

住宅型有料老人ホーム 花時計

献立表

令和8年8月1日～8月30日

7/8月 週間献立表							
	7月26日(日)	7月27日(月)	7月28日(火)	7月29日(水)	7月30日(木)	7月31日(金)	8月1日(土)
朝食	ごはん 味噌汁 そぼろ煮 白菜のお浸し 青きゅうり漬け	ごはん 味噌汁 ふきと揚げの煮物 ポイルウィンナー のり佃煮	ごはん 中華スープ オムレツ 野菜ソテー 花野菜サラダ	ごはん 味噌汁 海鮮バーグ ひじきの炒り煮 しば漬け	ごはん 味噌汁 れんこんの炒め煮 納豆 漬物	ごはん 味噌汁 キャベツのソテー スパゲティサラダ ふりかけ	ごはん 味噌汁 えびしょうまい 里芋のこってり煮 うめびしお
昼食	ひつまぶし風御飯 すまし汁 含め煮 ゼリー	ごはん 味噌汁 鶏肉のガーリック焼 キャベツとツナの炒め物 きのこ和え	ごはん 味噌汁 鶏肉の和風ステーキ 野菜コロッケ 生姜和え	五目ごはん 味噌汁 磯辺揚げ サラダ フルーツ缶	ごはん 味噌汁 赤魚の味噌漬け焼 里芋の土佐煮 青のりマヨ和え	シーフードカレー コンソメスープ 野菜サラダ 黒ごまプリン	ごはん すまし汁 ほっけの山椒焼 青梗菜の中華炒め 白菜のゆかり和え
夕食	ごはん すまし汁 メバルの漬け焼 大豆の炒り煮 錦糸和え	ごはん 味噌汁 すき焼き風煮 青梗菜炒め 茄子のボン酢和え	ごはん 味噌汁 煮魚 小松菜の炒め物 甘酢和え	ごはん 味噌汁 たらのみりん焼き 豚肉のオイスターソース炒め キャベツサラダ	ごはん 味噌汁 ハンバーグ 切干大根と角天煮 春菊のボン酢和え	ごはん 味噌汁 白身魚の照焼 炒り豆腐 菜の花の和え物	ごはん 味噌汁 揚げ鶏の南蛮漬 味噌大根 豆と根菜サラダ
日計	186kcal 塩分 6.9g	186kcal 塩分 6.8g	186kcal 塩分 6.2g	186kcal 塩分 7.4g	186kcal 塩分 6.3g	186kcal 塩分 7.6g	186kcal 塩分 7.4g

8月 週間献立表

	8月2日(日)	8月3日(月)	8月4日(火)	8月5日(水)	8月6日(木)	8月7日(金)	8月8日(土)
朝食	ごはん 味噌汁 スクランブルエッグ キャベツのマヨポン炒め 漬物	ごはん 味噌汁 海藻ステーキ 白菜のなめ茸和え ごま昆布	ごはん 味噌汁 里芋の煮物 ウインナーソーテー たいみそ	ごはん 味噌汁 肉豆腐チャンフルー 小松菜のしその実和え のり佃煮	ごはん 味噌汁 じゃが芋の煮っころかし ビーフンの和え物 漬物	ごはん 味噌汁 厚揚げの野菜あんかけ しょうまい 梅干し	ごはん 味噌汁 ほうれん草ソーテー 豆腐サラダ ふりかけ
昼食	ごはん すまし汁 さわらの蒲焼風 金平ごぼう もずく酢	ごはん 味噌汁 鶏肉の照り焼き ひじきの炒り煮 和え物	ごはん 味噌汁 赤魚の粕漬け焼 かぼちゃのあんかけ ほうれん草の醤油和え	ごはん すまし汁 豚肉のねぎ塩炒め 五目巾着煮 ピーマンとオクラのサラダ	中華丼 青梗菜ときのこのスープ 春雨サラダ 果物	七夕どうめん 茄子の田楽 蒸し鶏とキャベツの和え物 セリー	ごはん 味噌汁 煮魚 大根の煮物 マカロニサラダ
夕食	ごはん 味噌汁 豚肉の生姜焼き 油揚げの炒り煮 オーロラサラダ	ごはん 味噌汁 たらまのマヨネーズ焼 白滝の甘辛炒め ピーマンのおかか和え	ごはん 味噌汁 親子煮 キャベツソーテー 菜の花のみそ和え	ごはん わかめスープ 鶏肉のハーフ焼き スパゲティソーテー もやしサラダ	ごはん 野菜スープ 鶏肉のガーリックソーテー 茄子のケチャップ炒め フロコリーサラダ	ごはん 味噌汁 メバルの山椒焼 つきこんにゃくのどろろ煮 もやしナムル	ごはん すまし汁 鶏肉のみそ焼 茄子の煮浸し 春菊のお浸し
日計	236k-1507kcal 塩分 7.1g	236k-1503kcal 塩分 6.5g	236k-1511kcal 塩分 8.1g	236k-1508kcal 塩分 6.1g	236k-1514kcal 塩分 7.4g	236k-1502kcal 塩分 6.7g	236k-1509kcal 塩分 6.2g

