

「おいしい」という笑顔のために 

2025

8月

葉月

I

今月の献立

今月の季節御膳

夏祭りプレート

今月のご当地メニュー

〈山形県〉冷やしラーメン

食の望遠鏡

〈韓国〉プルコギ

1

金

- 朝 ○厚揚げのきのこのあんかけ○ほうれん草のお浸し○汁物○ご飯○ヨーグルト
- 昼 ○かに散らし寿司○五目豆腐揚げ○小松菜のおかか和え○汁物○まんじゅう(黒糖)
- 夕 ○豚肉の味噌焼き○ポテトサラダ○ふきの煮物○汁物○ご飯

熱量 1,392kcal たんぱく質 43.8g 脂質 30.2g
炭水化物 236.9g 食塩相当量 9.7g

昼食



夕食



2

土

- 朝 ○レンコンの南部煮○枝豆しんじょ○汁物○ご飯○乳酸菌飲料
- 昼 ○アンサンブルエッグ○キャベツとソーセージのソテー○スパゲティサラダ○汁物○ご飯○リンゴゼリー
- 夕 ○鶏唐揚げのみぞれかけ○豆ひじき○カリフラワーの甘酢漬け○汁物○ご飯

熱量 1,770kcal たんぱく質 42.3g 脂質 65.3g
炭水化物 255.2g 食塩相当量 9.2g

昼食



夕食



3

日

- 朝 ○ボロニアソーセージ○ジャーマンポテト○汁物○パン○乳飲料
- 昼 ○そぼろ丼○さつま芋の彩り煮○いんげんのごま和え○汁物○ご飯○白花甘納豆
- 夕 ○サワラの西京焼き○れんこんと昆布の煮物○白菜のお浸し○汁物○ご飯

熱量 1,806kcal たんぱく質 55.6g 脂質 44.6g
炭水化物 298.5g 食塩相当量 10.3g

昼食



夕食



4

月

- 朝 ○とろろ○がんもの含め煮○汁物○ご飯○乳酸菌飲料
- 昼 ○タラのムニエル○ほうれん草とコーンのバター炒め○彩りピクルス○汁物○ご飯○ロールケーキ(キャラメル)
- 夕 ○豚肉とれんこんの炒め物○ひじき生姜風味和え○筍の土佐煮○汁物○ご飯

熱量 1,321kcal たんぱく質 41.3g 脂質 24.7g
炭水化物 235.2g 食塩相当量 8.4g

昼食



夕食



5

火

- 朝 ○厚焼き玉子○ちくわと昆布の煮物○汁物○ご飯○乳酸菌飲料
- 昼 ○炒飯○海鮮しゅうまい○春雨サラダ○汁物○まんじゅう(豆乳)
- 夕 ○ハンバーグ○切干大根煮○ほうれん草とツナの和え物○汁物○ご飯

熱量 1,514kcal たんぱく質 46.2g 脂質 33.1g
炭水化物 260.5g 食塩相当量 11.9g

昼食



夕食



6

水

- 朝 ○はんぺんチーズ○豆サラダ○汁物○パン○カフェオーレ
- 昼 ○赤魚の煮付け○高野豆腐の含め煮○クワイとワカメの酢の物○汁物○ご飯○グレープゼリー
- 夕 ○肉じゃが○卵の花○揚げなすのポン酢かけ○汁物○ご飯

熱量 1,576kcal たんぱく質 49.8g 脂質 41.3g
炭水化物 254.7g 食塩相当量 10.1g

昼食



夕食



7

木

- 朝 ○ひじき煮○冷奴○汁物○ご飯○乳酸菌飲料
- 昼 ○冷やし中華○豚バラねぎ塩炒め○切昆布大豆○りんごコンポート
- 夕 ○鶏肉と大根の煮物○金平ごぼう○めかぶ○汁物○ご飯

