Weekly Menu　2026年8月

日付	朝食 A	昼食 A	夕食 A	行事
1（土）	ライス フランクフルト ひじきの煮物 わかめと大根の味噌汁 940 kcal	ライス 夏野菜のカレー グリーンサラダ 蒟蒻オレンジゼリー 1388 kcal	ライス 鶏の唐揚げオーロラソース ソース焼きそば きゅうりの和風ピクルス キャベツともやしの味噌汁 1120 kcal	インターアクト
2（日）	ライス 照り焼きハンバーグ 蒸し鶏とキャベツの辛子醤油 わかめと油揚げの味噌汁 840 kcal	にらそぼろチャーハン コーンとキャベツの中華和え フルーチェ　ミックスオレンジ わかめスープ 613 kcal	ライス グリルチキン　サルサソース ペンネナポリタン ３種の豆の辛子マヨ和え 大根と人参の味噌汁 1140 kcal	インターアクト
3（月）	鶏肉きんぴら丼 ポテトといんげんのサラダ オレンジ 牛乳 816 kcal	ライス 豚キムチ冷やしうどん 大根とツナのおかか和え フルーチェ　イチゴ 908 kcal	ライス とんかつ　おろしぽん酢 大豆の甘辛絡め 焼き野菜の味噌マヨソース わかめと豆腐の味噌汁 1081 kcal	
4（火）	ライス フライドチキン 塩コーンポテト 豆腐とほうれん草の味噌汁 876 kcal	ライス ポークチャップ 青梗菜ともやしのナムル 青りんごゼリー わかめともやしの味噌汁 951 kcal	ライス チキンのペッパー焼き ブロッコリーのオリーブ和え 白菜と玉葱の和風和え 玉葱とキャベツの味噌汁 1025 kcal	
5（水）	ライス 肉団子 コールスローサラダ オニオンスープ コーヒー牛乳 975 kcal	ビーフカレー コーンサラダ バナナ 763 kcal	ライス ちくぜん煮 カレー焼きうどん キャベツのゆかり和え わかめと大根の味噌汁 1120 kcal	
6（木）	ライス アジの塩麹焼き 小松菜のお浸し わかめとほうれん草の味噌汁 726 kcal	ライス 蒸し鶏のトマトソースパスタ 揚げ餃子 フルーツ白玉 1083 kcal	ライス 豚の粗挽きペッパー焼き 切干大根の青しそ和え ブロッコリーとコーンのマヨ和え キャベツともやしの味噌汁 956 kcal	
7（金）	ライス 肉入りコロッケ ブロッコリーのコンソメソテー ヨーグルト コンソメ野菜スープ 牛乳 958 kcal	ライス 豚挽肉と春雨のオイスターソース 筍の中華炒め ピーチ寒天ゼリー わかめとえのきの味噌汁 1033 kcal	ライス 鶏のネギ南蛮だれ さつま芋と大根のきんぴら 竹輪の味噌焼き 麩と三つ葉のすまし汁 1082 kcal	
8（土）	ライス ミニハンバーグ ツナとコーンのスパゲティサラダ 大根と油揚げの味噌汁 888 kcal	塩豚丼 ほうれん草のお浸し 愛玉子 わかめとキャベツの味噌汁 640 kcal	ライス 豚とニラのガーリック炒め 菜の花の酢の物 キャベツとオクラの塩昆布和え 大根と人参の味噌汁 895 kcal	
9（日）	ライス チキンナゲット 大根とベーコンの洋風炒め 玉葱と油揚げの味噌汁 970 kcal	ペッパービラフ ミックスビーンズのマリネ フルーチェ　ピーチ わかめスープ 678 kcal	ライス 照り焼きチキン 青梗菜と油揚げの炒め おくら納豆 わかめとねぎの味噌汁 1049 kcal	
10（月）	ライス コーンフライ ひじきと大豆の煮物 洋野菜のスープ 牛乳 943 kcal	ライス 汁なし担々麺 春巻 杏仁フルーツ 1139 kcal	ライス 豚肉とキャベツのクリーム煮 ポテトの醤油バター風味 バジルスパゲッティ 1146 kcal	
