

















2023年8月度献立

特別養護老人ホーム 第二好意の庭


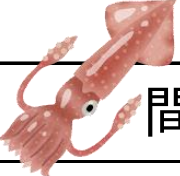




※献立は材料仕入れ等の都合により変更となる場合があります。

曜日		月	火	水	木	金	土	日	
日にち			1	2	3	4	5	6	
朝食 	朝食		梅シソご飯 卵の花 みそ汁 洋梨缶	ご飯 のり佃煮 ポパイサラダ みそ汁 みかん缶	ご飯 たいみそ パンプキンサラダ みそ汁 白桃缶	ご飯 ふりかけ 菜の花の胡麻和え みそ汁 黄桃缶	ご飯 のり佃煮 ほうれん草の煮浸し フルーツカクテル みそ汁	菓子パン マンゴー缶 牛乳 	
	昼食 	昼食		ご飯  鶏肉の山椒焼き または  たら野菜あんかけ 大根の煮物 すまし汁	ご飯  筑前煮 または  さわらの塩焼き 冷奴 みそ汁 	郷土食 福井県 わかめご飯 越前おろしそば 厚揚げの煮物 フルーツ 	ご飯  八宝菜 または  エビマヨ 玉子豆腐 中華スープ	ご飯  豚肉の甘辛炒め または  赤魚の塩麴焼き 揚げ茄子 みそ汁	外食メニュー たいめいけんのハヤシライス スペイン風オムレツ ヨーグルト 
		間食		クレープ 牛乳	誕生日会 牛乳 	バラエティ 牛乳	今川焼き 牛乳	抹茶水羊羹 牛乳	マドレーヌ
	夕食 	夕食		ご飯 さばの梅おろしのせ 白菜のピーナツ コンソメスープ	ご飯 白身魚のカレー焼き 菜の花のカニカマ和え すまし汁	ご飯 牛肉の柳川風 青梗菜の煮浸し みそ汁	ご飯 ロールキャベツ 大根サラダ コンソメスープ	ご飯 白身魚のニラソース ブロッコリーサラダ すまし汁	うなぎご飯 オクラの和え物 すまし汁 抹茶ムース
		一日当たりの栄養価	エネルギー(Kcal)	1404	1433	1548	1517	1413	1621
		タンパク質(g)	56.6	56.8	55.6	42.9	55.2	51.2	
		脂質(g)	39	37.5	36.2	43.7	28.8	49.4	
		塩分(g)	6.9	6.8	7.3	7.8	7	6.4	

2023年8月度献立

特別養護老人ホーム 第二好意の庭





※献立は材料仕入れ等の都合により変更となる場合があります。

曜日	月	火	水	木	金	土	日	
日にち	7	8	9	10	11	12	13	
 朝食	ご飯 梅びしお しろ菜のお浸し みそ汁 バナナ	菜飯 じゃが芋のコンソメ煮 みそ汁 洋梨缶	ご飯 のり佃煮 ブロッコリーサラダ みそ汁 みかん缶	ご飯 ふりかけ 野菜のトマト煮 みそ汁 白桃缶	ご飯 たいみそ 小松菜の煮浸し みそ汁 ヨーグルトムース	ご飯 のり佃煮 ほうれん草のツナソテー みそ汁 フルーツカクテル	焼きたてパン スパゲティサラダ マンゴー缶 牛乳	
	 間食	散らし寿司 ひじきの煮物 すまし汁 フルーツ	ご飯 🍖豚肉のスタミナ炒め または 🌿ホキのみりん焼き 小松菜の炒め煮 かきたま汁	ご飯 🍖肉団子と夏野菜の甘酢あん または 🌿たらのコーン焼き 白菜のゴマ風味サラダ 中華スープ	ご飯 🍗鶏肉のピリ辛炒め または 🐟白身魚の青シソオイル焼き 焼きナス みそ汁	ご飯 🍖豚肉の五目炒め または  🌿さばのレモン焼き 青梗菜の和え物 すまし汁	ご飯 🍖豚肉と大根の煮物 または 🌿たらの中華蒸し 冷奴 みそ汁	ご飯 回鍋肉 菜の花のサラダ 中華スープ 
夕食 		ゆかりご飯 五目玉子焼き レバーの炒め煮 みそ汁	ご飯 すき焼き風 海藻サラダ みそ汁	ご飯 海老と卵の炒め物 ほうれん草ののり和え みそ汁	ご飯 あじの生姜煮 菜の花の辛子和え すまし汁	ご飯  鶏肉のママレード焼き 春雨のチャプチェ コンソメスープ	ご飯 鶏肉のさっぱり煮 大根サラダ すまし汁	わかめご飯 和風玉子焼き 白菜の炒め物 みそ汁
	一日当たりの 栄養価	エネルギー(Kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 塩分(g)	1347 51.2 26.2 8.3	1531 61.4 35.3 7.4	1409 54.6 34.4 7.6	1338 56.5 27 7.3	1420 58.1 30.6 6.7	1398 56.2 27.05 6.1