熱量 1,240kcal たんぱく質 44.7g 脂質 20.7g
炭水化物 221.0g 食塩相当量 9.8g

昼食



夕食



8

金

- 朝 ○牛しぐれ煮○ツナとキャベツの炒め煮○汁物○ご飯○ヨーグルト
- 昼 ○オムライス○カレーコロッケ○マカロニサラダ○汁物○チョコクッキー
- 夕 ○サバの塩焼き○レバー和風煮込み○豆腐と白菜の煮浸し○汁物○ご飯

熱量 1,690kcal たんぱく質 54.7g 脂質 57.6g
炭水化物 237.6g 食塩相当量 10.1g

昼食



夕食



9

土

今月の

季節
御膳

昼食

夏祭りの多いこの時期にお祭り
気分を盛り込んだプレートです。

夏祭りプレート

屋台のような香ばしい焼きそばに、たこ焼き、唐揚げなど夏祭りには欠かせない一品をプレートにしました。たこ焼きのタコを刻むことで、食べやすく、他の具材ともよくなじみ、調和のとれた味わいに。ぜひ、お楽しみください★

- 朝 ○野菜つみれ○菜の花と湯葉の煮浸し○汁物
○ご飯○乳酸菌飲料
- 昼 ○焼きそば○唐揚げ○たこ焼き・じゃがバター
○ぶどうジュース○いちごクレープ
- 夕 ○肉団子の和風あんかけ○はんぺん和小松菜の煮物○玉子豆腐○汁物○ご飯

夕食



熱量 1,604kcal
たんぱく質 45.4g
脂質 47.0g
炭水化物 252.5g
食塩相当量 10.4g

12

火

- 朝 ○信田煮○ブロッコリーのごま和え○汁物
○ご飯○乳酸菌飲料
- 昼 ○冷しゃぶ梅きゅうりそうめん○ねぎ焼き
○筍の煮物○マンゴー
- 夕 ○チーズインハンバーグ○野菜のマリネ
○クリームパスタ○汁物○ご飯

熱量 1,301kcal たんぱく質 41.3g 脂質 32.4g
炭水化物 209.6g 食塩相当量 10.0g

昼食



夕食



13

水

- 朝 ○ほうれん草とベーコンの玉子炒め
○ポテトサラダ○汁物○パン○カフェオーレ
- 昼 ○赤魚の塩焼き○高野豆腐の玉子とじ○小松菜の辛子和え○汁物○ご飯○バニラウエハース
- 夕 ○若鶏の黒酢あん○枝豆しんじょ
○キャベツと昆布の和え物○汁物○ご飯

熱量 1,513kcal たんぱく質 54.8g 脂質 45.0g
炭水化物 226.6g 食塩相当量 9.6g

昼食



夕食



10

日

- 朝 ○キャベツとソーセージのソテー
○スパゲティサラダ○汁物○パン○乳飲料
- 昼 ○餃子○なすの味噌炒め○ナムル○汁物
○ご飯○チョコプッシュ
- 夕 ○銀ヒラスの照り焼き○モロヘイヤお浸し
○人参と玉子の炒め物○汁物○ご飯

熱量 1,527kcal たんぱく質 42.5g 脂質 51.7g
炭水化物 224.8g 食塩相当量 8.5g

昼食



夕食



14

木

- 朝 ○大豆のじゃこ煮○白菜の煮浸し○汁物
○ご飯○乳酸菌飲料
- 昼 ○鶏肉とじゃが芋の炒め物○金平ごぼう○なすとみょうがの和え物○汁物○ご飯○ロールケーキ(ストロベリー)
- 夕 ○炊き合わせ(春夏)○レンコンの南部煮
○人参とワカメのごま酢和え○汁物○ご飯

熱量 1,401kcal たんぱく質 41.2g 脂質 29.4g
炭水化物 247.2g 食塩相当量 8.7g

昼食



夕食



11

月

- 朝 ○牛蒡と蓮根のそぼろあん○カリフラワーのおかか和え○汁物○ご飯○乳酸菌飲料
- 昼 ○かつ丼○じゃが芋煮○いんげんの白和え
○汁物○ミルクまんじゅう
- 夕 ○薩摩つくねの炊き合わせ○さつま芋甘辛煮
○オクラのお浸し○汁物○夏の炊き込みご飯