11（火）	ライス ミックススクランブル 蒸し鶏と胡瓜の梅和え 油揚げとほうれん草の味噌汁 911 kcal	ライス ハンバーグ　トマトソース フライドポテト 蒟蒻オレンジゼリー わかめともやしの味噌汁 1069 kcal	ライス ささみマヨかつ パプリカとブロッコリーのピクルス 大根のそぼろあん 玉葱とキャベツの味噌汁 1179 kcal	
12（水）	ライス フランクフルト ごぼうのポテトサラダ コーンスープ コーヒー牛乳 1065 kcal	チキンカレー ミックスサラダ ミルクプリン 701 kcal	ライス スパイシーポークジンジャー 根菜のグリル ピーマンの中華和え わかめと葱の味噌汁 947 kcal	
13（木）	ライス ジャーマンポテト ひじきと大豆の煮物 洋野菜のスープ 971 kcal	ライス 冷し豚しゃぶうどん 野菜かき揚げ いちごゼリー 1079 kcal	ライス ビックメンチカツ ペンネアラビアータ コーンとブロッコリーの和風マヨ キャベツともやしの味噌汁 1307 kcal	
14（金）	焼き鳥そぼろ丼 大根と人参の炒め煮 ヨーグルト（プレーン） 牛乳 727 kcal	ライス 鶏の唐揚げ　塩レモンソース 小松菜のお浸し フルーチェ　ミックスベリー わかめとえのきの味噌汁 968 kcal	ライス 揚げシュウマイ ソース味ビーフン オクラの梅和え 玉葱と油揚げの味噌汁 989 kcal	
15（土）	ライス チキンカツ キャベツのツナマヨサラダ 大根と油揚げの味噌汁 806 kcal	牛丼 切干大根のゆず胡椒風味 青りんごゼリー わかめとキャベツの味噌汁 770 kcal	ライス 肉じゃが 山菜とこんにゃくのきんぴら 白菜とツナのポン酢和え 大根と人参の味噌汁 916 kcal	
16（日）	ライス さわらの塩焼き 野菜と春雨の炒め ほうれん草のお浸し わかめとねぎの味噌汁 788 kcal	ベーコンとコーンのビラフ 枝豆の白和え フルーツ寒天 わかめスープ 780 kcal	ライス 鶏もも肉の味噌焼き ブロッコリーのマスタードマヨ和え きゅうりともやしのピリ辛和え 麩と三つ葉のすまし汁 1076 kcal	

日付	朝食 A	昼食 A	夕食 A	行事
17（月）	ライス さばカレーカツ 白菜と玉葱の和風和え 牛乳 990 kcal	ライス 冷やしジャージャー麺 にらともやしの辛子醤油 フルーツヨーグルト 1071 kcal	ライス 鶏肉と野菜のトマト煮込み カレーチャプチェ ブロッコリーのおかか和え わかめと豆腐の味噌汁 942 kcal	
18（火）	ライス ミニハンバーグ 小松菜とひじきのお浸し 油揚げとほうれん草の味噌汁 829 kcal	ライス 豚肉と野菜のしゃぶしゃぶ風 オクラとコーンのわさび醤油マリネ 蒟蒻ピーチゼリー わかめともやしの味噌汁 980 kcal	ライス 牛肉の五目炊き合わせ 切干大根とごぼうのマヨぽんだれ もやしときくらげの香味和え 玉葱とキャベツの味噌汁 1000 kcal	
19（水）	ライス 中華丼 ブロッコリーの青煮 フルーツゼリー（りんご＋ぶどう） 牛乳 1362 kcal	カレーライス カラフルサラダ ミニたい焼き 745 kcal	ライス 白身魚フライ　タルタルソース かぼちゃの煮物 いんげんの和風マスタード和え わかめと大根の味噌汁 1150 kcal	
20（木）	ライス チキンナゲット スパゲッティサラダ 豆腐とほうれん草の味噌汁 1011 kcal	ライス チキンとほうれん草のペペロンチーノ フライドポテト グレープフルーツゼリー 1209 kcal	ライス 豚と野菜のオイスターソース炒め 緑黄色野菜のお浸し 菜の花の酢の物 キャベツともやしの味噌汁 876 kcal	
21（金）	ライス 甘酢肉団子 白菜とチャーシューの炒め 牛乳 コンソメジュリアン 980 kcal	ケチャップオムライス キャベツのゆず和え チョコミルクプリン わかめとえのきの味噌汁 637 kcal	ライス チキンケバブ 茄子のピリ辛和え 大根の梅マヨ和え 麩と三つ葉のすまし汁 1154 kcal	
