリー、にんじん、すりごま	蛋白	15.7	g
	パイン缶	パイン缶	脂質	12.4	g
	コンソメスープ（ズッキーニ）	ズッキーニ、しめじ	塩分	1.9	g
7金	ご飯	精白米	熱量	422	kcal
	鶏ひき肉と豆腐のナゲット	鶏挽肉、絹豆腐、パン粉、鶏卵、スキムミルク、ケチャップ	蛋白	20.0	g
	おくら納豆	ひきわり納豆、おくら、かつお節	脂質	12.6	g
	洋梨缶	洋なし缶	塩分	1.5	g
	味噌汁（ほうれん草）	ほうれん草、もやし			
10月					
11火					
12水					
13木					
14金					
17月	麦ご飯	精白米、押し麦	熱量	393	kcal
	あじの竜田揚げ	あじ、おろししょうが	蛋白	14.9	g
	はんぺんの野菜煮	はんぺん、チンゲン菜、にんじん、玉ねぎ	脂質	11.3	g
	白桃缶	白桃缶	塩分	1.6	g
	味噌汁（茄子）	なす、油揚げ			
18火	ふりかけご飯	精白米、カルシウムお魚ふりかけ	熱量	452	kcal
	豚肉とピーマンの細切り炒め	豚小間肉、ピーマン、赤パプリカ、たけのこ、オイスターソース	蛋白	17.8	g
	切り干大根のサラダ	切り干大根、にんじん、いんげん、マヨネーズ	脂質	15.5	g
	フルーツヨーグルト	ヨーグルト、スキムミルク、りんご缶	塩分	0.9	g

お休み

日	献立名	材 料 名	栄養量		
19水	ご飯	精白米	熱量	362	kcal
	鶏肉の塩麹焼き	鶏もも、塩麹	蛋白	13.9	g
	蓮根とひじきのサラダ	乾燥ひじき、れんこん、むき枝豆、にんじん、ﾌﾙｼｯﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	脂質	12.1	g
	オレンジ	オレンジ	塩分	1.5	g
	味噌汁（冬瓜）	とうがん、カットわかめ			
20木	ご飯	精白米	熱量	453	kcal
	豚肉のケチャップソテー	豚小間肉、玉ねぎ、マッシュルーム缶、ケチャップ、ウスターソース	蛋白	20.7	g
	キャベツとツナのサラダ	きゃべつ、ツナ缶、にんじん	脂質	16.0	g
	チョコレートパパロア	パパロアの素（チョコレート）、スキムミルク、牛乳	塩分	1.1	g
	コンソメスープ（モロヘイヤ）	モロヘイヤ、にんじん			
21金	ふりかけご飯	精白米、カルシウムお魚ふりかけ	熱量	377	kcal
	厚揚げのそぼろ煮	厚揚げ、豚挽肉、にんじん、玉ねぎ、グリーンピース、ごま油	蛋白	15.8	g
	オクラのしらす和え	おくら、にんじん、しらす干し	脂質	11.3	g
	みかん缶	みかん缶	塩分	1.6	g
	味噌汁（お麴）	小町麴、カットわかめ			
24月	冷やしうどん	うどん、ツナ缶、ホールコーン、油揚げ、こまつな	熱量	412	kcal
	ちくわの磯辺揚げ	焼竹輪、あおのり、天ぷら粉	蛋白	17.9	g
	フルーツヨーグルト	ヨーグルト、スキムミルク、りんご缶	脂質	15.3	g
			塩分	1.6	g
25火	ご飯	精白米	熱量	393	kcal
	鶏肉の照焼き	鶏もも	蛋白	17.2	g
	スパゲティサラダ	スパゲティ、玉ねぎ、きゅうり、にんじん、ロースハム、マヨネーズ	脂質	10.3	g
	黄桃缶	黄桃缶	塩分	1.5	g
	味噌汁（南瓜）	かぼちゃ、玉ねぎ			
26水	食パン・いちごジャム	食パン、いちごジャム	熱量	401	kcal
	白身魚のカレーフリッター	バサ、カレー粉、小麦粉、片栗粉、ベーキングパウダー	蛋白	19.4	g
	鶏ささみとチンゲン菜のサラダ	鶏ささみ、チンゲン菜、にんじん、ホールコーン、ﾌﾙｼｯﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	脂質	12.9	g
	バナナ	バナナ	塩分	1.3	g
	牛乳	牛乳			
27木	ご飯	精白米	熱量	422	kcal
	鶏ひき肉と豆腐のナゲット	鶏挽肉、絹豆腐、パン粉、鶏卵、スキムミルク、ケチャップ	蛋白	20.0	g
	おくら納豆	ひきわり納豆、おくら、かつお節	脂質	12.6	g
	洋梨缶	洋なし缶	塩分	1.5	g
	味噌汁（ほうれん草）	ほうれん草、もやし			
28金	カレーライス	精白米、豚小間肉、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、カレールウ、スキムミルク	熱量	420	kcal
	ブロッコリーのごま和え	ブロッコリー、にんじん、すりごま	蛋白	15.7	g
	パイン缶	パイン缶	脂質	12.4	g
	コンソメスープ（ズッキーニ）	ズッキーニ、しめじ	塩分	1.9	g
31月	麦ご飯	精白米、押し麦	熱量	393	kcal
	あじの竜田揚げ	あじ、おろししょうが	蛋白	14.9	g
	はんぺんの野菜煮	はんぺん、チンゲン菜、にんじん、玉ねぎ	脂質	11.3	g
	白桃缶	白桃缶	塩分	1.6	g
	味噌汁（茄子）	なす、油揚げ			

※献立は材料仕入の都合により変更することがあります。

株式会社ケイ・エフ・ケイ

