



令和7年 8月 デイサービス献立表

※印は昼食のみのエネルギー表示

月	火	水	木	金 1	土 2
旬の野菜 モロヘイヤ ※モロヘイヤは松阪の特産品です。 古代エジプトの王様の難病を救ったといわれるモロヘイヤ。 葉を刻むとヌメリが出るのが特徴で、栄養価の高い野菜として知られています。 葉はとがった長楕円形をしており、主に葉のみを食用としますが、松阪産のモロヘイヤは茎の部分もやわらかく食べることができます。 おすすめの調理法は、お浸し、和え物、スープ、炒め物、天ぷらなど。 また、同じヌメリがある納豆や山芋と混ぜて食べると美味しいです。				ご飯 豚肉と野菜の みそ炒め 冷奴 オクラのおかか和え すまし汁 フルーツ カスタードたい焼き 649kcal	ご飯 鰯の葱梅だれ 肉じゃが煮 キャベツの昆布和え みそ汁 フルーツ どら焼き 643kcal
4	5	6	7	8	9
～宮崎県のご当地メニュー～ ご飯 てりやきチキン 大根の煮物 冷や汁 アセロラゼリー 黒糖まんじゅう 658kcal	ご飯 鰯の西京焼き 五目大豆煮 茄子のナムル すまし汁 フルーツ	赤飯 てんぷら 炊き合わせ 赤だし フルーツ	ご飯 豚肉のしゃぶしゃぶ おろしポン酢 豆腐の肉みそかけ 小松菜の煮浸し すまし汁 フルーツ 水ようかん 661kcal	ハヤシライス ミモザサラダ フルーツ寒天 あられ茶 627kcal	ご飯 エビカツ ポークビーンズ モロヘイヤの磯和え みそ汁 フルーツ
11	12	13	14	15	16
ご飯 メバルの煮付け ゴーヤチャンプルー スパゲッティサラダ みそ汁 フルーツ ケーキ ※607kcal	ご飯 鶏肉の ハニーマスタード焼き ツナとじゃがいもの煮物 きゅうりと わかめの酢の物 みそ汁/フルーツ ケーキ ※564kcal	ご飯 ソースカツ 玉ねぎの卵とじ さつま汁(大椀) フルーツ ケーキ ※632kcal	助六寿司 冬瓜のくず煮 盆汁 フルーツ ケーキ ※546kcal	ご飯 チキン南蛮 南瓜の含め煮 ほうれん草のごま和え みそ汁 フルーツ ケーキ ※624kcal	ご飯 マスの みそマヨネーズ焼き 茄子と揚げの煮物 春雨の酢の物 すまし汁 フルーツ ケーキ ※544kcal
18	19	20	21	22	23
ご飯 鯖の塩焼き 豚肉と 夏野菜の煮込み もやしの辛子和え みそ汁 フルーツ おやつレク ※584kcal	炊き込みご飯 南瓜コロッケ キャベツの沢庵和え 豆腐のすまし汁 フルーツ 利休まんじゅう 694kcal	ご飯 赤魚の煮付け 春雨と野菜の炒め物 ポテトサラダ みそ汁 フルーツ プリン 624kcal	ご飯 酢鶏 切り干し大根の炒り煮 ほうれん草の ピーナッツ和え みそ汁 フルーツ たこ焼き 688kcal	ご飯 冷やし中華 厚揚げの煮物 フルーツ 南瓜プリン 706kcal	ビビンバ丼 さつま芋の煮物 トマトスープ フルーツ 桃ゼリー 600kcal
25	26	27	28	29	30
ご飯 和風ハンバーグ ほうれん草のお浸し マカロニスープ フルーツ 抹茶水ようかん 627kcal	ゆかりおにぎり とろろそば 筑前煮 フルーツ レモンケーキ 610kcal	ご飯 白身魚のフライ タルタルソースかけ ひじきの炒り煮 トマトと きゅうりの甘酢和え みそ汁/フルーツ 薄皮まんじゅう 681kcal	ポーク カレーライス 大根サラダ フルーツポンチ 酒まんじゅう 680kcal	ご飯 鯖の竜田揚げ おろしポン酢 冬瓜のあんかけ 茄子のみそ和え すまし汁 フルーツ カステラ 706kcal	ご飯 鶏肉のさっぱり煮 ピーマンのきんぴら 南瓜サラダ みそ汁 フルーツ スイスロール 731kcal

☆食材の都合により、メニューが変更になる場合がありますのでご了承ください☆