

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)	令和06年06月01日(土)	令和06年06月02日(日)						
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 さつま揚げの炒め煮 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	さつま雑炊 いわし蒲焼缶(★) ゼリー(ワ・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	御飯 肉詰めいなりの煮物 ほうれん草の磯和え あみえび佃煮 みそ汁(うずまき麩・長葱) 牛乳	御飯 がんもの含め煮 二色和え 香の物(つぼ漬け) みそ汁(玉葱・かぶ葉) 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 ユールスローサラダ フルーツ缶(マンゴー) コンソメスープ(しめじ・ほうれん草)	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) フルーツ(キウイ) みそ汁(小松菜・油揚げ) 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)	御飯 鶏肉のケチャップ焼き 付)キャベツ カリフラワーのごま風味和え フルーツ(パイン) コンソメスープ(畑菜・ベーコン)	御飯 さばの生姜煮 付)いんげん じゃが芋のそぼろ炒め フルーツ缶(マンゴー) みそ汁(豆腐・ワカメ)						
おやつ	シュークリーム	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	黒糖まんじゅう	クレープ						
夕	御飯 肉豆腐 ピーマン炒め 温泉卵 フルーツ(パイン)	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(パイン)	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)	御飯 さわらのポン酢かけ ポン酢たれ) 付)オクラ・トマト かぼちゃの煮物 フルーツ缶(白桃) きゅうりの生姜醤油和え	御飯 豚肉の塩炒め 大根とちくわの煮物 フルーツ(キウイ) もずく酢						
エネルギー	1551kcal	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	1494kcal	エネルギー	1619kcal
蛋白質	70.7g	蛋白質	63.2g	蛋白質	61.7g	蛋白質	61.8g	蛋白質	60.8g	蛋白質	64.2g	蛋白質	66.5g
脂質	42.5g	脂質	36.8g	脂質	29g	脂質	47.7g	脂質	45.9g	脂質	26.5g	脂質	40.9g
炭水化物	228.9g	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	258.8g	炭水化物	254.7g
食塩相当	5.4g	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	6.9g	食塩相当	7.9g

常食(A)

令和06年06月03日(月)		令和06年06月04日(火)		令和06年06月05日(水)		令和06年06月06日(木)		令和06年06月07日(金)		令和06年06月08日(土)		令和06年06月09日(日)	
朝	食パン オムレツ 付)スナッpentウ カフラワーの和風サラダ いちごジャム フルーツ缶(パイン) 牛乳	御飯 納豆 しろなとさつま揚げの煮 香の物(しば漬け) みそ汁(さつま芋・玉葱) 牛乳	卵雑炊 海老ツミレと大根煮(★) ゼリー(グレープ) 牛乳	食パン マカロニの豆乳クリーム煮 いちごジャム フルーツ缶(ミックス) 牛乳	しらす雑炊 厚焼たまご ゼリー(ラ・フランス) 牛乳	御飯 ピーマンとさつま揚げの炒 小松菜とツナの和え物 たいみそ みそ汁(おつゆ麩・ワカ) 牛乳	御飯 里芋のそぼろ煮 オクラのおかか和え ふりかけ(さけ) みそ汁(豆腐・大根葉) 牛乳						
昼	じゃじゃ麺 添)きゅうり・紅生姜 豆腐チャンプル 塩だれキャベツ フルーツ(バナナ)	御飯 白身魚のタルタルソース焼き 付)フロッコリー ぜんまい煮 フルーツ(オレンジ) みそ汁(小松菜・えのき)	御飯 あじの南蛮漬け 南蛮酢) ビーフン炒め 冷奴 中華スープ(冬瓜・ねぎ)	豚丼 キャベツの塩昆布和え フルーツ(キウイ) 赤だし(なめこ・うずまき)	御飯 赤魚の煮付け 付)花人参・オクラ 五目おから フルーツ缶(黄桃) みそ汁(ほうれん草・玉葱)	御飯 牛皿 温泉卵 キャベツときゅうりの青じそ みそ汁(大根・貝割)	御飯 鶏肉のハニーマスタート'焼き 付)フロッコリー 茄子のトマト煮 フルーツ(キウイ) コンソメスープ(白菜・かぶ葉)						
おやつ	ドームケーキ	スイスロール	洋梨タルト	レモンケーキ	もみじ饅頭	どら焼き	ワッフル						
夕	御飯 鮭のねぎ醤油焼き 付)そら豆 冬瓜の煮物 畑菜のなめたけ和え きやらぶき	御飯 牛肉ときのこの中華炒め 五目玉子 チンゲン菜の和え物 フルーツ缶(りんご)	御飯 鶏肉のごまみそ焼き 付)いんげん じゃが芋きんぴら 青菜の辛子和え フルーツ(パイン)	御飯 ほっけの七味焼き 付)小松菜 鶏肉と里芋の煮物 フルーツ缶(マンゴー) きゅうりの酢の物	御飯 鶏肉の竜田揚げ 付)スナッpentウ・レモン しろなの信田煮 フルーツ(オレンジ) 香の物(桜だいこん)	御飯 マトウダイの香草焼き 付)畑菜 肉じゃが いんげんのごまヨネーズ フルーツ(パイン)	御飯 えびと卵の塩炒め 焼き餃子 チンゲン菜の香味和え フルーツ缶(ミックス)						
エネルギー	1672kcal	エネルギー	1646kcal	エネルギー	1422kcal	エネルギー	1620kcal	エネルギー	1482kcal	エネルギー	1644kcal	エネルギー	1620kcal
蛋白質	69.8g	蛋白質	68.4g	蛋白質	60.4g	蛋白質	69.7g	蛋白質	60.8g	蛋白質	75.2g	蛋白質	66.4g
脂質	50.8g	脂質	44.9g	脂質	30.5g	脂質	35.2g	脂質	32.4g	脂質	38.3g	脂質	38.6g
炭水化物	239g	炭水化物	253.4g	炭水化物	234.1g	炭水化物	257.7g	炭水化物	240.8g	炭水化物	258.3g	炭水化物	257.5g
食塩相当	7.9g	食塩相当	6.8g	食塩相当	7.7g	食塩相当	7.3g	食塩相当	6.9g	食塩相当	7.4g	食塩相当	7.1g

