



管理栄養士の

バランス弁当500円



令和8年8月の献立



時間厳守
でお願い致します。

ご注文は、74-201・202・203

当日の10:45まで

お釣りが必要な方は
注文時にお申し出ください。

*ごはん大盛りは+50円

(白ご飯の場合+)

処暑とは？

処暑とは暦の上で暑さが収まってくることをいい、今年の処暑は8月23日～9月6日頃です。

処暑の過ごし方

- ・屋間は真夏日も多いため、冷房・日傘を活用し、こまめな水分補給を継続する。
- ・朝夕の涼しい時間に散歩や家事をし、体への負担を軽減する。
- ・睡眠と食事を整え、夏バテをリセットする時期と意識する。

夏の疲れをリセット

- ・自律神経を整える
- ・体を冷やしすぎない
- ・栄養と水分をバランスよくとる
- ・血流を良くして疲労物質を流す
- ・睡眠の質を上げる



お休み



ボリュームたっぷり
別メニューあります！

- ☆生姜焼き弁当
600円 837kcal
- ☆豚カツ弁当
600円 950Kcal
- ☆カツ玉丼
490円 759Kcal
- ☆カレーライス
430円 593Kcal

3 ● 白ごはん

- サワラの味噌マヨ焼き
- 鶏肉と蓮根のカレー炒め

- 長芋の梅風味
- 三色ナムル
- ひじき大豆煮

625kcal 3.0g

4 ● 白ごはん

- タラのチリソース
- 豚スタミナ焼き

- ブロッコリーのおかか和え
- ひじきの彩りナムル
- きんぴらごぼう

574kcal 2.7g

5 ● 白ごはん

- サバ竜田の葱塩ソース
- ラタトゥイユ

- ごぼうとひじきのサラダ
- 胡瓜の酢の物
- 切干大根煮

624kcal 3.6g

6 ● 白ごはん

- サバの生姜風味焼き
- 豚肉ときのこの塩炒め

- かぼちゃとりんごのサラダ
- いんげん胡麻和え
- 高野豆腐

594kcal 2.1g

7 ● わかめごはん

- 豚肉と夏野菜の味噌炒め
- 豆腐の和風あん

- 明太子ポテトサラダ
- キャベツの昆布和え
- 大根煮

635kcal 2.7g

8

お休み



17

18

19

20

8日～20日まで夏季休業となります。



21

● ゆかりごはん

- タラのチリソース
- 豚スタミナ焼き

- ブロッコリーのおかか和え
- ひじきの彩りナムル
- きんぴらごぼう

576kcal 3.2g

22

お休み



24 ● 白ごはん

- サバ竜田の葱塩ソース
- ラタトゥイユ

- ごぼうとひじきのサラダ
- 胡瓜の酢の物
- 切干大根煮

624kcal 3.6g

25 ● 白ごはん

- 豚肉と夏野菜の味噌炒め
- 豆腐の和風あん

- 明太子ポテトサラダ
- キャベツの昆布和え
- 大根煮

632kcal 2.4g

26 ● 白ごはん

- サワラの味噌マヨ焼き
- 鶏肉と蓮根のカレー炒め

- 長芋の梅風味
- 三色ナムル
- ひじき大豆煮

625kcal 3.0g

27 ● 白ごはん

- タラのチリソース
- 豚スタミナ焼き

- ブロッコリーのおかか和え
- ひじきの彩りナムル
- きんぴらごぼう

574kcal 2.7g

28 ● ごま昆布ごはん

- サバの生姜風味焼き
- 豚肉ときのこの塩炒め

- かぼちゃとりんごのサラダ
- いんげん胡麻和え
- 高野豆腐

600kcal 2.4g

29

お休み



31 ● 白ごはん

- 豚肉と夏野菜の味噌炒め
- 豆腐の和風あん

- 明太子ポテトサラダ
- キャベツの昆布和え
- 大根煮

632kcal 2.4g

処暑におススメの旬の食材

ぶどう
ポリフェノールが豊富であり、
抗酸化作用があるので日焼け対策になります。

いちじく
水溶性食物繊維のペクチンは消化を促す効能があり
胃腸の負担を軽減します。
冷たい食べ物・飲み物や冷房で身体が冷え、
胃腸の動きが弱っているこの時期におすすです。

すだち
クエン酸が多く含まれているので
疲労回復効果があります。

さんま
栄養価の高い魚で
胃腸を温め、疲労を取り除く効果があり、
夏の体力低下を取り戻す食材の1つです。

かぼちゃ
カリウムが豊富なので汗で失われやすい
ミネラルの補給にもなります。

さつまいも
栄養価の高い食材なので
食欲がわかない時でも少量食べるだけで
栄養補給になります。

さといも
冷たいもので弱った胃腸を
ネバネバ成分が守ってくれます。

- お米は国産米を使用。
- 食材の都合によりメニューの一部を変更させていただく場合があります。ご了承下さい。
- 食品衛生上、涼しい場所に保管の上、消費期限内にお召し上がりください。
- 電子レンジ対応の容器を使用しています。