

常食(A)

	令和07年05月01日(木)	令和07年05月02日(金)	令和07年05月03日(土)	令和07年05月04日(日)	令和07年05月05日(月)	令和07年05月06日(火)	令和07年05月07日(水)
朝	パン(ショクパン) ジャム(イチゴ・ジャム) 和風スクランブルエッグ 小松菜のお浸し コンソメスープ(冬瓜) 牛乳	御飯 ふんわり寄せの煮物 しろなのおかか和え ふりかけ(たらこ) みそ汁(さつま芋・かぶ葉) 牛乳	御飯 納豆 野菜炒め しそ昆布 みそ汁(小松菜・うずまき) 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 じゃが芋とツナの炒め物 しろなのお浸し のり佃煮 みそ汁(白菜・ねぎ) 牛乳	パン(ロール2) ジャム(ブルーベリー・ジャム) 豆腐チャンプル ブロッコリーのゆず醤油和 コンソメスープ(大根・大根葉) 牛乳	しらす雑炊 厚焼たまご ゼリー(ラ・フランス) 牛乳
昼	御飯 ますのバター醤油焼き 付)そら豆 白菜の煮浸し フルーツ缶(みかん) みそ汁(大根・大根葉)	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 ゼリー コンソメスープ(ほうれん草・)	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 マカロニサラダ フルーツ(オレンジ) みそ汁(もやし・畑菜)	菜の花ちらし 天ぷら二種盛り 付)おろし入り天つゆ 炊き合わせ フルーツ缶(ミックス) お吸物(花麩・貝割)	御飯 ブルコキ チンゲン菜のナムル フルーツ(バナナ) 中華スープ(春雨・ワカメ)	御飯 銀だら照り焼き 付)ふき・花人参 畑菜のなめたけ和え フルーツ(パイン) みそ汁(油揚げ・かぶ葉)
おやつ	黒糖饅頭		ワッフル	桃のタルト	どら焼き	プリン(★)	今川焼
夕	御飯 松風焼き 付)いんげん なすの炒め物 玉葱と人参のレモン風味 フルーツ缶(キウイ)	御飯 ほっけの七味焼き 付)畑菜 ひじきの煮物 フルーツ(バナナ) 香の物(桜だいこん)	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(パイン) うずら豆	御飯 黄金かれのいの煮付け 付)オクラ 豚肉と根菜の炒め物 ほうれん草の白和え フルーツ缶(白桃)	御飯 豚肉と野菜の塩麴炒め なすの煮物 フルーツ(メロン) 香の物(つぼ漬け)	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 フルーツ缶(りんご) きゅうりの生姜醤油和え
エネルギー	1596kcal	エネルギー 1454kcal	エネルギー 1611kcal	エネルギー 1428kcal	エネルギー 1691kcal	エネルギー 1511kcal	エネルギー 1468kcal
蛋白質	67.8g	蛋白質 62.5g	蛋白質 71g	蛋白質 60.7g	蛋白質 62.1g	蛋白質 62.6g	蛋白質 60g
脂質	39g	脂質 27.2g	脂質 38.8g	脂質 29.9g	脂質 37.4g	脂質 45.4g	脂質 38.9g
炭水化物	249.7g	炭水化物 249.2g	炭水化物 252.5g	炭水化物 233.2g	炭水化物 284.9g	炭水化物 222.4g	炭水化物 222.7g
食塩相当	8.3g	食塩相当 7.6g	食塩相当 7g	食塩相当 6.9g	食塩相当 8.9g	食塩相当 8.3g	食塩相当 6.2g

常食(A)