常食(A)

	令和06年06月10日(月)	令和06年06月11日(火)	令和06年06月12日(水)	令和06年06月13日(木)	令和06年06月14日(金)	令和06年06月15日(土)	令和06年06月16日(日)						
朝	食パン チキンのパン粉焼き 付)きぬさや カリフラワーサラダ ブルーベリージャム フルーツ缶(白桃) 牛乳	御飯 ウインナーと白菜のコンソメ煮 ブロッコリーのサラダ 香の物(赤しその実漬け みそ汁(えのき・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	食パン スクランブルエッグ ほうれん草サラダ ブルーベリージャム フルーツ(メロン) 牛乳	鶏雑炊 京がんもの含め煮(3個) ゼリー(苺) 牛乳	御飯 納豆 白菜とさつまいもの煮 香の物(青しその実漬け みそ汁(長葱・ワカメ) 牛乳	御飯 かにかま入りふんわり卵 小松菜のお浸し たいみそ みそ汁(もやし・ねぎ) 牛乳						
昼	御飯 さわらの山椒煮 付)南瓜 ほうれん草のお浸し フルーツ缶(りんご) みそ汁(玉葱・油揚げ)	夏野菜キーマカレー コールスローサラダ 香の物(福神漬) ヨーグルトデザート	御飯 さばのみりん焼き 付)いんげん 小松菜のなめたけ和え フルーツ缶(マンゴー) みそ汁(さつまいも・きぬさ)	御飯 鶏肉のバター醤油ソース 付)パロコリー ポテトサラダ フルーツ缶(ミックス) みそ汁(青菜・長葱)	香り麦ご飯 彩り擬製豆腐 付)オクラ いんげんのピーナツ和え フルーツ(オレンジ) みそ汁(もやし・大根葉)	御飯 回鍋肉 春雨サラダ フルーツ缶(りんご) 中華スープ(チンゲン菜・えの)	御飯 マトウダイの照り焼き 付)畑菜 切干大根の炒め煮 フルーツ(キウイ) みそ汁(かぶ葉・おつゆ)						
おやつ	今川焼	りんごのタルト	ドームケーキ	吹雪まんじゅう	かえでの実	今川焼	もものタルト						
夕	御飯 豚肉のみそ焼き 付)アスパラ 厚揚げと大根の炒め煮 フルーツ(バナナ) 人参サラダ	御飯 白身魚の和風ムニエル 付)ピーマン 里芋の含め煮 しろなの錦糸和え フルーツ(パイナップル)	御飯 メンチカツ ソース 付)スナップエンドウ・トマト 冬瓜の土佐煮 フルーツ(オレンジ) 甘酢漬け	御飯 黒むつこの梅肉焼き 付)しろな なすの煮浸し フルーツ(キウイ) 香の物(つぼ漬け)	御飯 チーズインハンバーグの野菜 付)パセリ マッシュ南瓜 フルーツ缶(白桃) カリフラワーサラダ	御飯 ほっけの生姜醤油焼き 付)ほうれん草 冬瓜のそぼろがけ フルーツ(パイナップル) もずく酢	御飯 牛すき煮 じゃが芋のたらこ炒め ブロッコリーの和風サラダ フルーツ缶(ミックス)						
エネルギー	1698kcal	エネルギー	1624kcal	エネルギー	1404kcal	エネルギー	1655kcal	エネルギー	1489kcal	エネルギー	1547kcal	エネルギー	1592kcal
蛋白質	72.2g	蛋白質	60.5g	蛋白質	47.3g	蛋白質	59.6g	蛋白質	53.4g	蛋白質	64.5g	蛋白質	67.6g
脂質	40.6g	脂質	45g	脂質	32.7g	脂質	47.2g	脂質	39.6g	脂質	33.9g	脂質	33g
炭水化物	263.6g	炭水化物	258.4g	炭水化物	237.8g	炭水化物	247.5g	炭水化物	234.5g	炭水化物	254.2g	炭水化物	265.1g
食塩相当	7.2g	食塩相当	7.6g	食塩相当	5.7g	食塩相当	6.6g	食塩相当	7.2g	食塩相当	7.4g	食塩相当	6.7g

