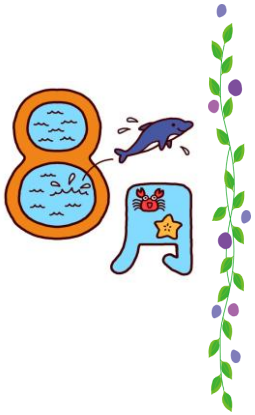
いつきの里／ウィズ

令和7年8月献立表



●令和7年８月７日（木）絆班男性リクエスト
ジャージャー麺　冷奴の香味野菜盛り　すいか

こちらの写真はイメージになります。
すいかは、通常は種を取り除いてサイコロにカットして提供しておりますが、今回は三角カットにしてほしいとリクエストがありましたので、お手伝いが必要な方には職員がカットするなど配慮しながら安全にご提供させていただきます。

	1（金）		2（土）		3（日）	
朝食	ご飯 みそ汁（さつまいも　玉ねぎ　油あげ　ねぎ） ウインナー 高野煮 きんとき煮豆	エネルギー 499kcal	ツナロール（パン　ツナ　きゅうり） レーズンパン カフェオレ ゼリー パイン缶	エネルギー 630kcal	ご飯 みそ汁（豆腐　玉ねぎ　わかめ　ねぎ） 焼さば かまぼこ 昆布佃煮	エネルギー 554kcal
昼食	ビビンバ丼 （米　卵　牛肉　ほうれん草　にんじん　きくらげ） なすのポン酢和え（なす　かいわれ） ワンタンスープ（ワンタン　わかめ）	エネルギー 800kcal	麦ご飯（米　押し麦） けんちん汁 （豆腐　ごぼう　にんじん　こんにゃく　油あげ　ねぎ） だいの西京焼き 大根なます （大根　にんじん　きゅうり　きくらげ）	エネルギー 770kcal	お好み焼き （卵　豚肉　いか　えび　干えび　キャベツ　ねぎ） 青菜のごま和え （小松菜　ちくわ　にんじん　ごま） いちごフルーチェ （いちごフルーチェの素　牛乳）	エネルギー 721kcal
夕食	ご飯 さけの漬菜焼きと野菜炒め （アスパラ　キャベツ　コーン） 肉じゃが（牛肉　じゃがいも　玉ねぎ　にんじん　糸こんにゃく　グリンピース）	エネルギー 644kcal	ご飯 ポークビカタと温野菜 （にんじん　ブロッコリー） 粒マスタードサラダ （さつまいも　きゅうり　玉ねぎ　ハム）	エネルギー 768kcal	ご飯 ミックスフライ（あじ・ささみ）と野菜炒め（ズッキーニ　パプリカ） もやしときゅうりのザーサイ和え（もやし　きゅうり　ザーサイ）	エネルギー 826kcal

	4（月）		5（火）		6（水）		7（木）		8（金）		9（土）		10（日）	
朝食	ご飯 赤だし（なめこ　わかめ） 明太子 ごぼう天 べったら漬け のり佃煮	エネルギー 453kcal	テーブルロール シュガーパン オムレツと温野菜（ブロッコリー） 牛乳 もも缶	エネルギー 531kcal	お茶漬け いわし佃煮 ソーセージ はりはり漬け ヤクルト	エネルギー 470kcal	テーブルロール セサミパン スクランブルと生野菜 （レタス　トマト） 豆乳オレ（コーヒー　豆乳）	エネルギー 556kcal	ご飯 みそ汁（さつまいも　玉ねぎ　油あげ　ねぎ） 焼さけ ちくわ たくあん	エネルギー 471kcal	テーブルロール チョコフラワー 野菜炒め（ハム　キャベツ　玉ねぎ　ピーマン） アップルティー ヨーグルト	エネルギー 560kcal	テーブルロール 黒糖ツイスト スパソテー （スパゲティー　玉ねぎ　ハム　ピーマン） コーヒー牛乳	エネルギー 540kcal
昼食	麦ご飯（米　押し麦） 豚肉の生姜焼きと野菜炒め （ピーマン　玉ねぎ　もやし） 豆腐サラダ （豆腐　ミニトマト　わかめ　赤玉ねぎ　サニーレタス）	エネルギー 811kcal	ご飯 ■さばのトマト焼きと温野菜 （なす　ズッキーニ） かぼちゃサラダ （ベーコン　かぼちゃ　パセリ　玉ねぎ）	エネルギー 731kcal	ご飯 牛肉とごぼうの甘辛炒め （牛肉　ごぼう） ちくわと大根の和え物 （ちくわ　大根）	エネルギー 799kcal	絆班リクエスト	エネルギー 729kcal	焼き豚玉子飯（米　焼き豚　卵　かいわれ） 青菜のお浸し （小松菜　にんじん　もやし　かまぼこ） わかめスープ （こま　わかめ　玉ねぎ　ねぎ）	エネルギー 768kcal	■とうもろこしご飯 （米　とうもろこし　パセリ） 鶏肉の塩麹焼きと温野菜 （ブロッコリー　さつまいも） いんげんのごま和え （こま　かまぼこ　いんげん　にんじん）	エネルギー 767kcal	ご飯 かにたま（卵　かに　かにかま　ねぎ　干しいたけ　たけのこ　グリンピース） 糸こんにゃくのチャプチェ （こま　牛肉　にんじん　ニラ　糸こんにゃく）	エネルギー 792kcal
夕食	ご飯 かきたま汁（卵　豆腐　えのき　ねぎ） たいの塩焼きと大根おろし 金平ごぼう （こま　ごぼう　にんじん　こんにゃく）	エネルギー 665kcal	ご飯 鶏肉の南蛮漬けとタルタルソースと生野菜 （パプリカ　きゅうり　サニーレタス） 切り干し大根の炒り煮 （切干大根　干えび　油あげ　干しいたけ　にんじん）	エネルギー 729kcal	ご飯 白身魚のパン粉焼きと温野菜 （にんじん　かぼちゃ） スパサラダ （スパゲティー　ハム　きゅうり　玉ねぎ　コーン）	エネルギー 711kcal	ご飯 豚肉のレモンペッパー焼きと温野菜（ズッキーニ　にんじん） ■トマトサラダ （トマト　玉ねぎ　アスパラ　かいわれ）	エネルギー 753kcal	ゆかりご飯（米　ゆかり） たらの幽庵焼きと温野菜 （なす　エリンギ） がんもの煮物 （がんも　こんにゃく　大根　とうろくまめ）	エネルギー 790kcal	ご飯 じゃこカツとイカリングと野菜炒め（小松菜　もやし　にんじん） ■ナスと豚肉のポン酢和え （豚肉　なす　かいわれ）	エネルギー 776kcal	麦ご飯（米　押し麦） 和風ハンバーグと野菜炒め （チンゲン菜　玉ねぎ　コーン） 海藻サラダ （ツナ　海藻ミックス　きゅうり　大根　サニーレタス）	エネルギー 686kcal

