

# 令和8年 8月 献立

※ 献立は変更する場合がございます。あらかじめご了承ください

デイサービス せいかつCAN黒崎

|                                                                               |                                                                                                                                                     |                                                                              |                                                                                                                                                                            |                                                                                |                                                                                 |
|-------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|
| 31<br>月                                                                       | 【食育まめ知識】<br>食べ合わせのお話(ごぼうと牛肉)牛蒡には食物繊維が多く含まれ、<br>抗菌作用があり、がん細胞の発生を抑制する働きがあります。<br>牛肉と一緒に食べると、牛肉に含まれる成分が、牛蒡に含まれる<br>食物繊維の作用を高め、がん予防に対する相乗効果が期待でき<br>ます。 |                                                                              |                                                                                                                                                                            |                                                                                | 1<br>土                                                                          |
| ごはん<br>豚肉のごまだれ焼き<br>酢味噌和え<br>お吸い物<br>ヤクルト<br>エネルギー 550 kcal<br>食塩相当量 2.5 g    |                                                                  |                                                                              |                                                                                                                                                                            |                                                                                | 鮭わかめごはん<br>鶏肉の西京焼き<br>小松菜の煮浸し<br>お吸い物<br>ヤクルト<br>エネルギー 522 kcal<br>食塩相当量 2.5 g  |
| 3<br>月                                                                        | 4<br>火                                                                                                                                              | 5<br>水                                                                       | 6<br>木                                                                                                                                                                     | 7<br>金                                                                         | 8<br>土                                                                          |
| 三色丼<br>ポテトサラダ<br>赤だし汁<br>果物<br>エネルギー 536 kcal<br>食塩相当量 3.7 g                  | ごはん<br>鯖の塩焼き<br>白菜の中華煮<br>お味噌汁<br>ヤクルト<br>エネルギー 476 kcal<br>食塩相当量 3.3 g                                                                             | ごはん<br>肉野菜炒め<br>大根なます<br>お吸い物<br>ヤクルト<br>エネルギー 505 kcal<br>食塩相当量 2.4 g       | ごはん<br>赤魚の煮つけ<br>海苔入り卵焼き<br>お味噌汁<br>ヤクルト<br>エネルギー 537 kcal<br>食塩相当量 3.1 g                                                                                                  | ごはん<br>鶏肉の八幡巻き<br>炒り豆腐<br>かきたま汁<br>ヤクルト<br>エネルギー 517 kcal<br>食塩相当量 3.0 g       | チキンカレー<br>コーンサラダ<br>オニオンスープ<br>フルーチェ<br>エネルギー 569 kcal<br>食塩相当量 4.0 g           |
| 10<br>月                                                                       | 11<br>火                                                                                                                                             | 12<br>水                                                                      | 13<br>木                                                                                                                                                                    | 14<br>金                                                                        | 15<br>土                                                                         |
| ごはん<br>鮭のマヨネーズ焼き<br>高野豆腐の含め煮<br>お味噌汁<br>ヤクルト<br>エネルギー 509 kcal<br>食塩相当量 2.5 g | ごはん<br>鶏肉の柳川風煮<br>小松菜白和え<br>お味噌汁<br>ヤクルト<br>エネルギー 556 kcal<br>食塩相当量 2.9 g                                                                           | 茨城料理                                                                         | ごはん<br>麻婆茄子<br>もやしの香味和え<br>エビ団子のスープ<br>ヤクルト<br>エネルギー 595 kcal<br>食塩相当量 3.4 g                                                                                               | ごはん<br>鯖の大葉味噌焼き<br>ジャーマンポテト<br>お味噌汁<br>ヤクルト<br>エネルギー 573 kcal<br>食塩相当量 2.7 g   | ごはん<br>豚の生姜焼き<br>春雨サラダ<br>お味噌汁<br>ヤクルト<br>エネルギー 576 kcal<br>食塩相当量 3.4 g         |
| 17<br>月                                                                       | 18<br>火                                                                                                                                             | 19<br>水                                                                      | 20<br>木                                                                                                                                                                    | 21<br>金                                                                        | 22<br>土                                                                         |
| ごはん<br>鶏肉のさっぱり煮<br>卵焼き<br>お吸い物<br>ヤクルト<br>エネルギー 529 kcal<br>食塩相当量 2.8 g       | ごはん<br>白身フライ<br>がんもの煮物<br>お味噌汁<br>ヤクルト<br>エネルギー 540 kcal<br>食塩相当量 3.0 g                                                                             | ごはん<br>豚しゃぶごまだれかけ<br>フキの炒り煮<br>お味噌汁<br>ヤクルト<br>エネルギー 552 kcal<br>食塩相当量 2.5 g | <br>夏屋台<br>ごはん<br>おろし焼肉風<br>里芋の煮ころがし<br>わかめスープ<br>ヤクルト<br>エネルギー 618 kcal<br>食塩相当量 4.4 g | ごはん<br>白身魚の葱味噌焼き<br>南瓜サラダ<br>お吸い物<br>ヤクルト<br>エネルギー 460 kcal<br>食塩相当量 2.5 g     | ごはん<br>白身魚の葱味噌焼き<br>南瓜サラダ<br>お吸い物<br>ヤクルト<br>エネルギー 488 kcal<br>食塩相当量 2.2 g      |
| 24<br>月                                                                       | 25<br>火                                                                                                                                             | 26<br>水                                                                      | 27<br>木                                                                                                                                                                    | 28<br>金                                                                        | 29<br>土                                                                         |
| ごはん<br>鯖の生姜煮<br>マカロニサラダ<br>赤だし汁<br>ヤクルト<br>エネルギー 537 kcal<br>食塩相当量 3.9 g      | ちゃんぽん<br>わかめおにぎり<br>カニ風味しゅうまい<br>果物<br>エネルギー 596 kcal<br>食塩相当量 2.5 g                                                                                | ごはん<br>カレーの照り焼き<br>刻み昆布の煮物<br>お味噌汁<br>ヤクルト<br>エネルギー 456 kcal<br>食塩相当量 3.6 g  | ごはん<br>チキンカツ<br>ひじき煮<br>お味噌汁<br>ヤクルト<br>エネルギー 613 kcal<br>食塩相当量 3.0 g                                                                                                      | ごはん<br>鰯のチャンチャン焼き風<br>茄子のつゆ浸し<br>お吸い物<br>ヤクルト<br>エネルギー 501 kcal<br>食塩相当量 3.0 g | ごはん<br>デミハンバーグ<br>スパゲティサラダ<br>コーンポタージュ<br>ヤクルト<br>エネルギー 656 kcal<br>食塩相当量 4.1 g |