

常食(A)

		令和06年07月01日(月)	令和06年07月02日(火)	令和06年07月03日(水)	令和06年07月04日(木)	令和06年07月05日(金)	令和06年07月06日(土)	令和06年07月07日(日)					
朝	食パン 豆腐ハンバーグ 付)きぬさや 白菜サラダ ブルーベリージャム フルーツ缶(マンゴー) 牛乳	卵雑炊 海老ツレと大根煮(★) ゼリー(グレープ) 牛乳	御飯 厚揚げの煮物 ほうれん草のお浸し ふりかけ(カツオ) みそ汁(キャベツ・ワカメ) 牛乳	食パン オムレツ 付)ブロッコリー 大根サラダ ブルーベリージャム フルーツ缶(マンゴー) 牛乳	御飯 にしんの梅煮 付)いんげん 小松菜のわさび和え 香の物(桜だいこん) みそ汁(しめじ・かぶ葉) 牛乳	しらす雑炊 厚焼たまご ゼリー(ラ・フランス) 牛乳	御飯 ウインナーソーテー ほうれん草のごま和え 金山寺みそ みそ汁(キャベツ・大根葉) 牛乳						
	昼	御飯 鶏肉のタルタルソース焼き 付)アスパラ ユールスローサラダ フルーツ缶(黄桃) トマトコンソメスープ	御飯 赤魚のごま醤油焼き 付)そら豆 切干大根の煮物 フルーツ(オレンジ) お吸物(花麩・貝割)	御飯 鶏肉のオニオンソース オニオンソース・ 付)ピーマン スパゲティサラダ フルーツ(パイナップル) みそ汁(チンゲン菜・椎茸)	御飯 白身魚の焼き浸し 畑菜の和え物 フルーツ(オレンジ) みそ汁(じゃが芋・ねぎ)	シーフードカレー カリフラワーサラダ フルーツ(キウイ) 香の物(福神漬)	御飯 さわらの香味焼き 付)ピーマン 二色浸し フルーツ(パイナップル) みそ汁(玉葱・貝割)	枝豆ごはん 天ぷら二種盛り 付)大根おろし たまご豆腐の星くずあん フルーツ(スイカ) 七夕そうめん					
おやつ	黒糖まんじゅう	クレープ	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						
夕	御飯 あじの山椒焼き 付)ほうれん草 肉じゃが オクラのポン酢和え フルーツ(キウイ)	御飯 豚肉の葱塩炒め 付)温野菜 かぼちゃの煮物 フルーツ缶(りんご) 香の物(赤しその実漬)	御飯 フライ二種盛り 付)スナップエンドウ 白菜の煮浸し フルーツ缶(ミックス) 冷やしトマト	御飯 松風焼き 付)しろな 冬瓜のカニカマあんかけ なすの香味和え 昆布豆	御飯 豆腐チャンプル 焼き餃子 フルーツ缶(白桃) チンゲン菜の中華和え	御飯 トンテキ風 たれ) 付)スナップエンドウ・トマト ぜんまい煮 フルーツ缶(みかん) きゅうりの塩昆布和え	御飯 さばのみそ焼き 付)小松菜 里芋の煮っころがし ブロッコリーの和風サラダ フルーツ缶(黄桃)						
	エネルギー	1619kcal	エネルギー	1361kcal	エネルギー	1590kcal	エネルギー	1683kcal	エネルギー	1724kcal	エネルギー	1395kcal	エネルギー
蛋白質	63.7g	蛋白質	57.8g	蛋白質	56.8g	蛋白質	72.1g	蛋白質	71.6g	蛋白質	64.1g	蛋白質	64.5g
脂質	37.7g	脂質	31.4g	脂質	34.8g	脂質	44.2g	脂質	47.1g	脂質	35.9g	脂質	40.1g
炭水化物	260.9g	炭水化物	215.2g	炭水化物	270.6g	炭水化物	251.7g	炭水化物	260.3g	炭水化物	207.4g	炭水化物	264.5g
食塩相当	6.8g	食塩相当	5.6g	食塩相当	6.9g	食塩相当	7g	食塩相当	7.9g	食塩相当	6.1g	食塩相当	8.1g

常食(A)

