

常食(A)

	令和06年04月29日(月)	令和06年04月30日(火)	令和06年05月01日(水)	令和06年05月02日(木)	令和06年05月03日(金)	令和06年05月04日(土)	令和06年05月05日(日)
朝	バターロール 豆乳チャウダー ブルーベリージャム フルーツ缶(ミックス) 牛乳	さつま雑炊 いわし蒲焼缶(★) ゼリー(ラ・フランス) 牛乳	御飯 和風スクランブルエッグ 小松菜のお浸し ふりかけ(しそ) みそ汁(里芋・大根葉) 牛乳	食パン はんぺんチーズのせ焼き 付)しろな さつま芋のサラダ ブルーベリージャム フルーツ缶(ミックス) 牛乳	御飯 納豆 野菜炒め なめたけおろし みそ汁(小松菜・うずまき麩) 牛乳	卵雑炊 海老ツミレと大根煮(★) ゼリー(グレープ) 牛乳	御飯 じゃが芋とツナの炒め物 ほうれん草のお浸し うめびしお みそ汁(白菜・きぬさや) 牛乳
昼	御飯 白身魚の菜種焼き 付)いんげん 若竹煮 フルーツ(パイナップル) みそ汁(小松菜・うずまき麩)	ホークカレー コールスローサラダ フルーチェ(いちご) 香の物(福神漬)	御飯 鮭のバター醤油焼き 付)マッシュ南瓜 白菜の煮浸し フルーツ(メロン) みそ汁(大根・ワカメ)	えびピラフ 鶏肉のバジル焼き 付)スナップエンドウ カリフラワーサラダ フルーツ缶(りんご) コンソメスープ(ほうれん草・玉葱)	御飯 白身魚の味噌漬け焼き 付)いんげん 切干大根の煮物 二色和え お吸物(豆腐・ねぎ)	御飯 鶏肉のごま醤油焼き 付)アスパラ パンプキンサラダ フルーツ缶(白桃) みそ汁(もやし・しろな)	菜の花ちらし 天ぷら二種盛り 付)大根おろし 炊き合わせ フルーツ缶(ミックス) お吸物(花麩・みつば)
おやつ	クレープ	どら焼き	黒糖まんじゅう	クレープ	ドームケーキ	おはぎ	洋梨タルト
夕	御飯 チーズインハンバーグ デミソース 付)グリーン野菜 アスパラソテー フルーツ缶(りんご) 人参サラダ	御飯 たらのフライ ソース) 付)スナップエンドウ・トマト ふきの炒め煮 菜の花の酢みそがけ フルーツ(オレンジ)	御飯 松風焼き 付)いんげん なすの炒り煮 ブロッコリーとホタテのサラダ フルーツ缶(マンゴー)	御飯 ほっけの七味焼き 付)うまい菜 ひじきの煮物 フルーツ(バナナ) 香の物(きゅうり)	御飯 豚肉の生姜焼き 付)ブロッコリー ちくわとかぶの煮物 フルーツ(パイナップル) きやらぶき	御飯 黄金かれいの煮付け 付)オクラ 牛肉と根菜の炒め物 春菊の白和え フルーツ(オレンジ)	御飯 豚肉と野菜の塩麩炒め なすの煮物 フルーツ(メロン) 香の物(つぼ漬)
エネルギー	1611 kcal	エネルギー 1539 kcal	エネルギー 1614 kcal	エネルギー 1568 kcal	エネルギー 1563 kcal	エネルギー 1386 kcal	エネルギー 1739 kcal
水分	1000.6 g	水分 900.8 g	水分 1202.9 g	水分 961.6 g	水分 1142.2 g	水分 947.9 g	水分 1166.3 g
蛋白質	57.0 g	蛋白質 59.6 g	蛋白質 69.3 g	蛋白質 66.3 g	蛋白質 70.2 g	蛋白質 59.4 g	蛋白質 62.3 g
脂質	49.8 g	脂質 37.0 g	脂質 32.9 g	脂質 33.3 g	脂質 36.8 g	脂質 25.5 g	脂質 45.6 g
炭水化物	237.5 g	炭水化物 245.6 g	炭水化物 265.7 g	炭水化物 253.1 g	炭水化物 246.3 g	炭水化物 233.9 g	炭水化物 276.6 g
食塩相当	6.8 g	食塩相当 6.7 g	食塩相当 7.2 g	食塩相当 7.7 g	食塩相当 6.5 g	食塩相当 6.1 g	食塩相当 8.4 g
鉄	9.5 mg	鉄 10.2 mg	鉄 11.6 mg	鉄 10.9 mg	鉄 12.4 mg	鉄 11.8 mg	鉄 11.7 mg
食物繊維	16.9 g	食物繊維 13.6 g	食物繊維 19.2 g	食物繊維 15.6 g	食物繊維 18.8 g	食物繊維 14.3 g	食物繊維 19.3 g

