献立表

	06月29日(月)	06月30日(火)	07月01日(水)	07月02日(木)	07月03日(金)	07月04日(土)	07月05日(日)
朝	御飯 肉豆腐 ふりかけ みそ汁 乳飲料	鶏雑炊 京がんもの含め煮 ゼリー 乳飲料	パン ジャム オムレツ コンソメスープ 乳飲料	御飯 さつま揚げの炒め煮 のり佃煮 みそ汁 乳飲料	パン ジャム ミートボール 付)畑菜 コンソメスープ 乳飲料	カニカマ雑炊 ジャーマンポテト 野菜ゼリー 乳飲料	御飯 にしんの梅煮 付)いんげん ふりかけ みそ汁 乳飲料
昼	枝豆ごはん ほっけの塩焼き 付)おろし ひじきの煮物 フルーツ みそ汁	御飯 あじのさっぱり煮 付)小松菜・花人参 南瓜のごま和え フルーチェ みそ汁	御飯 鶏肉タルタルソース焼 付)ナポリタン コールスローサラダ フルーツ缶 コンソメスープ	麦ご飯 赤魚のごま醤油焼き 付)しろな 冬瓜の冷やし鉢 フルーツ缶 みそ汁	御飯 鶏肉の玉葱ソース 玉葱ソース) 付)ピーマン ポテトサラダ フルーツ缶 みそ汁	御飯 白身魚野菜あんかけ チンゲン菜の和え物 フルーツ みそ汁	シーフードカレー カリフラワーサラダ フルーツ缶 香の物
おやつ	ロールケーキ2種	★ ジュース	クレープ	黒糖まんじゅう	★ あんぱん	どら焼	★ 甘酒
夕	御飯 鶏肉のみそ焼き 付)ピーマン なすの揚げ浸し カリフラワーサラダ	御飯 プルコギ えび焼売 ほうれん草中華和え	御飯 さわらの山椒焼き 付)畑菜 肉じゃが オクラのポン酢和え	御飯 豚肉の葱塩炒め かぼちゃの煮物 小松菜と揚げお浸し	御飯 フライ二種盛り 付)いんげん レバーの炒め物 大根のゆかり和え	御飯 松風焼き 付)オクラ 冬瓜とちくわの煮物 なすのおろし醤油和え	御飯 豆腐チャンプル 焼き餃子 ほうれん草のナムル

エネルギー	1598kcal	エネルギー	1559kcal	エネルギー	1521kcal	エネルギー	1586kcal	エネルギー	1674kcal	エネルギー	1514kcal	エネルギー	1680kcal
蛋白質	65.7g	蛋白質	66.1g	蛋白質	64.5g	蛋白質	62.4g	蛋白質	62.5g	蛋白質	63.3g	蛋白質	70.7g
脂質	44.6g	脂質	41.6g	脂質	42.3g	脂質	30.7g	脂質	46g	脂質	37.3g	脂質	43.9g
炭水化物	239.6g	炭水化物	242.3g	炭水化物	230.8g	炭水化物	276.7g	炭水化物	256g	炭水化物	236.1g	炭水化物	260.3g
食塩相当	7.5g	食塩相当	6.8g	食塩相当	8.3g	食塩相当	7g	食塩相当	8.1g	食塩相当	6.6g	食塩相当	7.8g

献立表

	07月06日(月)	07月07日(火)	07月08日(水)	07月09日(木)	07月10日(金)	07月11日(土)	07月12日(日)
朝	パン ジャム じゃが芋とツナ炒め ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ 乳飲料	御飯 ｳｲﾝﾅｰｿﾃｰ ふりかけ みそ汁 乳飲料	御飯 厚揚げと白菜の煮物 たいみそ みそ汁 乳飲料	卵雑炊 海老ツミレと大根煮 ゼリー 乳飲料	パン ジャム ｽｸﾗﾝﾌﾞﾙｴｯｸﾞ ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ 乳飲料	御飯 なすのそぼろ煮 ふりかけ みそ汁 乳飲料	ほたて雑炊 チキンオムレツ ゼリー 乳飲料
昼	御飯 しいらの香草焼き 付)ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ 二色和え フルーツ缶 みそ汁	七夕ちらし 梅しそ天ぷら 付)ｵｸﾗおかか和え 冬瓜のくず煮 フルーツ そうめん汁	御飯 豚肉オイスターソース炒め ﾊﾟﾝﾌﾟｷﾝｻﾗﾀﾞ フルーツ缶 みそ汁	御飯 鶏肉のﾏｽﾀｰﾄﾞ焼き 付)ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ・ｸﾞﾗｯｾ なすの煮物 フルーツ みそ汁	麦ご飯 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 みそ汁	ごまだれ冷やし中華 春巻き チンゲン菜と魚肉炒め 杏仁フルーツ	御飯 ますのほうれん草ソース 付)いんげん ｷｬﾍﾞﾂのｻﾗﾀﾞ フルーツ缶 ﾄﾏﾄｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ
おやつ	ドームケーキ	★ ジュース	どら焼	ワッフル	★ほんわりコッペパン	吹雪まんじゅう	★ ジュース 2Fこの移行日 チョコバナナ
夕	麦ご飯 豚肉の辛みそかけ 厚揚げと大根の煮物 温泉卵	御飯 さばの七味焼き 付)人参きんぴら 里芋の煮っころがし ﾌﾞﾛｯｺﾘｰの和風ｻﾗﾀﾞ	御飯 千草焼き 和風あん) かぶの煮物 いんげんﾋﾟｰﾅｯﾂ和え	御飯 ﾒﾊﾞﾙの生姜煮 付)ｵｸﾗ・花麩 卵の花 ほうれん草酢みそがけ	御飯 豚肉のﾎﾟﾝ酢炒め さつま芋と昆布煮 畑菜とかまぼこお浸し	御飯 ほっけの塩麹焼き 付)小松菜 きんぴらごぼう 冷奴	御飯 牛肉ときのこの炒め物 里芋とちくわの含め煮 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのおかか和え