2023年8月度献立

特別養護老人ホーム 第二好意の庭

※献立は材料仕入れ等の都合により変更となる場合があります。

曜日		月	火	水	木	金	土	日
日にち		14	15	16	17	18	19	20
 朝食		ご飯 梅びしお 切干大根の煮物 みそ汁 バナナ	梅シソご飯 <small>キャベツのケチャップ炒め</small> みそ汁 洋梨缶	ご飯 ふりかけ 茄子の含め煮 みそ汁 みかん缶	ご飯 梅びしお 豆サラダ 白桃缶 みそ汁	ご飯 たいみそ ポテトサラダ みそ汁 黄桃缶	ご飯 のり佃煮 白菜の煮浸し みそ汁 フルーツカクテル	菓子パン みかん缶 牛乳 
	昼食 		ご飯 <small>豚肉のオイスターソース炒め</small> または <small>たららの胡麻味噌焼き</small> 冬瓜の煮物 すまし汁	精進料理(終戦記念日) 炊き込みご飯 <small>夏野菜と豆腐の揚げだし</small> 二色胡麻和え けんちん汁	ご飯  フライ盛り合わせ (あじフライ、コロッケ メンチカツ) ブロッコリーの和え物 みそ汁	ご飯 <small>豚肉の生姜焼き</small> または <small>メルルーサのみぞれあん</small> 白菜のカニカマ和え みそ汁	ご飯 <small>鶏肉のケチャップ焼き</small> または <small>白身魚のタルタル焼き</small> 小松菜の中華炒め コンソメスープ	和風カレー 青菜とわかめのサラダ フルーツ 福神漬 
間食 			カップケーキ 牛乳	おはぎ  牛乳	3Fソフト/4Fバラエティ 牛乳	たこやき  牛乳	手作り水羊羹 グリンティー	炭酸饅頭 牛乳
	夕食 		ご飯 メルルーサのマヨ焼き ジャーマンポテト コンソメスープ	ご飯  鶏肉の和風マリネ ポパイソテー すまし汁	ご飯 ホキの味噌マヨ焼き 大根の和風和え すまし汁	ご飯  肉鶏団子と野菜の旨煮 ほうれん草の炒め物 すまし汁	ご飯 さばの煮付け 冷奴  すまし汁	ご飯 鶏肉の和風煮 ビーフン炒め のっぺい汁
一日当たりの 栄養価		エネルギー(Kcal)	1372	1492	1421	1480	1439	1504
	タンパク質(g)	54.1	52.4	478	51	51.8	52.1	57.3
	脂質(g)	26.8	37.1	33.5	33.8	35.1	31.3	40.1
	塩分(g)	6.8	7.5	7.6	7.8	7	7.5	5.9