	令和07年05月08日(木)	令和07年05月09日(金)	令和07年05月10日(土)	令和07年05月11日(日)	令和07年05月12日(月)	令和07年05月13日(火)	令和07年05月14日(水)						
朝	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	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 野菜つみれの煮物 小松菜と揚げの和え物 ふりかけ(かつお) みそ汁(玉葱・椎茸) 牛乳	御飯 納豆 大根とちくわの含め煮 しそ昆布 みそ汁(ほうれん草・うず) 牛乳	パン(ショクパン) ジャム(アンス'ジャム) 魚肉ソーセージと野菜のソ カブフラワーの和風サラダ コンソメスープ(モヤシ・シメシ) 牛乳	鶏雑炊 京がんもの含め煮(3個) ゼリー(苺) 牛乳	御飯 和風ミートボール 付)玉葱 ほうれん草の和え物 ふりかけ(しそ) みそ汁(白菜・オクラ) 牛乳						
昼	鶏南蛮うどん さつま揚げとごぼうの炒め 卵豆腐 フルーツ缶(キウイ)	御飯 赤魚の煮付け 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・ねぎ)	御飯 揚げ鶏の香味ソース 香味ソース) 付)スナップエンドウ 南瓜のごま和え フルーツ缶(りんご) みそ汁(豆腐・貝割)	御飯 ほっけのねぎ醤油焼き 付)しろな れんこんの甘辛炒め うずら豆 みそ汁(玉葱・油揚げ)	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 フライ二種盛り ソース) 付)キャベツ 冬瓜のカニカマあんかけ フルーツ(パイナップル) みそ汁(小松菜・うずまき)						
おやつ	ドームケーキ		クレープ	スイートポテト	チョコレート饅頭	お茶プリン	ドームケーキ						
夕	御飯 さばの南部焼き 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 かに焼売 キャベツの塩昆布和え フルーツ(メロン)	御飯 白身魚のトマトソース トマトソース) 付)アスパラ ジャーマンポテト フルーツ(バナナ) カブフラワーサラダ	御飯 あじの塩麩焼き 付)オクラ・花人参 チンゲン菜の炒め物 フルーツ(オレンジ) わかめ佃煮	御飯 ミートローフ ソース) 付)いんげん かぶのコンソメ煮 フルーツ(パイナップル) 香の物(桜だいいん)	御飯 白身魚の山椒焼き 付)そら豆 卵の花 フルーツ缶(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)						
エネルギー	1663kcal	エネルギー	1355kcal	エネルギー	1541kcal	エネルギー	1525kcal	エネルギー	1536kcal	エネルギー	1397kcal	エネルギー	1667kcal
蛋白質	67.3g	蛋白質	57.7g	蛋白質	59.1g	蛋白質	64.4g	蛋白質	58.6g	蛋白質	58.2g	蛋白質	59g
脂質	40.8g	脂質	29.4g	脂質	31.9g	脂質	29.8g	脂質	41g	脂質	30.5g	脂質	34.8g
炭水化物	265.7g	炭水化物	221g	炭水化物	264.6g	炭水化物	259.6g	炭水化物	243g	炭水化物	229.4g	炭水化物	287g
食塩相当	9.1g	食塩相当	5.9g	食塩相当	7.5g	食塩相当	7.6g	食塩相当	8.6g	食塩相当	6.9g	食塩相当	7.9g

常食(A)