ｴﾈﾙｷﾞｰ	1591kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ	1621kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ	1707kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ	1441kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ	1616kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ	1591kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ	1539kcal
蛋白質	73.9g	蛋白質	61.6g	蛋白質	67.4g	蛋白質	57.6g	蛋白質	62.9g	蛋白質	60.8g	蛋白質	65.6g
脂質	45.5g	脂質	37.2g	脂質	46.8g	脂質	37.1g	脂質	41.2g	脂質	38g	脂質	40.4g
炭水化物	232.7g	炭水化物	273.5g	炭水化物	264.3g	炭水化物	223.9g	炭水化物	258.5g	炭水化物	257g	炭水化物	239.1g
食塩相当	8.4g	食塩相当	8.2g	食塩相当	7.5g	食塩相当	6.9g	食塩相当	9.2g	食塩相当	8.8g	食塩相当	6.3g

献立表

	07月13日(月)	07月14日(火)	07月15日(水)	07月16日(木)	07月17日(金)	07月18日(土)	07月19日(日)
朝	御飯 さつま揚の炒め煮 たいみそ みそ汁 乳飲料	御飯 ちくわと大根含め煮 ふりかけ みそ汁 乳飲料	味噌雑炊 ツナと卵スクランブル ゼリー 乳飲料	御飯 炒り豆腐 ふりかけ みそ汁 乳飲料	御飯 肉詰めいなり煮 ふりかけ みそ汁 乳飲料	鶏雑炊 京がんもの含め煮 ゼリー 乳飲料	パン ジャム オムレツ 付)ﾋﾟｰﾏﾝ ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ 乳飲料
昼	御飯 八宝菜 甘酢のミートﾎﾞｰﾙ フルーツ 中華ｽｰﾌﾟ	赤飯 さばのみそ焼き 付)小松菜 ｺﾞｰﾔﾁｬﾝﾌﾟﾙ フルーツ缶 お吸物 3Fなごみたべくらデザート	御飯 ﾐｰﾄﾛｰﾌ ｿｰｽ) 付)ﾋﾟｰﾏﾝ ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのｻﾗﾀﾞ フルーツ缶 ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ	麦ご飯 かれいの揚げ浸し 付)大根・花人参 青菜の錦糸和え フルーツ缶 みそ汁 2Fたべくらデザート	御飯 鶏肉のみそﾏﾖ焼 付)ｷｬﾍﾞﾂ ｶﾘﾌﾗﾜｰｻﾗﾀﾞ フルーツ缶 ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ	御飯 さばの生姜煮 付)いんげん じゃが芋そぼろ炒め フルーツ みそ汁	御飯 豚肉のカレー炒め かぶとえびの含め煮 フルーツ缶 みそ汁
おやつ	酒まんじゅう	★ ジュース	ドームケーキ	コーヒー牛乳プリン	★ クリームパン	ココアワッフル	★ ポリン
夕	麦ご飯 あじの漬け焼き 付)ﾁﾝｹﾞﾝ菜 ひじきの煮物 長芋とろろ	御飯 ﾁｷﾝのｶﾚｰｸﾞﾘﾙ 付)いんげん ｼﾞｬｰﾏﾝﾎﾟﾃﾄ ｶﾘﾌﾗﾜｰのｻﾗﾀﾞ	御飯 赤魚の香味焼き 付)そら豆 冬瓜のカニカマあんかけ ﾏｶﾛﾆｻﾗﾀﾞ	御飯 豚肉と野菜甘辛炒め つみれと里芋の煮物 白菜のゆかり和え	御飯 さわらのﾎﾟﾝ酢かけ ﾎﾟﾝ酢たれ) 付)ｵｸﾗ かぼちゃの煮物 ほうれん草のごま和え	御飯 豚肉の塩炒め 白菜の煮浸し もずく酢	御飯 ますの照り焼き 付)そら豆 さつま芋と昆布煮 小松菜なめたけ和え