	令和06年07月08日(月)	令和06年07月09日(火)	令和06年07月10日(水)	令和06年07月11日(木)	令和06年07月12日(金)	令和06年07月13日(土)	令和06年07月14日(日)
朝	食パン チキンのパン粉焼き 付)グリーン野菜 いんげんサラダ アプリコットジャム フルーツ缶(洋梨) 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 和風スクランブルエッグ 白菜のおかか和え ふりかけ(しそ) みそ汁(冬瓜・油揚げ) 牛乳	食パン チキンのパン粉焼き 付)グリーン野菜 いんげんサラダ アプリコットジャム フルーツ缶(洋梨) 牛乳	御飯 とりつくね 付)いんげん マカロニサラダ かつおおかか みそ汁(ほうれん草・うず) 牛乳	鶏雑炊 京がんもの含め煮(3個) ゼリー(苺) 牛乳	御飯 さつま揚げの炒め煮 ほうれん草としめじの和 ふりかけ(カツオ) みそ汁(もやし・おつゆ麩) 牛乳
昼	御飯 豚肉とピーマンのオイスター ハンブキンサラダ フルーツ(キウイ) みそ汁(畑菜・長葱)	御飯 鶏肉のマスタード焼き 付)ブロッコリー なすの煮物 フルーツ缶(みかん) みそ汁(しろな・うずまき)	御飯 まぐろハンバーグ テリヤキソース 付)いんげん れんこんの炒り煮 フルーツ缶(マンゴー) みそ汁(豆腐・かぶ葉)	ごまだれ冷やし中華 春巻き チンゲン菜のしらす炒め 杏仁フルーツ	御飯 白身魚のチーズ焼き 付)アスパラ 夏野菜のトマト煮 フルーツ(メロン) コンソメスープ(キャベツ・ワカメ)	御飯 八宝菜 焼売 フルーツ(オレンジ) 中華スープ(冬瓜・ねぎ)	御飯 あじの漬け焼き 付)畑菜 いんげんのごまマヨネーズ フルーツ(バナナ) みそ汁(豆腐・大根葉)
おやつ	どら焼き	ワッフル	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
夕	御飯 千草焼き 和風あん) かぶの含め煮 チンゲン菜の辛子和え きやらぶき	御飯 黄金かれいの生姜煮 付)オクラ・花人参 じゃが芋の甘辛炒め 青菜の酢みそがけ フルーツ(パイン)	御飯 豚肉のポン酢炒め さつま芋と昆布の煮物 畑菜とかまぼこの和え物 フルーツ(キウイ)	御飯 ほっけの塩麹焼き 付)おろし・オクラ きんぴらごぼう フルーツ(オレンジ) もずく酢	御飯 牛肉の玉葱ソースかけ 玉葱ソース) 付)スナップエンドウ 里芋とちくわの含め煮 フルーツ缶(黄桃) カリフラワーの甘酢漬	御飯 マトウダイのみそバター焼き 付)ピーマン ひじきの煮物 フルーツ缶(マンゴー) きゅうりの和え物	御飯 チキンのカレーグリル 付)アスパラ ジャーマンポテト フルーツ缶(ミックス) 香の物(青しその実漬)
エネルギー	1679kcal	エネルギー 1421kcal	エネルギー 1623kcal	エネルギー 1571kcal	エネルギー 1676kcal	エネルギー 1467kcal	エネルギー 1618kcal
蛋白質	69g	蛋白質 57.9g	蛋白質 63.9g	蛋白質 59.7g	蛋白質 71g	蛋白質 64.3g	蛋白質 64.5g
脂質	45.2g	脂質 34.1g	脂質 29.3g	脂質 38.6g	脂質 42.6g	脂質 32.1g	脂質 41g
炭水化物	252.5g	炭水化物 224.6g	炭水化物 283.5g	炭水化物 248.1g	炭水化物 262.1g	炭水化物 232.3g	炭水化物 255.4g
食塩相当	7.1g	食塩相当 6.5g	食塩相当 7.7g	食塩相当 8.5g	食塩相当 6.6g	食塩相当 5.9g	食塩相当 7.5g

常食(A)