熱量 1,494kcal たんぱく質 46.2g 脂質 27.9g
炭水化物 267.8g 食塩相当量 9.8g

昼食



夕食



15

金

- 朝 ○温泉卵○ピーマンのおかか煮○汁物
○ご飯○ヨーグルト
- 昼 ○メンチカツ○里芋の含め煮○カリフラワーの甘酢漬け○汁物○ご飯○まんじゅう(抹茶)
- 夕 ○牛バラ焼肉炒め○かぶの煮物○だし奴
○汁物○ご飯

熱量 1,525kcal たんぱく質 48.8g 脂質 40.7g
炭水化物 242.7g 食塩相当量 8.5g

昼食



夕食



16
土

- 朝 ○はんぺん和小松菜の煮物○大根の甘辛煮
○汁物○ご飯○乳酸菌飲料
- 昼 ○麻婆豆腐○中華春雨○ナムル○汁物
○ご飯○ホワイトチョコクッキー
- 夕 ○白身魚のジンジャーソースかけ○ポテト
コロッケ○ツナサラダ○汁物○ご飯

熱量 1,311kcal たんぱく質 41.7g 脂質 26.6g
炭水化物 227.9g 食塩相当量 6.9g

昼食



夕食



17
日

- 朝 ○彩りオムレツ○キャベツのコンソメ煮
○汁物○パン○乳飲料
- 昼 ○赤魚の西京焼き○野菜の五目煮○オクラと長芋の
和え物○汁物○辛子めんたいご飯○ミルクまんじゅう
- 夕 ○チキン南蛮○ちくわと昆布の煮物
○ほうれん草のお浸し○汁物○ご飯

熱量 1,542kcal たんぱく質 56.1g 脂質 40.3g
炭水化物 245.2g 食塩相当量 11.6g

昼食



夕食



18
月

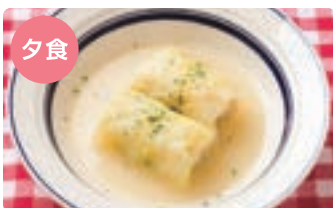
- 朝 ○とろろ○牛肉と野菜の炒め物○汁物
○ご飯○乳酸菌飲料
- 昼 ○かき揚げ丼○えびと竹の子の玉子とじ
○ブロッコリーのごま和え○汁物○どら焼き
- 夕 ○ロールキャベツ○じゃが芋クリーム煮
○彩りピクルス○汁物○ご飯

熱量 1,356kcal たんぱく質 35.2g 脂質 26.9g
炭水化物 247.0g 食塩相当量 8.4g

昼食



夕食



19
火

- 朝 ○厚揚げと野菜のそぼろあん○雷こんにゃく
○汁物○ご飯○乳酸菌飲料
- 昼 ○鶏のさっぱり煮○なすの煮浸し
○金平ごぼう○汁物○ご飯○水羊羹
- 夕 ○マスの塩焼き○じゃが芋味噌煮
○青菜とカニカマのお浸し○汁物○ご飯

熱量 1,308kcal たんぱく質 52.4g 脂質 21.4g
炭水化物 228.4g 食塩相当量 9.9g

昼食



夕食



20
水

食の
望遠鏡

韓国



プルコギ

ピリっと甘辛いタレに牛肉と野菜などの具材を合わせた炒め物です。日本語でプル=「火」、コギ=「肉」という意味で、現地ではご飯と食べるのはもちろんのことレタスに包んで食べることもあるそうです。

- 朝 ○ベーコンポテト○ナゲット○汁物○パン
○カフェオーレ
- 昼 ○ぶっかけうどん○ちくわの磯辺天ぷら
○豚肉のさっと煮○レモンゼリー
- 夕 ○韓国 プルコギ○揚げえびしゅうまい
○もやしのナムル○汁物○ご飯

