

8月 献立表 (夕食)



令和8年(2026年)

管理栄養士 松島 潔美

気温が高いとなかなか屋外に出たり、室内でも体を動かす機会が 減ってきてしまいます。横になったり座ったままだと筋肉量が減り、サルコペニアになってしまう可能性があります。股関節を回したり、ふくらはぎや足の指のマッサージをしてみましょう。座ったまま足の腿上げもいいですね。食欲が落ちて一度に食べられないときは口当たりの良いプリンやアイスクリーム、ババロアなど間食にどうでしょう。 管理栄養士 松島 潔美 1食あたり(目安) エネルギー： 750 ～ 800 kcal たんぱく質： 21～27 g 塩分：3～4 g					1日(土)	2日(日)
					ご飯 煮豚 ラタウイユ 小松菜土佐和え 味噌汁	ご飯 鯖の葱味噌焼き 鶏ひき肉と大根の生姜醤油煮 きゅうりの酢の物 すまし汁
3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)	8日(土)	9日(日)
ご飯 豚肉のチンジャオロース 白菜とさつま揚げの煮物 小松菜とわかめの生姜和え 味噌汁	ご飯 鶏肉の梅風味焼き ひじきの煮物 大根のサラダ 味噌汁	ご飯 赤魚の照り焼き 南瓜の野菜あんかけ 青菜とキャベツの和え物 味噌汁	ご飯 豚肉のくわ焼き 冬瓜と油揚げの煮物 三色なます すまし汁	ご飯 鰯の南蛮漬け なすと車麴の煮物 青菜と人参エノキの生姜和え 味噌汁	ご飯 鶏むね肉の竜田揚げ 里芋人参の含め煮 きゅうりと白菜の中華和え 味噌汁	ご飯 豚肉の野菜ロール 竹輪と大根の煮物 青菜としめじの辛子和え すまし汁
10日(月)	11日(火)	12日(水)	13日(木)	14日(金)	15日(土)	16日(日)
ご飯 鮭のムニエル野菜ソース 高野豆腐と野菜の煮物 大根の中華風マリネ 味噌汁	ご飯 豚肉のハーブキューソースソース焼き 蕪と油揚げの煮物 キャベツとわかめの生姜和え 味噌汁	ご飯 鶏肉の味噌風味煮 のっぺい風煮物 わかめの酢の物 すまし汁	ご飯 鯖フライ すき昆布と野菜の煮物 青菜と竹輪の辛し和え 味噌汁	ご飯 豚肉の生姜焼き さつま芋の味噌トマト炒め 春雨胡麻酢和え すまし汁	ご飯 白身魚の香り蒸し 筑前煮 青菜とえのきの和え物 味噌汁	ご飯 鶏肉のカレーソース煮 切り干し大根の煮物 ひじきサラダ 味噌汁
17日(月)	18日(火)	19日(水)	20日(木)	21日(金)	22日(土)	23日(日)
ご飯 トンカツ きんぴら風煮物 春雨サラダ 味噌汁	ご飯 鯖の韓国風照り焼き 肉じゃが 茄子とトマトの生姜風味 すまし汁	ご飯 八宝菜 里芋の胡麻だれかけ 大根のサラダ 味噌汁	ご飯 鶏肉の香草焼き ひじきの五目煮 コールスローサラダ 味噌汁	ご飯 赤魚のおろし煮 南瓜となすの煮物 キャベツとわかめの生姜和え 味噌汁	ご飯 豚しゃぶ 根菜の土佐煮 さつま芋の甘煮 味噌汁	ご飯 鮭の味噌ソース焼き 南瓜のそぼろあんかけ 青菜と人参のおひたし すまし汁
24日(月)	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)	29日(土)	30日(日)
ご飯 酢豚 冬瓜の中華風煮 青菜の煮びたし 味噌汁	ご飯 鶏肉と椎茸の黒酢煮 里芋と車麴の煮物 キャベツときゅうりの生姜和え 味噌汁	ご飯 鯖の利休焼き ジャーマンポテト 青菜の五味和え 味噌汁	ご飯 豚肉の味噌風味焼き 茄子と人参の煮物 白菜のコールスローサラダ すまし汁	ご飯 油淋鶏 大根と油揚げの煮物 キャベツとわかめの生姜和え 味噌汁	ご飯 鰯の焼き漬け 春雨と豚肉の炒め物 青菜の五味和え すまし汁	ご飯 煮豚 さつま芋とすき昆布の煮物 わかめとみょうがの酢の物 味噌汁
31日(月)	○配達曜日：月曜 から 日曜日 ○利用料金： ◎ ふつう配食 1,085 円(税込み) 「産後のお母さん向け配食利 1,085円ー500 円 = 585円 1食 585 円(税込み) ブログ：kitchen-kamakura.blog.jp 食事サービス W.Co キッチンかまくら 食事サービスW.Co キッチンかまくら TEL 47-8341 FAX 48-6939					