

8月

管理栄養士が考えた

日替わりメニュー

2025
August

月

火

水

木

金

1



■ 牛すじ入り！彩り野菜のチリマト煮込み
お楽しみ一品
肉団子・甘辛あん
こんにゃくのピーマン高菜和え
切干大根のツナ目サラダ

	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
ドリンク	429kcal	16.5g	13.1g	119.2g	2.4g
ヘルシー	426kcal	11.4g	9.2g	75.0g	1.7g



■ 鮭(はち)のコロコロ竜田
豚そぼろ・鮭・玉子の3色丼風炒め
鯛子名物カレー・ポル・コンノメ煮
ひじき煮
ポテトサラダ

	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
ドリンク	609kcal	24.5g	18.0g	93.4g	2.7g
ヘルシー	441kcal	17.1g	11.4g	69.5g	2.2g



■ 原産地の鶏肉と野菜の黒酢ドレ〜
鶏がばちコロケ
ちくわ蒲焼揚げ
わかめと生葉菜の和え物
キャベツと人参の黒酢和えサラダ

	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
ドリンク	767kcal	17.2g	23.2g	108.7g	2.5g
ヘルシー	492kcal	11.2g	14.5g	70.3g	1.8g



■ 仙台名物！牛タン入りハンバーグ
■ 盛岡日経グルメ"じゃじゃ麺"を再現で
芋煮風 重芋入り和風マッシュ
真・合秋・赤い人な和え
国産りんご果汁入りアップケーキ

	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
ドリンク	703kcal	15.2g	21.1g	104.2g	2.2g
ヘルシー	498kcal	12.8g	13.4g	74.2g	1.7g



■ ごろっと鶏肉のネギ塩野菜炒め
■ 鶏(おひ)のしそフライ
■ 京風即席の花〜おからと野菜〜
■ おまかせの煎茶
■ 紅豆大根とカラアワのマスタードマリネ

	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
ドリンク	611kcal	18.4g	15.7g	90.5g	1.9g
ヘルシー	498kcal	12.0g	11.2g	69.0g	1.4g



■ 鳥取県産産紅ズワイカニクリームコロッケ
■ スペイン料理！合鴨のアヒージョ風
■ ミートボールトマト煮込み
■ 小松菜のコンソメ煮
■ さつまいも枝豆の和風サラダ

	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
ドリンク	768kcal	18.3g	21.0g	108.5g	2.1g
ヘルシー	529kcal	11.8g	14.5g	75.2g	1.4g



■ サクッとスティックチキン
■ イカ団子と春明のピリ辛チャプチェ
■ 花かんもの煮物
■ 竹の子とピーマンの中華炒め
■ マカロニサラダ

	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
ドリンク	681kcal	23.7g	19.3g	103.2g	3.1g
ヘルシー	481kcal	13.5g	12.9g	70.3g	2.2g



■ 豚肉揚げと夏野菜のトマト炒め
■ ざつまいもコロッケ・黒ごま風味
■ ひじきと大豆の山椒炒め
■ きんぴられんこん
■ 店おすすめの一品

	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
ドリンク	719kcal	14.5g	23.1g	111.3g	2.1g
ヘルシー	499kcal	12.4g	13.4g	75.3g	1.9g



■ 蒸し鶏のカレー・豚汁(ハレビシ)〜
■ 白身魚フライ・柚子胡椒風味
■ 野菜たっぷり揚げ餃子
■ 切干大根煮
■ ポテトサラダ

	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
ドリンク	599kcal	19.5g	13.5g	94.9g	2.7g
ヘルシー	429kcal	13.1g	12.1g	65.4g	2.0g



■ 粗挽き肉ハンバーグ・BBQソース
■ ごま油香る！揚げじゃがコロッケ
■ かぶと小松菜の豆乳煮
■ あさりとわかめの酢の物
■ 花野菜のピリ辛高菜サラダ

	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
ドリンク	705kcal	20.5g	23.0g	101.5g	3.1g
ヘルシー	459kcal	13.5g	12.7g	69.4g	2.2g



■ チキンの味噌ナゲット
■ サーモンフライ・バジルタルタル
■ 新鮮野菜と豆腐のちぎり揚げ
■ ひじき煮
■ キャベツとオクラのすりおろし野菜サラダ

	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
ドリンク	621kcal	23.1g	14.0g	90.8g	2.3g
ヘルシー	429kcal	14.4g	10.0g	66.8g	1.7g