※献立は変更になる場合があります。ご了承ください。

(株) First

8月 週間献立表

	8月9日(日)	8月10日(月)	8月11日(火)	8月12日(水)	8月13日(木)	8月14日(金)	8月15日(土)
朝食	ごはん 味噌汁 厚焼卵 青菜と油揚げの煮浸し 漬物	ごはん 味噌汁 白菜の煮物 カリフラワーサラダ 煮豆	ごはん 味噌汁 肉団子の和風あん フロコリーピーナッツ和え たいみそ	ごはん 味噌汁 ウインナー炒め マカロニサラダ 漬物	ごはん 味噌汁 納豆 切干大根の炒り煮 うめびしお	ごはん 味噌汁 ツナと大根の炒り煮 小松菜のおかか和え ごま昆布	ごはん キャベツのスープ スクランブルエッグ えびしょうまい もやしの和え物
昼食	ごはん 味噌汁 鶏肉の甘辛焼 フロコリーの炒め物 大根のゆかり和え	ごはん 味噌汁 たらまの味噌マヨ焼 コールスローサラダ しょうまい	ごはん 味噌汁 鶏肉のレモン醤油焼 ふきの油炒め ポテトサラダ	キーマカレー コンソメスープ キャベツと蒲鉾のサラダ セリー	ごはん 味噌汁 ささ身フライ さつま芋の煮物 青梗菜のしらす和え	ちらし寿司 すまし汁 炊き合わせ オクラの和え物 水ようかん	ごはん 味噌汁 メヌケの酒蒸し 大根とさつま揚げの煮物 春巻き
夕食	ごはん 味噌汁 あさりの卵とじ キャベツの炒め物 三色ナムル	ごはん 味噌汁 ハンバーグ スパゲティの和風ソーテー 小松菜の青しそ和え	ごはん すまし汁 白身魚の中華あんかけ 里芋の甘煮 ビーフンサラダ	ごはん 味噌汁 鶏肉の漬け焼 もやしの塩炒め 大根サラダ	わかめごはん 味噌汁 五目巾着煮 じゃがいも金平 和え物	ごはん 味噌汁 赤魚の照り煮 きのこソーテー 菜の花の辛子和え	ごはん 味噌汁 肉豆腐 れんこん金平 オクラのお浸し
日計	236k-1515kcal 塩分 6.8g	236k-1516kcal 塩分 6.6g	236k-1507kcal 塩分 6.4g	236k-1516kcal 塩分 7.6g	236k-1506kcal 塩分 7.6g	236k-1501kcal 塩分 7.7g	236k-1512kcal 塩分 6.5g