常食(A)

	令和06年05月06日(月)	令和06年05月07日(火)	令和06年05月08日(水)	令和06年05月09日(木)	令和06年05月10日(金)	令和06年05月11日(土)	令和06年05月12日(日)						
朝	バターロール ミートボール 付)畑菜 ブロッコリーのサラダ アプリコットジャム フルーチェ(ぶどう) 牛乳	しらす雑炊 厚焼たまご ゼリー(ラ・フランス) 牛乳	御飯 肉詰めいなりの煮物 ほうれん草の磯和え ふりかけ(さけ) みそ汁(さつま芋・貝割) 牛乳	食パン 鶏肉のクリーム煮 アプリコットジャム フルーツ缶(パイナップル) 牛乳 牛乳	御飯 野菜つみれの煮物 小松菜としらすの和え物 ふりかけ(かつお) みそ汁(玉葱・ワカメ) 牛乳	カニカマ雑炊 ジャーマンポテト(ベーコン) ゼリー(フルーツキャロット) 牛乳	御飯 魚肉ソーセージと野菜のソテー カリフラワーの香味和え ふりかけ(のりたま) みそ汁(もやし・油揚げ) 牛乳						
昼	御飯 ブルコキ チンゲン菜のナムル フルーツ(オレンジ) 中華スープ(春雨・ワカメ)	御飯 銀だらの照り焼き 付)ふき・花人参 かまぼことしろなの和え物 フルーツ缶(マンゴー) みそ汁(えのき・かぶ菜)	鶏南蛮うどん さつま揚げとごぼうの炒め 卵豆腐 フルーツ(キウイ)	御飯 赤魚の生姜煮 付)いんげん・花麩 ブロッコリーとえびの和え物 フルーツ缶(黄桃) みそ汁(冬瓜・オクラ)	二色丼 なすの煮浸し 白菜のさっぱり和え みそ汁(里芋・油揚げ)	御飯 鶏肉の唐揚げ 付)スナップエンドウ・トマト 南瓜のごま和え フルーツ缶(りんご) みそ汁(豆腐・貝割)	御飯 白身魚のねぎ醤油焼き 付)しろな れんこんの甘辛炒め うずら豆 みそ汁(玉葱・ワカメ)						
おやつ	レモンケーキ	もみじ饅頭	どら焼き	ワッフル	今川焼	りんごのタルト	ドームケーキ						
夕	御飯 太刀魚の香味焼き 付)小松菜 冬瓜のくずあんかけ フルーツ缶(黄桃) もずく酢	御飯 鶏肉のみそマヨネーズ焼き 付)いんげん かぼちゃの煮物 フルーツ(パイナップル) きゅうりの生姜醤油和え	御飯 さばのみりん焼き 付)スナップエンドウ 肉じゃが フルーツ缶(みかん) 香の物(しば漬)	御飯 豚肉とピーマンのオイスターソース炒め かに焼売 キャベツの塩昆布和え フルーツ(メロン)	御飯 あじの和風ムニエル 付)アスパラ ジャーマンポテト フルーツ(バナナ) 人参サラダ	御飯 ほっけの塩麹焼き 付)オクラ・花人参 チンゲン菜の炒め物 フルーツ(オレンジ) 昆布佃煮	御飯 ミートローフ ソース) 付)ポテト・人参グラッセ かぶのコンソメ煮 フルーツ(パイナップル) 香の物(桜だいこん)						
エネルギー	1496 kcal	エネルギー	1455 kcal	エネルギー	1640 kcal	エネルギー	1766 kcal	エネルギー	1576 kcal	エネルギー	1436 kcal	エネルギー	1603 kcal
水分	1042.9 g	水分	891.9 g	水分	1200.8 g	水分	1272.2 g	水分	1187.2 g	水分	855.2 g	水分	1085.1 g
蛋白質	62.6 g	蛋白質	57.8 g	蛋白質	67.4 g	蛋白質	79.3 g	蛋白質	60.0 g	蛋白質	54.2 g	蛋白質	58.3 g
脂質	45.4 g	脂質	36.5 g	脂質	38.4 g	脂質	45.1 g	脂質	34.3 g	脂質	34.0 g	脂質	38.7 g
炭水化物	220.0 g	炭水化物	225.3 g	炭水化物	263.7 g	炭水化物	261.0 g	炭水化物	263.8 g	炭水化物	236.0 g	炭水化物	262.2 g
食塩相当	6.1 g	食塩相当	6.1 g	食塩相当	8.7 g	食塩相当	6.7 g	食塩相当	7.7 g	食塩相当	5.6 g	食塩相当	7.4 g
鉄	10.2 mg	鉄	9.1 mg	鉄	10.7 mg	鉄	13.3 mg	鉄	13.7 mg	鉄	13.3 mg	鉄	10.4 mg
食物繊維	15.1 g	食物繊維	12.0 g	食物繊維	17.7 g	食物繊維	15.2 g	食物繊維	20.0 g	食物繊維	12.8 g	食物繊維	16.4 g