ｴﾈﾙｷﾞｰ	1617kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ	1619kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ	1592kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ	1577kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ	1597kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ	1502kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ	1604kcal
蛋白質	67.5g	蛋白質	67.7g	蛋白質	67.1g	蛋白質	67.1g	蛋白質	64.1g	蛋白質	65.7g	蛋白質	70g
脂質	31.4g	脂質	38.8g	脂質	49.6g	脂質	36.6g	脂質	38.5g	脂質	43.6g	脂質	39.3g
炭水化物	276.3g	炭水化物	262.2g	炭水化物	225.9g	炭水化物	255.5g	炭水化物	257.8g	炭水化物	223.9g	炭水化物	251.4g
食塩相当	7.2g	食塩相当	7.7g	食塩相当	6.6g	食塩相当	7.6g	食塩相当	6.6g	食塩相当	7.4g	食塩相当	8.4g

献立表

	07月20日(月)	07月21日(火)	07月22日(水)	07月23日(木)	07月24日(金)	07月25日(土)	07月26日(日)
朝	御飯 ｳｲﾝﾅｰｿﾃｰ ふりかけ みそ汁 乳飲料	鮭雑炊 おつゆ麸の煮物 ゼリー 乳飲料	御飯 厚揚と白菜の煮物 たいみそ みそ汁 乳飲料	パン ジャム ｽｸﾗﾝﾌﾞﾙｴｯｸﾞ ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ 乳飲料	御飯 ちくわと大根の含め煮 金山寺みそ みそ汁 乳飲料	御飯 里芋のそぼろ煮 ふりかけ みそ汁 乳飲料	梅雑炊 厚揚げと青菜の煮物 ゼリー 乳飲料
昼	麦ご飯 白身魚のﾀﾙﾀﾙ焼 付)ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ れんこんきんぴら フルーツ缶 みそ汁	御飯 あじの南蛮漬け ﾋﾞｰﾌﾝ炒め フルーツ 中華ｽｰﾌﾟ	炭火焼風豚丼 畑菜としめじのお浸し フルーツ 赤だし 2F たべるデザート	御飯 黄金かれいの煮付け 付)花人参・ｵｸﾗ 五目おから フルーツ缶 みそ汁	御飯 牛皿 卵とﾌﾞﾛｯｺﾘｰのｻﾗﾀﾞ フルーツ缶 みそ汁	御飯 鶏肉ﾊﾆｰﾏｽﾀｰﾄﾞ焼 付)ﾋﾟｰﾏﾝ 茄子のﾄﾏﾄ煮 フルーツ ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ	うなとろ冷やしそば 冬瓜とつみれの煮物 冷奴 抹茶ﾃﾞｻﾞｰﾄ 3F なごみ こまつ幼日 チョコがけ
おやつ	りんごタルト	★ ジュース	チョコレートまんじゅう	どら焼	★ たまごむしパン	ミニパンケーキ	★ ジュース
夕	御飯 麻婆豆腐 かに焼売 しろなの和え物	御飯 お好み焼き風卵焼き 付)いんげん なすの含め煮 ほうれん草辛子和え	御飯 ほっけの七味焼き 付)小松菜 里芋の炒め煮 大根のゆかり和え	御飯 鶏肉の唐揚げ 付)いんげん しろなの信田煮 ｶﾘﾌﾗﾜｰとツナのｻﾗﾀﾞ	麦ご飯 しいらの和風ﾑﾆｴﾙ 付)畑菜 肉じゃが ｷｬﾍﾞﾂのごまﾄﾞﾚ和え	御飯 えびと卵の中華炒め 焼売 ﾁﾝｹﾞﾝ菜の和え物	御飯 豚肉の玉葱ソースかけ たれ) 付)ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ 大根のさっぱり炒め 小松菜のごま和え
エネルギー	1658kcal	エネルギー	1442kcal	エネルギー	1551kcal	エネルギー	1630kcal	エネルギー	1692kcal	エネルギー	1613kcal	エネルギー	1503kcal
蛋白質	57.4g	蛋白質	58.4g	蛋白質	67.5g	蛋白質	64.2g	蛋白質	72g	蛋白質	62g	蛋白質	66.9g
脂質	50.1g	脂質	35.5g	脂質	33.9g	脂質	38.9g	脂質	44.6g	脂質	41.7g	脂質	40.8g
炭水化物	256.6g	炭水化物	229.4g	炭水化物	253.9g	炭水化物	260.1g	炭水化物	263.5g	炭水化物	254.2g	炭水化物	223.4g
食塩相当	7.4g	食塩相当	7g	食塩相当	7.5g	食塩相当	8.1g	食塩相当	7.6g	食塩相当	6.8g	食塩相当	8.8g