※献立は変更になる場合があります。ご了承ください。

(株) First



週間献立表

	8月16日(日)	8月17日(月)	8月18日(火)	8月19日(水)	8月20日(木)	8月21日(金)	8月22日(土)
朝 食	ごはん 味噌汁 オムレツ カリフラワーソテー ほうれん草の生姜和え	ごはん 味噌汁 青梗菜のソテー かにしょうまい たくあん	ごはん 味噌汁 厚揚げの野菜あんかけ 菜の花の辛子和え 漬物	ごはん 味噌汁 納豆 肉詰めいなりの煮物 梅干し	ごはん 味噌汁 目玉焼き いんげんのごま和え 漬物	ごはん 味噌汁 サラダステーキ ほうれん草ソテー ごま昆布	ごはん 味噌汁 キャベツソテー 厚焼卵 のり佃煮
昼 食	ごはん 清し汁 さばの竜田揚げ 大根とこんにゃくの田楽 いんげんの和え物	ごはん 味噌汁 焼肉風 れんこんの煮物 おくらとえのきの和え物	ごはん かきたまスープ 鶏肉のさっぱり焼 フロッコリーの香味炒め コールスローサラダ	カツカレー コンソメスープ ハムマリネ フルーチェ	ごはん 味噌汁 さわらの葱塩焼き 里芋のこってり煮 小松菜のわさび和え	かやく御飯 味噌汁 ふんわり五目豆腐揚げ 大根サラダ フルーツ寒天	ごはん 味噌汁 やきとり風 青梗菜のクリーム煮 わかめとオクラの和え物
夕 食	ごはん 味噌汁 鶏肉の南部焼 かぶの煮物 春菊の和え物	ゆかりごはん 味噌汁 煮魚 じゃが芋の千切炒め なすのお浸し	ごはん 味噌汁 赤魚の生姜焼 かみなりこんにゃく ピーマンのおかか和え	ごはん 味噌汁 回鍋肉 ビーフソテー カリフラワーサラダ	ごはん 味噌汁 コーンコロッケ かぼちゃのきのことあんかけ 豆サラダ	ごはん 味噌汁 豚肉のキムチ炒め 冬瓜の詰め煮 ボン酢和え	ごはん 味噌汁 だらのピカタ さつま芋のバター醤油煮 ゆかり和え
日 計	286k-1515kcal 塩分 6.3g	286k-1513kcal 塩分 7.1g	286k-1514kcal 塩分 6.0g	286k-1504kcal 塩分 8.0g	286k-1504kcal 塩分 6.5g	286k-1509kcal 塩分 8.1g	286k-1520kcal 塩分 7.2g

※献立は変更になる場合があります。ご了承ください。

(株) First



週間献立表



	8月23日(日)	8月24日(月)	8月25日(火)	8月26日(水)	8月27日(木)	8月28日(金)	8月29日(土)
朝 食	ごはん 味噌汁 南瓜の煮物 白菜の梅和え ふりかけ	ごはん 味噌汁 厚揚げと青梗菜の煮物 とうろ芋 漬物	ごはん 味噌汁 揚げ出し豆腐 ポテトサラダ たいひど	ごはん 味噌汁 里芋とちくわの煮物 納豆 漬物	ごはん 味噌汁 キャベツソテー 菜の花の和え物 のり佃煮	ごはん 味噌汁 冬瓜の煮物 マカロニサラダ 梅干し	ごはん 味噌汁 小松菜の卵炒め つくねの照り焼き ふりかけ
昼 食	ごはん 味噌汁 かれい生姜煮 フロッコリーの卵マヨ炒め なます	ごはん 味噌汁 チキン南蛮 さつま芋の甘煮 春菊の和え物	ごはん 味噌汁 あじの竜田焼 五目ビーフン 春菊とえのきの和え物	ごはん 味噌汁 豚肉の青しそ炒め もやしのカレー炒め マヨネーズ和え	ごはん 味噌汁 鮭のバター醤油焼 ナゲット わさび和え	かき揚げうどん 海鮮シュウマイ ビーナッツ和え 杏仁フルーツ	ごはん 味噌汁 鶏肉のみぞれ煮 茄子炒め ほうれん草のしらす和え
夕 食	ごはん 味噌汁 鶏肉の塩麹焼 ふきの炒り煮 コールスローサラダ	ごはん すまし汁 だらのあんかけ 茄子の味噌炒め 小松菜のビーナッツ和え	ごはん 味噌汁 おでん いんげんのソテー ナムル	ごはん 味噌汁 白身魚のムニエル 金平ごぼう からし醤油和え	ごはん 味噌汁 鶏肉のマスタード焼 湯豆腐 ほうれん草の和え物	ごはん 味噌汁 ホキの山椒焼 かぼちゃの甘煮 青梗菜の和え物	ごはん 味噌汁 白身魚フライ 切干大根の煮物 ビーフンサラダ
日 計	286k-1510kcal 塩分 6.7g	286k-1513kcal 塩分 6.0g	286k-1509kcal 塩分 7.2g	286k-1513kcal 塩分 6.3g	286k-1504kcal 塩分 6.5g	286k-1516kcal 塩分 8.1g	286k-1509kcal 塩分 6.7g