2023年8月度献立

特別養護老人ホーム 第二好意の庭

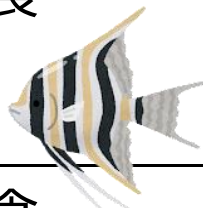
※献立は材料仕入れ等の都合により変更となる場合があります。

曜日		月	火	水	木	金	土	日
日にち		21	22	23	24	25	26	27
 朝食	ご飯	菜飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	焼きたてパン
	ふりかけ ブロッコリーのおかか和え みそ汁 バナナ	青梗菜の中華煮 みそ汁 ヨーグルトムース	のり佃煮 オクラの湯葉和え みそ汁 みかん缶	梅びしお ほうれん草の和え物 みそ汁 白桃缶	たいみそ 野菜ソテー みそ汁 黄桃缶	のり佃煮 菜の花のツナソテー みそ汁 みかん缶	ひじきの煮物 マンゴー缶 牛乳	
 昼食	ご飯 🍌豚肉と夏野菜のマスタード炒め または 🌿たらのバジル焼き ほうれん草サラダ コンソメスープ	ご飯 🍌牛肉と野菜の和風煮 または 🐟白身魚の胡麻醤油焼き 白菜の塩昆布和え みそ汁	わかめご飯 ぶっかけそうめん ピーマンの炒め煮 プリン風ムース 	ご飯 🍗鶏の照り煮 または 🌿たらのねぎ焼き 金平大根 すまし汁	散らし寿司 小松菜の煮浸し みそ汁 フルーツ 	ご飯 🍌牛肉のスタミナ炒め または 🌿あじの梅煮 キャベツの青シソ和え すまし汁	ご飯 鶏のトマト煮 白菜のツナサラダ コンソメスープ	
	間食	吹雪饅頭 牛乳	焼きドーナツ 牛乳	3Fバラエティ/4Fソフト 牛乳	たいやき 牛乳 	クレープ 牛乳	ロールケーキ 牛乳	水まんじゅう
夕食 	ご飯 かに玉あんかけ 大根ののり和え みそ汁	ご飯 鶏肉の香味焼き つみれの煮物 すまし汁	ご飯 さわらの幽庵焼き 菜の花の酢味噌和え すまし汁	ご飯  ハンバーグ 白菜のツナサラダ コンソメスープ	ご飯 豚肉の山椒炒め 茄子の煮物 すまし汁	ご飯 鶏のゴマダレかけ かぶの煮物 みそ汁	ご飯 さばの塩焼き 炒り豆腐 すまし汁	
	一日当たりの 栄養価	エネルギー(Kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 塩分(g)	1368 54.1 24.7 6.7	1397 58.5 27.9 9	1368 50.6 22.8 7.7	1468 52.5 35.6 7.2	1498 55 34.9 7	1403 61.6 30.2 6.6

2023年8月度献立

特別養護老人ホーム 第二好意の庭

※献立は材料仕入れ等の都合により変更となる場合があります。

曜日	月	火	水	木	
日にち	28	29	30	31	
 朝食	ご飯 ふりかけ オムレツ みそ汁 フルーツカクテル	わかめご飯 青梗菜サラダ みそ汁 みかん缶	ご飯 梅びしお 白菜の信田和え みそ汁 白桃缶	ご飯 ふりかけ 切干大根煮 みそ汁 黄桃缶	
昼食 	ご飯 🍷 プルコギ(豚肉) または 🌿 たらの揚げ南蛮 青梗菜のなめたけ和え 中華スープ	ご飯 🍷 麻婆茄子 または 🐟 白身魚のカレムニエル 春雨サラダ すまし汁	ご飯 🍷 鶏肉の山椒煮 または 🌿 さわらの胡麻味噌焼き 冷奴 みそ汁	ご飯 🍷 焼き酢豚 または 🌿 たらのタラコマヨ焼き しろなの生姜和え 中華スープ	
間食	ブドウゼリー 牛乳	黒糖饅頭 牛乳	ドームケーキ 牛乳	メロンゼリー 牛乳	
夕食 	ご飯 牛皿 キャベツのゆかり和え みそ汁	ご飯 鶏の香味焼き 大根の酢の物 すまし汁	ゆかりご飯 千草焼き 里芋の煮物 みそ汁	ご飯 さばのつけ焼き ほうれん草ソテー すまし汁	
一日当たりの 栄養価	エネルギー(Kcal)	1412	1392	1495	1386
	タンパク質(g)	54.3	52.5	58.5	55.2
	脂質(g)	30.1	27.1	33	33.4
	塩分(g)	6.6	6.9	9.1	6.8

茄子の美味しい季節です

今が旬の野菜「茄子」。
焼いても、煮ても、漬物にしても美味しい茄子。

皮には「ナスニン」と呼ばれるポリフェノールや食物繊維が含まれます。
「ナスニン」には強い抗酸化力があり、老化防止に良いとされています。そのため、茄子を食べる時は、皮つきで召し上がることがオススメです。

また、水にさらしすぎると、水溶性の栄養素(ナスニンやカリウム)が水へ流れ出てしまうため、長時間、水に漬けばなしに ならないようにしましょう。