	令和07年05月15日(木)	令和07年05月16日(金)	令和07年05月17日(土)	令和07年05月18日(日)	令和07年05月19日(月)	令和07年05月20日(火)	令和07年05月21日(水)						
朝	御飯 炒り豆腐 チンゲン菜のごま醤油和え 金山寺みそ みそ汁(じゃが芋・玉葱) 牛乳	パン(シヨクパン) ジャム(イチゴジャム) スクランブルエッグ カリフラワーのレモンサラダ コンソメスープ(畑菜) 牛乳	御飯 厚揚げの煮物 小松菜のピーナツ和え しそ昆布 みそ汁(さつま芋・かぶ葉) 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	パン(シヨクパン) ジャム(ブルーベリージャム) オムレツ 付)ブロッコリー ほうれん草の磯和え コンソメスープ(モヤシ・ネギ) 牛乳	御飯 肉詰めいなりの煮物 畑菜とかまぼこの和え物 ふりかけ(さけ) みそ汁(玉葱・しめじ) 牛乳	ほたて雑炊 チキンオムレツ(★) ゼリー(グレープ) 牛乳						
昼	御飯 ますの西京焼き 付)ふき・花麩 いんげんの炒め物 フルーツ缶(黄桃) 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 デミソース) 付)ケール野菜 カリフラワーとカニカマのサラダ フルーツ缶(キウイ) コーンポタージュスープ	赤飯 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・油揚げ)	御飯 牛肉のカレー炒め 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)そら豆 ほうれん草の錦糸和え フルーツ(オレンジ) みそ汁(豆腐・ワカメ)						
おやつ	5月スイーツコレクション		クレープ	ココアの実	りんごタルト	ココアワッフル	酒まんじゅう						
夕	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(パイン) 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 パンキンサラダ 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(黄桃)	御飯 鶏肉の照り焼き 付)いんげん ぜんまい煮 フルーツ(バナナ) 昆布豆	御飯 千草焼き 和風あん) なすの煮物 キャベツの和え物 フルーツ缶(キウイ)	御飯 豚肉のポン酢炒め さつま芋と昆布の煮物 フルーツ缶(マンゴー) あみえび佃煮						
エネルギー	1571kcal	エネルギー	1410kcal	エネルギー	1584kcal	エネルギー	1538kcal	エネルギー	1524kcal	エネルギー	1605kcal	エネルギー	1397kcal
蛋白質	65.9g	蛋白質	57g	蛋白質	66g	蛋白質	54.7g	蛋白質	67.5g	蛋白質	73.7g	蛋白質	60.9g
脂質	34.4g	脂質	39.8g	脂質	37.9g	脂質	44.8g	脂質	29.9g	脂質	41.8g	脂質	25.7g
炭水化物	258.8g	炭水化物	216.7g	炭水化物	251.9g	炭水化物	234.2g	炭水化物	256.5g	炭水化物	247.5g	炭水化物	234.4g
食塩相当	6.5g	食塩相当	8.9g	食塩相当	7.5g	食塩相当	6.8g	食塩相当	9.4g	食塩相当	7.7g	食塩相当	5.8g

常食(A)