※献立は変更になる場合があります。ご了承ください。

(株) First



8/9月

週間献立表



	8月30日(日)	8月31日(月)	9月1日(火)	9月2日(水)	9月3日(木)	9月4日(金)	9月5日(土)
朝食	ごはん 味噌汁 もやしのソテー 小松菜と油揚げのごま和え つぼ漬け	ごはん 味噌汁  いんげんのソテー 切干大根の煮物 梅干し	ごはん 味噌汁 スクランブルエッグ キャベツのマヨポン炒め ふりかけ	ごはん 味噌汁 肉豆腐チャンフルー 小松菜のしその実和え しば漬け	ごはん 味噌汁 目玉焼き さつま芋の煮物 漬物	ごはん 味噌汁 厚揚げの野菜あんかけ 厚焼卵 たいみじ	ごはん  味噌汁 青梗菜のソテー 納豆 スパゲティサラダ
昼食	ごはん すまし汁  サバの味噌煮 大根金平 菜の花の辛し和え	ごはん 味噌汁 豚肉の生姜焼き レンコン炒め煮 春雨の中華風サラダ	ごはん すまし汁 さわらの蒲焼風 金平ごぼう もずく酢	ごはん 味噌汁 豚肉のスタミナ焼 じゃが芋のコンソメ炒め煮 和え物	塩ラーメン ふんわり焼き 抹茶フリン 	中華丼 きのこスープ 春雨サラダ フルーツヨーグルト	ごはん 味噌汁 鶏肉の照り焼き れんこんの煮物 南瓜のサラダ
夕食	ごはん 味噌汁 鶏肉のレモン醤油焼 茄子の炒め物 三杯酢	ごはん 味噌汁 赤魚の煮付け フロコリーの香り炒め ポテトコーンサラダ	ごはん 味噌汁 豚肉と野菜の中華炒め 油揚げの炒り煮 オーロラサラダ	ごはん  味噌汁 南蛮漬け 筑前煮 カリフラワーサラダ	ごはん 野菜スープ 豚肉のガーリックソテー 茄子のケチャップ炒め フロコリーサラダ	ごはん 味噌汁 メバルの煮魚 大根のどぼろあんかけ もやしナムル	ごはん すまし汁 たら味噌野菜焼き 茄子の煮浸し 春菊のお浸し
日計	286kcal-1508kcal 塩分 6.4g	286kcal-1510kcal 塩分 6.6g	286kcal-1508kcal 塩分 7.0g	286kcal-1513kcal 塩分 6.6g	286kcal-1517kcal 塩分 7.6g	286kcal-1517kcal 塩分 7.3g	286kcal-1517kcal 塩分 6.0g

※献立は変更になる場合があります。ご了承ください。

(株) First