常食(A)

	令和06年05月13日(月)	令和06年05月14日(火)	令和06年05月15日(水)	令和06年05月16日(木)	令和06年05月17日(金)	令和06年05月18日(土)	令和06年05月19日(日)
朝	バターロール チキンのパン粉焼き 付)カリ野菜 チンゲン菜のドレッシング和え いちごジャム フルーツ(オレンジ) 牛乳	鶏雑炊 京がんもの含め煮(3個★) ゼリー(苺) 牛乳	御飯 炒り豆腐 チンゲン菜のごま醤油和え のり佃煮 みそ汁(じゃが芋・玉葱) 牛乳	食パン スクランブルエッグ カリフラワーのレモンサラダ いちごジャム フルーツ缶(洋梨) 牛乳	御飯 厚揚げの煮物 小松菜のピーナッツ和え ふりかけ(さけ) みそ汁(さつま芋・かぶ菜) 牛乳	味噌雑炊 そら豆と卵のスクランブル(★) ゼリー(ピーチ) 牛乳	御飯 オムレツ 付)ブロッコリー 菜の花のなめたけ和え たいみそ みそ汁(もやし・ねぎ) 牛乳
昼	五目チャーハン 焼きぎょうざ ブロッコリーサラダ 中華スープ(畑菜・長葱)	御飯 フライニ種盛り ソース) 付)キャベツ 冬瓜のカニカマあんかけ フルーツ(バナナ) みそ汁(小松菜・うずまき麩)	御飯 さわらの西京焼き 付)ふき・花麩 いんげんの炒め物 フルーツ缶(パイナップル) お吸物(しめじ・貝割)	にゅうめん 天ぷら二種盛り 付)オクラ 白菜のゆかり和え フルーツ缶(マンゴー)	豆御飯 赤魚の野菜あんかけ 切干大根の煮物 フルーツ(オレンジ) お吸物(花麩・貝割)	御飯 ハンバーグ 付)カリ野菜 カリフラワーとカニカマのサラダ フルーツ(キウイ) コンポータージュース	御飯 あじの南蛮漬け じゃが芋の炒め煮 フルーツ缶(みかん) みそ汁(白菜・大根菜)
おやつ	吹雪まんじゅう	かえでの実	今川焼	もものタルト	どら焼き	クレープ	おはぎ
夕	御飯 マトウダイの山椒焼き 付)そら豆 卵の花 フルーツ(キウイ) 筍のおかか和え	御飯 親子煮 きんぴらごぼう きゅうりの酢味噌がけ フルーツ缶(ミックス)	御飯 豚肉と野菜の甘辛炒め 里芋の含め煮 フルーツ(オレンジ) 香の物(青しその実漬け)	御飯 さばの七味焼き 付)甘酢生姜 ひじきの煮物 フルーツ(メロン) 浅漬け(キャベツ)	御飯 豚肉の葱塩炒め チンゲン菜とえびの旨煮 ハンバーグ 香の物(しば漬け)	御飯 白身魚の香草焼き 付)スナップエンドウ 冬瓜の洋風煮 オクラのゆず醤油和え フルーツ缶(マンゴー)	御飯 鶏肉の照り焼き 付)アスパラ ぜんまい煮 フルーツ(バナナ) きゅうりの塩昆布和え
エネルギー	1499 kcal	エネルギー 1491 kcal	エネルギー 1544 kcal	エネルギー 1587 kcal	エネルギー 1587 kcal	エネルギー 1429 kcal	エネルギー 1521 kcal
水分	915.1 g	水分 1091.0 g	水分 1086.0 g	水分 1240.5 g	水分 1172.6 g	水分 920.5 g	水分 1169.3 g
蛋白質	66.9 g	蛋白質 48.1 g	蛋白質 63.7 g	蛋白質 55.9 g	蛋白質 66.4 g	蛋白質 55.5 g	蛋白質 64.4 g
脂質	32.8 g	脂質 34.1 g	脂質 35.5 g	脂質 45.7 g	脂質 34.6 g	脂質 37.6 g	脂質 22.6 g
炭水化物	238.5 g	炭水化物 251.1 g	炭水化物 249.6 g	炭水化物 243.9 g	炭水化物 257.7 g	炭水化物 222.3 g	炭水化物 272.5 g
食塩相当	7.1 g	食塩相当 7.2 g	食塩相当 6.6 g	食塩相当 7.3 g	食塩相当 7.3 g	食塩相当 6.9 g	食塩相当 7.3 g
鉄	10.6 mg	鉄 9.1 mg	鉄 11.9 mg	鉄 15.4 mg	鉄 12.3 mg	鉄 9.5 mg	鉄 10.8 mg
食物繊維	18.4 g	食物繊維 14.5 g	食物繊維 15.6 g	食物繊維 16.4 g	食物繊維 18.4 g	食物繊維 13.4 g	食物繊維 19.5 g