令和07年05月22日(木)		令和07年05月23日(金)		令和07年05月24日(土)		令和07年05月25日(日)		令和07年05月26日(月)		令和07年05月27日(火)		令和07年05月28日(水)									
朝	御飯 温泉卵 かぶの煮物 しそ昆布 みそ汁(里芋・ねぎ) 牛乳	御飯 がんもの煮物 しろなとちくわの和え物 ふりかけ(たまご) みそ汁(キャベツ・うずまき) 牛乳	雑炊 車麩の煮物 ゼリー(青りんご) 牛乳	御飯 厚焼き卵 付)甘酢生姜 チンゲン菜のお浸し ふりかけ(さけ) みそ汁(冬瓜・しめじ) 牛乳	御飯 豆腐のそぼろ煮 ほうれん草のごま醤油和 のり佃煮 みそ汁(かぶ・かぶ葉) 牛乳	パン(ショクパン) ジャム(アンズジャム) 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 コンソメスープ(モヤシ・貝割) 牛乳	御飯 さつま揚げの炒め煮 小松菜のおかか和え 金山寺みそ みそ汁(さつま芋・大根葉) 牛乳	御飯 鶏肉のタルタルソース焼き 付)ホリタン ツナとブロッコリーの和え物 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)ほうれん草 卵豆腐のあんかけ フルーツ(オレンジ) お吸物(かまぼこ・ねぎ)	御飯 さばの煮付け 付)オクラ・花人参 菜の花の酢みそがけ フルーツ(バナナ) お吸物(うずまき・貝割)	御飯 八宝菜 焼売 杏仁フルーツ 中華スープ(春雨・ワカメ)	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(パイナップル) みそ汁(冬瓜・ねぎ)	ホタテのピラフ 洋風卵焼き コールスローサラダ ゼリー コンソメスープ(ほうれん草・ネギ)							
おやつ	エクレア		かえでの実	どら焼	シュークリーム	吹雪まんじゅう	クレープ														
夕	御飯 たらこの粕漬焼き 付)オクラ かぼちやの煮物 大根の和風和え フルーツ缶(りんご)	御飯 ほっけの漬焼き 付)チンゲン菜 ふきとさつま揚げの含め フルーツ缶(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(マンゴー) 香の物(きゅうり漬)	御飯 鶏肉のチースソース 付)ブロッコリー じゃが芋のカレー炒め フルーツ缶(白桃) 人参サラダ	御飯 あじの七味焼き 付)小松菜 炒り鶏 フルーツ缶(キウイ) 香の物(つぼ漬)	御飯 肉豆腐 ピーマン炒め 温泉卵 フルーツ缶(黄桃)	御飯 ますの生姜醤油焼き 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	エネルギー	1530kcal	エネルギー	1559kcal	エネルギー	1366kcal	エネルギー	1593kcal	エネルギー	1615kcal	エネルギー	1572kcal	エネルギー	1579kcal
	蛋白質	63g	蛋白質	65.2g	蛋白質	51.7g	蛋白質	66.1g	蛋白質	74.2g	蛋白質	72.5g	蛋白質	62.4g							
	脂質	34.1g	脂質	38.2g	脂質	31.8g	脂質	33.5g	脂質	36.5g	脂質	38g	脂質	37.2g							
	炭水化物	252.4g	炭水化物	249g	炭水化物	223.3g	炭水化物	267.4g	炭水化物	255.4g	炭水化物	245.3g	炭水化物	260g							
	食塩相当	6.4g	食塩相当	7.8g	食塩相当	6.5g	食塩相当	7.4g	食塩相当	6.9g	食塩相当	8.1g	食塩相当	8g							

常食(A)

		令和07年05月29日(木)	令和07年05月30日(金)	令和07年05月31日(土)								
朝		さつま雑炊 いわし蒲焼缶(★) ゼリー(ラ・フランス) 牛乳	御飯 しらすの卵とじ ほうれん草のわさび和え うめびしお みそ汁(豆腐・ワカメ) 牛乳	御飯 里芋のそぼろ煮 畑菜の磯和え たいみそ みそ汁(もやし・かぶ葉) 牛乳								
	昼	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・椎茸)	御飯 チキンカツ 付)キャベツ ソース) 冬瓜の煮物 フルーツ缶(みかん) お吸物(花麩・貝割)	御飯 豚肉のゆず醤油炒め ミモサ'サラダ' フルーツ缶(キウイ) みそ汁(小松菜・油揚げ)								
おやつ		コーヒーゼリー		今川焼								
	夕	御飯 鶏肉の山椒焼き 付)しろな 里芋の煮物 フルーツ缶(キウイ) カリフラワー'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 白身魚のマスタード'焼き 付)いんげん 高野豆腐の含め煮 フルーツ缶(マンゴー) 浅漬け(白菜)								
エネルギー		1377kcal	エネルギー	1448kcal	エネルギー	1553kcal	エネルギー	kcal	エネルギー	kcal	エネルギー	kcal
蛋白質		61.2g	蛋白質	58.6g	蛋白質	67.6g	蛋白質	g	蛋白質	g	蛋白質	g
脂質		25.4g	脂質	27.4g	脂質	38.1g	脂質	g	脂質	g	脂質	g
炭水化物		230.9g	炭水化物	251.1g	炭水化物	245.5g	炭水化物	g	炭水化物	g	炭水化物	g
食塩相当		6.5g	食塩相当	7.3g	食塩相当	6.3g	食塩相当	g	食塩相当	g	食塩相当	g