常食(A)

	令和06年06月17日(月)	令和06年06月18日(火)	令和06年06月19日(水)	令和06年06月20日(木)	令和06年06月21日(金)	令和06年06月22日(土)	令和06年06月23日(日)						
朝	食パン 豆乳チャウダー アプリコットジャム フルーツ缶(みかん) 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 じゃが芋のそぼろ炒め煮 ほうれん草のごま醤油和 ふりかけ(しそ) みそ汁(えのき・うずまき) 牛乳	食パン 肉団子と冬瓜のスープ煮 アプリコットジャム フルーツ缶(りんご) 牛乳	鮭雑炊 車麩の煮物 ゼリー(青りんご) 牛乳	御飯 スクランブルエッグ カリフラワーのサラダ ふりかけ(さけ) みそ汁(しろな・おつゆ) 牛乳	御飯 つみれと里芋の煮物 ほうれん草のなめたけ和 たいみそ みそ汁(玉葱・大根葉) 牛乳						
昼	御飯 鶏肉のさっぱり煮 付)花人参・いんげん なすのみそ炒め フルーツ(パイン) お吸物(ほうれん草・かま)	御飯 あじの七味焼き 付)小松菜 かぶと絹あげの含め煮 きやらぶき みそ汁(玉葱・ワカメ)	えびピラフ キッシュ風オムレツ 付)スナップエンドウ ピクルス フルーツ(バナナ) コンソメスープ(畑菜・長葱)	御飯 金目鯛の煮付け 付)しろな・花麩 れんこんの甘辛炒め フルーツ(パイン) みそ汁(大根・かぶ葉)	御飯 豚肉の生姜焼き 付)キャベツ オクラとみょうがのしそ風味 フルーツ(キウイ) みそ汁(ほうれん草・しめ)	御飯 赤魚のバター醤油焼き 付)アスパラ 小松菜のわさび和え 冷奴 みそ汁(さつま芋・ワカメ)	冷やしそば 天ぷら二種盛り 鶏肉と大根の炒め煮 ゼリー						
おやつ	どら焼き	クレープ	スイートポテト	エクレア	笑顔スイーツ	ココアワッフル	酒まんじゅう						
夕	御飯 白身魚の香味焼き 付)そら豆 きんぴらごぼう フルーツ缶(黄桃) きゅうりの和え物	御飯 豚肉と野菜のオイスター炒 かに焼売 大根の中華和え フルーツ(オレンジ)	御飯 さわらの漬け焼き 付)金時豆・いんげん ひじきの煮物 フルーツ缶(マンゴー) 白菜のゆかり和え	御飯 鶏肉のバジル焼き 付)ブロッコリー・トマト 小松菜とペーコンの炒め物 マカロニサラダ フルーツ缶(黄桃)	御飯 さばのねぎ塩麹焼き 付)大根おろし 鶏肉と里芋の煮物 二色和え フルーツ缶(ミックス)	御飯 チキンカツ ソース) 付)スナップエンドウ 冬瓜の信田煮 フルーツ(オレンジ) 茶福豆	御飯 白身魚の辛子マヨネーズ焼 付)いんげん かぼちゃの煮物 ブロッコリーのごま和え フルーツ(パイン)						
エネルギー	1501kcal	エネルギー	1501kcal	エネルギー	1631kcal	エネルギー	1633kcal	エネルギー	1550kcal	エネルギー	1549kcal	エネルギー	1543kcal
蛋白質	60.5g	蛋白質	65.5g	蛋白質	66.6g	蛋白質	62.1g	蛋白質	67g	蛋白質	59.9g	蛋白質	58.9g
脂質	30.3g	脂質	42.7g	脂質	33.4g	脂質	44.2g	脂質	44.2g	脂質	38g	脂質	29.2g
炭水化物	249.3g	炭水化物	217.3g	炭水化物	272.4g	炭水化物	249.2g	炭水化物	230.6g	炭水化物	250.3g	炭水化物	268.6g
食塩相当	6.7g	食塩相当	7.1g	食塩相当	8g	食塩相当	6.7g	食塩相当	5.8g	食塩相当	6.4g	食塩相当	7.6g