昼食



熱量 1,622kcal
たんぱく質 40.7g
脂質 54.8g
炭水化物 242.8g
食塩相当量 10.1g

21
木

- 朝 ○目玉焼き○ひじき煮○汁物○ご飯
○乳酸菌飲料
- 昼 ○白身魚の洋風さっぱりソース○ポークビーンズ
○キャベツと蒸し鶏のサラダ○汁物○ご飯○チョコパイ
- 夕 ○肉団子○切干大根煮
○小松菜のおかか和え○汁物○ご飯

熱量 1,449kcal たんぱく質 47.1g 脂質 34.9g
炭水化物 238.9g 食塩相当量 8.5g

昼食



夕食



22
金

- 朝 ○切昆布大豆○いんげんのごま和え○汁物
○ご飯○ヨーグルト
- 昼 ○鶏の唐揚げ○かぶの煮物○三杯酢和え
○汁物○ご飯○黒糖ろーるけーき
- 夕 ○豚じゃが○野菜ちぎり天○白菜のお浸し
○汁物○ご飯

熱量 1,704kcal たんぱく質 41.6g 脂質 59.2g
炭水化物 253.1g 食塩相当量 9.4g

昼食



夕食



23

土

朝

○人参と玉子の炒め物○オクラのお浸し
○汁物○ご飯○乳酸菌飲料

昼

○ウインナーカレー○豆腐サラダ○ほうれん
草とコーンのバター炒め○りんごコンポート

夕

○サバの味噌煮○里芋の含め煮
○大根の梅肉和え○汁物○ご飯

熱量 1,414kcal たんぱく質 42.9g 脂質 34.9g
炭水化物 234.6g 食塩相当量 7.8g

昼食



夕食



24

日

朝

○ミートボールナポリタン○ツナサラダ
○汁物○パン○乳飲料

昼

○白身魚の甘酢あんかけ○しゅうまい
○ほうれん草ナムル○汁物○ご飯○ミニたい焼き

夕

○ハムカツコロッケ盛り合せ○レンコンの南部煮
○カリフラワーのおかか和え○汁物○ご飯

熱量 1,758kcal たんぱく質 58.9g 脂質 56.4g
炭水化物 257.2g 食塩相当量 8.9g

昼食



夕食



25

月

朝

○信田煮○なすの煮浸し○汁物○ご飯
○乳酸菌飲料

昼

○カレーの煮付け○豚肉と菜の花のゴマ煮
○きゅうりの酢の物○汁物○ご飯○プチシュー

夕

○肉豆腐○小松菜のお浸し
○キャベツとあさりの酒蒸し風○汁物○ご飯

熱量 1,266kcal たんぱく質 43.6g 脂質 24.4g
炭水化物 219.3g 食塩相当量 9.0g

昼食



夕食



26

火

朝

○高野豆腐の玉子とじ○モロヘイヤお浸し
○汁物○ご飯○乳酸菌飲料

昼

○豚肉とキャベツの味噌炒め○切干大根と昆布の煮物
○なすとみょうがの和え物○汁物○ご飯○オレンジゼリー

夕

○チキンステーキ○ポークビーンズ
○かに風味サラダ○汁物○ご飯

熱量 1,503kcal たんぱく質 54.2g 脂質 42.3g
炭水化物 231.6g 食塩相当量 8.4g

昼食



夕食



27

水

朝

○ベーコンエッグ○クリームパスタ○汁物
○パン○カフェオーレ

昼

○白身魚フライ○冬瓜のあんかけ○クワイと
ワカメの酢の物○汁物○ご飯○パンケーキ

夕

○炊き合わせ○金平ごぼう
○小松菜の辛子和え○汁物○菜めし

熱量 1,506kcal たんぱく質 42.4g 脂質 39.9g
炭水化物 247.9g 食塩相当量 10.3g

昼食



夕食



28

木

毎月のご当地
メニュー

山形県

昼食



暑い夏にぴったりな冷たいスープが
特徴のラーメンをご用意しました。

冷やしラーメン

山形県では、暑い夏を過ごしやすくするため冷やし文化が
広まったそうです。今回は、鶏のうま味たっぷりの冷たい
スープに柔らかくて食べやすい蒸し鶏やメンマを乗せまし
た。さっぱりと食べられる一品に仕上げています。