	令和06年07月15日(月)	令和06年07月16日(火)	令和06年07月17日(水)	令和06年07月18日(木)	令和06年07月19日(金)	令和06年07月20日(土)	令和06年07月21日(日)						
朝	食パン かにかま入りふんわり卵 青菜のサラダ いちごジャム フルーツ缶(洋梨) 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 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(うずまさ魅・長葱) 牛乳	バターロール ベーコンと野菜のホット アプリコットジャム フルーツ缶(りんご) 牛乳	御飯 オムレツ 付)スナップエンドウ カリフラワーの和風サラダ ふりかけ(しそ) みそ汁(ほうれん草・おつ) 牛乳	鮭雑炊 車麩の煮物 ゼリー(青りんご) 牛乳	御飯 野菜つみれの煮物 大根の和風サラダ ふりかけ(のりたま) みそ汁(畑菜・長葱) 牛乳						
昼	御飯 ミートローフ ソース) 付)彩り野菜 ブロッコリーのサラダ フルーツ(パイナップル) コンソメスープ(マカロニ・人参)	御飯 かれの揚げ浸し 付)大根・花人参 小松菜の錦糸和え フルーツ缶(マンゴー) みそ汁(もやし・ねぎ)	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(パイナップル) 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)	御飯 牛すき煮 塩だれキャベツ フルーツ(バナナ) みそ汁(里芋・貝割)	御飯 銀だらの照り焼き 付)オクラ・甘酢生姜 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 フルーツ缶(りんご) 中華スープ(冬瓜・ねぎ)						
おやつ	今川焼	もものタルト	どら焼き	クレープ	スイートポテト	エクレア	ココアワッフル						
夕	御飯 赤魚の香味焼き 付)スナップエンドウ 鶏肉と冬瓜のスープ煮 キャベツのゆかり和え フルーツ缶(黄桃)	御飯 豚肉と野菜の甘辛炒め つみれと里芋の煮物 ごぼうサラダ フルーツ(オレンジ)	御飯 さわらのポン酢かけ ポン酢たれ) 付)オクラ・トマト かぼちやの煮物 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	御飯 鮭のねぎ醤油焼き 付)そら豆 冬瓜のおかか煮 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(黄桃)	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(パイナップル)						
エネルギー	1648kcal	エネルギー	1601kcal	エネルギー	1502kcal	エネルギー	1602kcal	エネルギー	1543kcal	エネルギー	1424kcal	エネルギー	1491kcal
蛋白質	64.5g	蛋白質	65.5g	蛋白質	64.8g	蛋白質	62.4g	蛋白質	70g	蛋白質	60.8g	蛋白質	61g
脂質	46.6g	脂質	44.7g	脂質	27.6g	脂質	46g	脂質	31.7g	脂質	40.3g	脂質	26.4g
炭水化物	247.8g	炭水化物	237.4g	炭水化物	257.9g	炭水化物	244.8g	炭水化物	253.5g	炭水化物	210.3g	炭水化物	261g
食塩相当	6.3g	食塩相当	6.6g	食塩相当	6.9g	食塩相当	6.7g	食塩相当	7g	食塩相当	6g	食塩相当	7.8g

常食(A)

	令和06年07月22日(月)	令和06年07月23日(火)	令和06年07月24日(水)	令和06年07月25日(木)	令和06年07月26日(金)	令和06年07月27日(土)	令和06年07月28日(日)
朝	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(白桃) 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 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(大根・うずまき麩) 牛乳	バターロール ミートローフ 付)スナップエンドウ 青菜サラダ いちごジャム フルーツ缶(みかん) 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 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) みそ汁(えのき・ワカメ) 牛乳	御飯 とりつくね 付)チンゲン菜 大根のさっぱり和え あみえび佃煮 みそ汁(玉葱・うずまき麩) 牛乳
昼	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・うずまき麩)	御飯 赤魚の煮付け 付)花人参・いんげん 五目おから フルーツ缶(黄桃) みそ汁(ほうれん草・玉葱)	うなとろ冷やしそば 野菜つみれと冬瓜の煮 冷奴 抹茶パバロア	御飯 鶏肉のハニーマスタート'焼き 付)ブロッコリー 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)	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(さつま芋・きぬさ)
おやつ	笑顔スイーツ	酒まんじゅう	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
夕	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 鶏肉の唐揚げ 付)スナップエンドウ・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 豚肉の玉葱ソース炒め かぼちゃの煮物 フルーツ(パイン) 浅漬(きゅうり)	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)	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(パイン)	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
	エネルギー 1776kcal	エネルギー 1399kcal	エネルギー 1642kcal	エネルギー 1669kcal	エネルギー 1516kcal	エネルギー 1584kcal	エネルギー 1620kcal
	蛋白質 70.9g	蛋白質 57.4g	蛋白質 67g	蛋白質 66.1g	蛋白質 68.4g	蛋白質 61.4g	蛋白質 53.8g
	脂質 47.4g	脂質 24.2g	脂質 42g	脂質 48.8g	脂質 35.7g	脂質 45.1g	脂質 41.5g
	炭水化物 268.4g	炭水化物 242.7g	炭水化物 255.4g	炭水化物 247g	炭水化物 233.8g	炭水化物 246.3g	炭水化物 267.2g
	食塩相当 7.3g	食塩相当 6.6g	食塩相当 8.1g	食塩相当 6.5g	食塩相当 6.2g	食塩相当 7.6g	食塩相当 6.4g