常食(A)

令和06年06月24日(月)		令和06年06月25日(火)		令和06年06月26日(水)		令和06年06月27日(木)		令和06年06月28日(金)		令和06年06月29日(土)		令和06年06月30日(日)	
朝	食パン チキンピカタ 付)スナッヱントウ キャベツとツナのサラダ いちごジャム フルーツ(バナナ) 牛乳	梅雑炊 厚揚げと青菜の煮物 ゼリー(青りんご) 牛乳	御飯 納豆 大根と豚肉の炒り煮 カリフラワーの甘酢漬け みそ汁(長葱・うずまき麩) 牛乳	食パン 野菜炒め 白菜のサラダ いちごジャム フルーツ缶(白桃) 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 肉豆腐 オクラのおかか和え ふりかけ(のりたま) みそ汁(白菜・うずまき麩) 牛乳	御飯 卵とじ チンゲン菜とツナの和え物 のり佃煮 みそ汁(もやし・油揚げ) 牛乳						
昼	御飯 中華卵焼き 甘酢あん) ピーマン炒め フルーツ(キウイ) 中華スープ(チンゲン菜・長葱)	御飯 牛肉のしぐれ煮 卵の花 きゅうりの塩昆布和え みそ汁(畑菜・えのき)	御飯 鶏肉のレモンソースかけ レモンソース) 付)ピーマン ほうれん草とカニカマの和え フルーツ缶(黄桃) みそ汁(かぶ・かぶ葉)	オムライス デミグラスソース) えびとキャベツのサラダ フルーツヨーグルト コンソメスープ(玉葱・人参)	御飯 ブルコキ 大根サラダ フルーツ缶(りんご) 中華スープ(もやし・しろな)	炊き込み御飯 ほっけの塩焼き 付)おろし・レモン ひじきの煮物 フルーツ(バナナ) みそ汁(畑菜・長葱)	御飯 マルの煮付け 付)しろな・花人参 南瓜のごま和え フルーツ(パイナップル) みそ汁(豆腐・ワカメ)						
おやつ	クレープ	どら焼き	チョコまんじゅう	シュークリーム	ストロベリータルト	クレープ	どら焼き						
夕	御飯 豚肉と茄子の味噌炒め 白菜の煮浸し フルーツ缶(マンゴー) 香の物(桜だいこん)	御飯 しいらのトマトソース トマトソース) 付)フロッコリー じゃが芋のカレー炒め フルーツ(オレンジ) 人参サラダ	御飯 さわらのみりん焼き 付)しろな れんこんきんぴら フルーツ(キウイ) 香の物(しば漬)	御飯 ホークソテー 付)フロッコリー・トマト チンゲン菜の煮浸し 豆腐サラダ フルーツ(パイナップル)	御飯 さばの漬け焼き 付)いんげん じゃが芋の炒め煮 フルーツ(キウイ) 香の物(つぼ漬)	御飯 鶏肉のみそ焼き 付)ピーマン なすの揚げ浸し フルーツ缶(マンゴー) きゅうりの酢の物	御飯 豚肉と夏野菜の中華炒め えび焼売 大根のさつぱり和え フルーツ缶(みかん)						
エネルギー	1700kcal	エネルギー	1480kcal	エネルギー	1616kcal	エネルギー	1641kcal	エネルギー	1503kcal	エネルギー	1569kcal	エネルギー	1613kcal
蛋白質	62.8g	蛋白質	65.4g	蛋白質	67.2g	蛋白質	67.4g	蛋白質	65.2g	蛋白質	66.1g	蛋白質	65.6g
脂質	49.9g	脂質	32.4g	脂質	38.7g	脂質	46.6g	脂質	42.5g	脂質	36.1g	脂質	34.3g
炭水化物	250.2g	炭水化物	239.4g	炭水化物	256.6g	炭水化物	241.3g	炭水化物	224.6g	炭水化物	249.1g	炭水化物	264.7g
食塩相当	7.4g	食塩相当	7.5g	食塩相当	6.6g	食塩相当	7.5g	食塩相当	5.8g	食塩相当	7.8g	食塩相当	7.1g