常食(A)

	令和06年05月20日(月)	令和06年05月21日(火)	令和06年05月22日(水)	令和06年05月23日(木)	令和06年05月24日(金)	令和06年05月25日(土)	令和06年05月26日(日)						
朝	バターロール はんぺんチーズのせ焼き 付)スナップエンドウ チンゲン菜サラダ ブルーベリージャム フルーツ缶(洋梨) 牛乳	御飯 納豆 白菜の煮浸し 浅漬け(きゅうり) みそ汁(冬瓜・大根葉) 牛乳	鮭雑炊 車麩の煮物 ゼリー(青りんご) 牛乳	食パン チキンゲット 付)キャベツ しろなのサラダ ブルーベリージャム フルーツ缶(洋梨) 牛乳	御飯 炒り豆腐 二色浸し ふりかけ(さけ) みそ汁(玉葱・きぬさや) 牛乳	ほたて雑炊 チキンオムレツ(★) ゼリー(グレープ) 牛乳	御飯 豆腐のそぼろ煮 ほうれん草のごま和え うめびしお みそ汁(里芋・かぶ葉) 牛乳						
昼	御飯 牛肉のカー炒め かぶとえびの含め煮 香の物(桜だいこん) みそ汁(小松菜・うずまき)	御飯 マトウダイのバター醤油焼き 付)ピーマン金平 菜の花の錦糸和え フルーツ(オレンジ) みそ汁(豆腐・ワカメ)	御飯 鶏肉のタルタルソース焼き 付)いんげん ほうれん草と桜えびの和 フルーツ(パイナップル) みそ汁(もやし・貝割)	ハヤシライス ポテトサラダ ヨーグルトデザート ピクルス	御飯 さわらの金山寺味噌焼き 付)青菜 卵豆腐のあんかけ フルーツ(オレンジ) お吸物(しめじ・みつば)	御飯 さばの煮付け 付)オクラ・花人参 あさりと菜の花の酢みそ フルーツ缶(マンゴー) お吸物(うずまき麩・貝割)	御飯 八宝菜 焼売 杏仁フルーツ 中華スープ(ワカメ・長葱)						
おやつ	エクレーア	パンケーキ	ココアワッフル	酒まんじゅう	クレープ	どら焼き	チョコまんじゅう						
夕	御飯 千草焼き 和風あん) なすの煮物 キャベツの和え物 フルーツ(キウイ)	御飯 豚肉のポン酢炒め さつま芋と昆布の煮物 ツナとブロッコリーの和え物 フルーツ缶(マンゴー)	御飯 白身魚のみりん焼き 付)オクラ かぼちやの煮物 大根のさっぱり和え フルーツ缶(りんご)	御飯 ほっけの漬け焼き 付)畑菜 ふきとさつま揚げの含め フルーツ(キウイ) わかめ佃煮	御飯 メンチカツ ソース) 付)温野菜 きんぴらごぼう フルーツ缶(パイナップル) 大根のゆかり和え	御飯 鶏肉の葱ソース 葱ソース) 付)ブロッコリー じゃが芋のたらこ炒め フルーツ(キウイ) 昆布豆	御飯 あじの七味焼き 付)しろな 炒り鶏 フルーツ(バナナ) 香の物(赤しその実漬)						
エネルギー	1543kcal	エネルギー	1571kcal	エネルギー	1341kcal	エネルギー	1653kcal	エネルギー	1493kcal	エネルギー	1365kcal	エネルギー	1615kcal
蛋白質	69.6g	蛋白質	69.9g	蛋白質	56.6g	蛋白質	67.1g	蛋白質	54.9g	蛋白質	63.1g	蛋白質	75.2g
脂質	46.2g	脂質	32.3g	脂質	29.1g	脂質	41.7g	脂質	36.6g	脂質	26.9g	脂質	33.7g
炭水化物	221.7g	炭水化物	256.8g	炭水化物	218.9g	炭水化物	259.9g	炭水化物	242.8g	炭水化物	225.4g	炭水化物	258.7g
食塩相当	7.4g	食塩相当	6.6g	食塩相当	5g	食塩相当	7.5g	食塩相当	7.3g	食塩相当	6.1g	食塩相当	7.4g