朝

○甘辛鶏つくね○白菜のお浸し○汁物○ご飯
○乳酸菌飲料

昼

○山形県 冷やしラーメン○わかめと干えびの
当座煮○ヒレカツ○サイダーゼリー

夕

○アジの塩焼き○ゴーヤチャンプル
○カリフラワーの甘酢漬け○汁物○ご飯



夕食

熱量 1,254kcal
たんぱく質 56.2g
脂質 22.3g
炭水化物 208.1g
食塩相当量 13.1g

29

金

朝

○大豆の五目煮○オクラの梅肉和え○汁物
○ご飯○ヨーグルト

昼

○豆腐ハンバーグの野菜あん○じゃが芋煮
○大根なます○汁物○ご飯○抹茶水羊羹

夕

○牛すき煮○揚げなすのポン酢かけ
○ブロッコリーのお浸し○汁物○ご飯

熱量 1,420kcal たんぱく質 44.5g 脂質 28.8g
炭水化物 251.0g 食塩相当量 10.7g

昼食



夕食



30
土

- 朝 ○冷奴○きのこ油揚げの甘辛炒め○汁物
○ご飯○乳酸菌飲料
- 昼 ○サーモンのソテー○えびグラタン
○野菜のマリネ○汁物○ご飯○桃ゼリー
- 夕 ○照り焼きチキン○卵の花
○はんぺん和小松菜の煮物○汁物○ご飯

熱量 1,294kcal たんぱく質 51.3g 脂質 20.7g
炭水化物 229.5g 食塩相当量 8.2g



31
日

- 朝 ○スクランブルエッグ○スパゲティサラダ
○汁物○パン○乳飲料
- 昼 ○豚焼肉○れんこんと昆布の煮物
○玉子豆腐○汁物○ご飯○まんじゅう(吹雪)
- 夕 ○麻婆春雨○海鮮しゅうまい○ナムル
○汁物○ご飯

熱量 1,609kcal たんぱく質 44.6g 脂質 49.5g
炭水化物 250.0g 食塩相当量 10.8g



今月の旬な食材

○モロヘイヤ○オクラ○ゴーヤ

- 10 夕 26 朝 モロヘイヤお浸し
11 夕 23 朝 オクラのお浸し
17 昼 オクラと長芋の和え物
28 夕 ゴーヤチャンプル
29 朝 オクラの梅肉和え

モロヘイヤは夏の暑さに適しており、この時期に特においしいとされています。やわらかい葉とぬめりが特徴で、さらにビタミンも多く含まれているため、疲労回復に良いといわれています。

新
メニュー

今月の『より美味しく、より食べやすく』

17日
朝食

彩りオムレツ



ピーマンや人参、かまぼこなどをふんだんに使用した具たくさんなオムレツです。

ぜひご賞味ください。

お客さまのご意見をもとに常に商品の改良に努めています。

改良
メニュー

今月の『より美味しく、より食べやすく』

8日
昼食

オムライス



ふわとろ玉子とチキンライスが絶妙に絡み合った一皿に仕上げました。

ぜひご賞味ください。

28日
昼食

わかめと干えびの当座煮



ご意見により、わかめと干しえびの大きさを変更してより食べやすく仕上げました。

ぜひご賞味ください。

お客さまのご意見をもとに常に商品の改良に努めています。

※写真は盛りつけ例です。実際とは異なる場合があります。

※数値は、1日3食合計の摂取量となります。

※都合により献立を変更する場合があります。

※色付けされているメニューは地域に合わせた味付けとなっております。月により無い場合もございます。