■ サクッと鶏竜田・甘辛焼き鳥たれ
■ 唐揚げの定番・ソース焼きそば〜豆腐煮〜
■ 出汁入りごぼう
■ 明太マッシュポテト
■ 夏野菜とこんにゃくのきりぎりしサラダ

	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
ドリンク	704kcal	19.7g	24.0g	103.0g	3.4g
ヘルシー	504kcal	14.4g	17.0g	70.0g	1.7g



■ ビーフ入りハンバーグ・昆布ポン酢ジュレ
■ お楽しみ揚げ物
■ ヤングコーンとパプリカの生煮炒め
■ 大根のコンソメ煮
■ マカロニサラダ

	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
ドリンク	694kcal	18.3g	18.1g	102.9g	2.3g
ヘルシー	449kcal	12.4g	11.5g	69.7g	1.7g



■ 黄沢唐揚げ〜4種海鮮お出汁〜
■ 鶏・とうもろこし・カニカマ中華あん
■ 肉さつま揚げの出汁煮
■ しいたけの旨辛炒め
■ 美味大根ときゅうりのパリパリサラダ

	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
ドリンク	721kcal	18.3g	24.0g	94.9g	2.8g
ヘルシー	479kcal	13.4g	14.4g	66.4g	2.1g



■ 海老カツ・チリソース
■ 大根入り鶏みぞれ・梅ダレ
■ きこのデミグラス煮込み
■ はうれん草の味噌和え
■ 店おすすめの一品

	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
ドリンク	704kcal	18.9g	19.0g	103.9g	3.1g
ヘルシー	469kcal	12.6g	11.0g	77.7g	1.6g



■ お肉屋さんのビーフ入りメンチ
■ 豚肉と彩り野菜のうま味春雨
■ ごぼうと大豆のもちろみ炒め
■ おまかせの野菜
■ ポテトサラダ

	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
ドリンク	704kcal	18.9g	24.0g	103.9g	3.1g
ヘルシー	479kcal	13.4g	14.4g	66.4g	2.1g



■ 鶏肉の青椒肉絲(チンジャオロース)
■ 鶏竜田と野菜の柚子胡椒ダレ
■ たこ紅生姜の揚げ火
■ ひじきとコーンのパスタ・醤油炒め
■ キャベツの5種果汁おろしサラダ

	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
ドリンク	612kcal	18.4g	14.3g	89.4g	3.2g
ヘルシー	442kcal	13.5g	10.0g	71.5g	2.3g



■ ハンバーグ〜こく味・味噌の旨辛つくね風〜
■ 十割挽じゃがいも使用 牛肉入りコロッケ
■ チンゲン菜の中華あん
■ 切干大根煮
■ 広島県とれんこんのしそサラダ

	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
ドリンク	643kcal	16.2g	18.4g	113.7g	3.2g
ヘルシー	429kcal	12.0g	10.0g	75.5g	2.3g



■ 香味野菜が決め手 ジューシー油淋鶏(ユウリンチー)
■ ひき肉たっぷり和風麻婆豆腐
■ わかめときのこのサクサク醤油炒め
■ 里芋とかぼちゃの甘辛和え
■ 水菜と人参のシーザーサラダ

	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
ドリンク	763kcal	16.4g	29.2g	100.2g	3.0g
ヘルシー	509kcal	11.8g	16.0g	70.5g	2.0g



■ 牛ハラミカツ・スタミナ焼肉ダレ
■ 合鴨と彩り野菜の塩レモンビビンバ
■ 海鮮チヂミ・ネギたっぷりソース
■ ぶり辛チヂミサラダ
■ 焼肉のび〜ハラミあんの水まんじゅう〜

	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
ドリンク	721kcal	16.3g	34.0g	105.6g	2.9g
ヘルシー	484kcal	10.7g	14.0g	75.1g	1.7g



■ 鶏肉の青椒肉絲(チンジャオロース)
■ 鶏竜田と野菜の柚子胡椒ダレ
■ たこ紅生姜の揚げ火
■ ひじきとコーンのパスタ・醤油炒め
■ キャベツの5種果汁おろしサラダ

	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
ドリンク	612kcal	18.4g	14.3g	89.4g	3.2g
ヘルシー	442kcal	13.5g	10.0g	71.5g	2.3g

■マークは写真で紹介しているメニューです。