	11（月）		12（火）		13（水）		14（木）		15（金）	
朝食	ご飯 赤だし（なめこ　玉ねぎ　わかめ） ごぼうのそぼろ煮 かまぼこ はくさい漬け	エネルギー 503kcal	ご飯 みそ汁 （油あげ　なす　玉ねぎ　ねぎ） 野菜天 かにかま 昆布佃煮 納豆	エネルギー 469kcal	ご飯 赤だし れんこん金平（れんこん　にんじん　ごま） たくあん	エネルギー 469kcal	お茶漬け 焼さけ 小魚佃煮 梅干し ヤクルト	エネルギー 621kcal	ご飯 みそ汁 （豆腐　玉ねぎ　わかめ　ねぎ） いわしの佃煮 ソーセージ べったら漬け	エネルギー 508kcal
昼食	ハヤシライス（米　牛肉　玉ねぎ　にんじん　しめじ　グリンピース） ツナサラダ （ツナ　きゅうり　わかめ　玉ねぎ　大根　にんじん） 牛乳　コーヒーゼリー	エネルギー 771kcal	ご飯 豚肉のくわ焼きと生野菜 （キャベツ　紫キャベツ） 高野豆腐の玉子とじ （卵　高野　干しいたけ　にんじん　グリンピース）	エネルギー 771kcal	ぶっかけ冷やしそば （そば　天かす　ねぎ　きざみのり） 鶏肉の竜田揚げと温野菜 （ブロッコリー） 大根の梅かつお和え （大根　きゅうり　かいわれ　梅干し　花かつお）	エネルギー 768kcal	ご飯 ロールキャベツ （キャベツ　合挽肉　玉ねぎ　にんじん） マカロニサラダ （マカロニ　卵　ハム　きゅうり　にんじん　玉ねぎ）	エネルギー 768kcal	ちらし寿司（米　えそ　にんじん　ごぼう　卵　桜でんぶ　いんげん） 揚げ出し豆腐（豆腐　大根　ねぎ） ミニそば （日本そば　干しいたけ　かまぼこ　ねぎ）	エネルギー 769kcal
夕食	ご飯 エビフライと温野菜 （じゃがいも　にんじん） ほうれん草のサラダ （ほうれん草　ミニトマト　きゅうり　コーン　ハム）	エネルギー 713kcal	麦ご飯（米　押し麦） すまし汁（ふ　わかめ　ねぎ） はまちの照り焼きと大根おろし 酢の物（ちくわ　ちりめん　きゅうり　にんじん　大根　わかめ）	エネルギー 643kcal	ご飯 八宝菜（豚肉　えび　いか　うずら卵　きくらげ　白菜　たけのこ　ピーマン　玉ねぎ　にんじん） 三色和え（卵　ハム　春雨　きゅうり）	エネルギー 763kcal	ご飯 さばの生姜煮と煮物 （こんにゃく　じゃがいも　大根） たまご豆腐 （たまご豆腐　かいわれ）	エネルギー 662kcal	ご飯 鶏肉の梅おろしと温野菜 （なす　ズッキーニ） ■オクラとモロヘイヤの和え物（オクラ　モロヘイヤ　長いも）	エネルギー 750kcal

●旬の食材

きゅうり

なす

ゴーヤ

オクラ

モロヘイヤ

パプリカ

とうもろこし

トマト

すいか

メロン

ぶどう

あじ

はも

たい

かれい