22（土）	ライス かぼちゃのコロッケ きんぴらごぼう 大根と油揚げの味噌汁 857 kcal	ライス ヤンニョムチキン かぼちゃと枝豆のマヨネーズ和え フルーチェ　ぶどう わかめとキャベツの味噌汁 1020 kcal	ライス 和風ハンバーグの玉長葱塩ソース 青梗菜の煮浸し かぼちゃとブロッコリーのサラダ 大根と人参の味噌汁 1024 kcal	
23（日）	ライス チョリソーソーセージ ブロッコリーとコーンのカレーマヨ和え わかめとねぎの味噌汁 937 kcal	ツナコーンピラフ ゆかりポテト 青りんごゼリー わかめスープ 684 kcal	ライス 鶏の山椒焼き 豆腐とニラのチャンプルー 厚揚げと人参の中華炒め煮 玉葱と油揚げの味噌汁 1151 kcal	
24（月）	親子丼 ツナキャベツ 牛乳 846 kcal	ライス ミックスうどん 竹輪磯辺天 プチシュー 981 kcal	ライス ヒレカツ レンコーンサラダ 海藻とオニオンのマリネサラダ わかめと豆腐の味噌汁 1025 kcal	
25（火）	ライス ハンバーグ ３種の豆のシーザー和え 油揚げとほうれん草の味噌汁 835 kcal	豚の甘辛炒め丼 春雨の中華和え物 みかん寒天ゼリー わかめともやしの味噌汁 672 kcal	ライス 鶏肉とこんにゃくのピリ辛炒め わかめのツナ炒め 菜の花のお浸し 玉葱とキャベツの味噌汁 998 kcal	
26（水）	ライス チーズチキンフライ ウインナーと野菜のソテー コーヒー牛乳 マカロニと野菜のスープ 953 kcal	キーマカレー わかめサラダ みたらし白玉 745 kcal	ライス チンジャオロース もやしときくらげの香味和え 白菜のポン酢和え わかめと大根の味噌汁 863 kcal	
27（木）	ライス 肉団子のチリソース ブロッコリーの青煮 豆腐とほうれん草の味噌汁 882 kcal	ライス 明太子の冷製クリームパスタ 野菜コロッケ 蒟蒻ぶどうゼリー 1059 kcal	ライス チキンカツ　おろしポン酢 スイートエンドウのおかか和え フライドさつまいも キャベツともやしの味噌汁 993 kcal	
28（金）	ライス ほうれん草オムレツ ひじきと蒸し鶏のわさびマヨ和え 牛乳 912 kcal	ライス 鶏唐揚げの甘酢ソースがけ 枝豆コーンソテー キャラメルミルクプリン わかめとえのきの味噌汁 1106 kcal	ライス 豚のピリ辛甘味噌炒め 小松菜とコーンの煮浸し 五目豆 麩と三つ葉のすまし汁 965 kcal	
29（土）	ライス ピーマン肉詰めフライ ひじきと白滝の煮物 大根と油揚げの味噌汁 853 kcal	鶏ごぼう炒め丼 人参とニラのナムル いちごゼリー わかめとキャベツの味噌汁 712 kcal	ライス 揚げ餃子の南蛮ソース 焼きうどん もやしの赤じそ和え 大根と人参の味噌汁 1235 kcal	
30（日）	ライス ホキの味噌焼き ツナとブロッコリーのマカロニサラダ ほうれん草と白滝のお浸し わかめとじゃが芋の味噌汁 781 kcal	葱チャーシュー炒飯 ピーマンのマリネ フルーチェ　ミックスオレンジ 春雨スープ 657 kcal	ライス チキンストロガノフ 花野菜のコンソメ煮 ごぼうサラダ 973 kcal	
31（月）	ライス チキンナゲット コーンポテト 牛乳 コンソメジュリアン 1078 kcal	ライス 冷やし中華 フライドポテト プリン 1092 kcal	ライス 回鍋肉 人参とチリメンジャコのきんぴら 茄子の南蛮漬け わかめと豆腐の味噌汁 1106 kcal	帰寮日

※国旗が表示してあるメニューはその国の代表料理です。世界の国の食文化を考えながら食事を提供しています。