常食(A)

		令和06年05月27日(月)	令和06年05月28日(火)	令和06年05月29日(水)	令和06年05月30日(木)	令和06年05月31日(金)							
朝	バターロール チンゲン菜とベーコンのソテー カリフラワーの香味和え アプリコットジャム フルーツ缶(りんご) 牛乳	御飯 さつまいもの炒め煮 小松菜のおかか和え 香の物(つぼ漬け) みそ汁(おつゆ麩・大根) 牛乳	さつまいもの炒め煮 いわし蒲焼缶(★) ゼリー(ラ・フランス) 牛乳	食パン ベーコンエッグ 付)青菜 南瓜サラダ アプリコットジャム フルーツ缶(洋梨) 牛乳	梅雑炊 厚揚げと青菜の煮物 ゼリー(青りんご) 牛乳								
	昼	御飯 しいらの和風ムニエル 付)ピーマン 畑菜のお浸し フルーツ缶(黄桃) みそ汁(かぶ・貝割)	ホタテのピラフ 洋風卵焼き コールスローサラダ フルーツ缶(マンゴー) コンソメスープ(しめじ・ほうれい菜)	御飯 黄金かれいのおろし煮 付)ふき・花人参 なすの炒め物 白菜と青菜のお浸し みそ汁(玉葱・ワカメ)	御飯 チキンカツ 付)キャベツ・トマト ソース 冬瓜のくず煮 ゼリー お吸物(花麩・貝割)	御飯 豚肉のゆず醤油炒め ミモザサラダ フルーツ(キウイ) みそ汁(小松菜・油揚げ)							
おやつ	おはぎ	ストロベリータルト	クレープ	どら焼き	カスタードケーキ								
	夕	御飯 肉豆腐 ピーマン炒め 温泉卵 フルーツ(パイナップル)	御飯 鮭の生姜醤油焼き 付)スナップエンドウ 切干大根の煮物 フルーツ(オレンジ) きゅうりの塩昆布和え	御飯 鶏肉の山椒焼き 付)菜の花 里芋の煮物 フルーツ(キウイ) 人参サラダ	御飯 赤魚の香味焼き 付)そら豆 肉じゃが オクラとえのきのポン酢和え フルーツ(パイナップル)	御飯 白身魚のマスタート焼き 付)いんげん つみれと大根の含め煮 フルーツ缶(みかん) 浅漬(白菜)							
エネルギー	1563kcal	エネルギー	1543kcal	エネルギー	1371kcal	エネルギー	1824kcal	エネルギー	1509kcal	エネルギー	kcal	エネルギー	kcal
蛋白質	71.9g	蛋白質	63.2g	蛋白質	61.7g	蛋白質	61.8g	蛋白質	60.8g	蛋白質	g	蛋白質	g
脂質	40.4g	脂質	36.8g	脂質	29g	脂質	47.7g	脂質	45.9g	脂質	g	脂質	g
炭水化物	237.8g	炭水化物	246.4g	炭水化物	218.8g	炭水化物	290g	炭水化物	218.2g	炭水化物	g	炭水化物	g
食塩相当	5.5g	食塩相当	8g	食塩相当	6.9g	食塩相当	6.6g	食塩相当	6.5g	食塩相当	g	食塩相当	g