＊　献立表　＊

常食(A)

	令和04年08月01日(月)	令和04年08月02日(火)	令和04年08月03日(水)	令和04年08月04日(木)	令和04年08月05日(金)	令和04年08月06日(土)	令和04年08月07日(日)
朝	米飯 味噌汁 納豆 大根とあさり煮物 カリフラワーの和え物 フルーツカクテル 牛乳	パン コーンスープ オムレツ 白菜の梅和え ジャム ヨーグルト	米飯 味噌汁 高野豆腐の含め煮 ヤングコーンソテー オクラのとびっこ和え 梅干し 豆乳(バナナ)	米飯 味噌汁 いわし蒲焼き 山菜の炒め煮 とろろ芋 しば漬け 牛乳	米飯 味噌汁 ひじき納豆 かに風味卵焼き キャベツ炒め みかん缶 牛乳	米飯 味噌汁 ミートボール しらす和え きんぴられんこん のり佃煮 牛乳	米飯 味噌汁 いわし蒲焼缶 もやし炒め 大根なます ふりかけ 牛乳
昼	米飯 味噌汁 ミートローフ ガーリックソテー 菜の花のり和え パイン缶	親子丼 味噌汁 冬瓜のかにかまあん かぶのゆず和え バナナ	やきそば 野菜スープ フライドポテト サラダ ミニ今川焼き	米飯 味噌汁 あじの塩麹焼き ビーフンサラダ わかめと長葱の酢味噌和え マンゴー	米飯 味噌汁 チキン南蛮 ブロッコリーサラダ ごま和え キウイ	米飯 味噌汁 蒸し鶏のおろしポン酢 ごぼうサラダ 白菜の和えもの 白花豆	米飯 味噌汁 トンテキ風 糸こんにゃくの炒り煮 菜の花の和えもの オレンジ
15時	紫芋ようかん	カステラ	青りんごゼリー	フルーチェ	ドームケーキ	マドレーヌ	ミニたい焼き
夕	米飯 味噌汁 鶏肉のから揚げ マカロニサラダ ほうれん草のしらす和え ふりかけ	米飯 味噌汁 ぶり大根 チンゲン菜のソテー ドレッシング和え 昆布豆	米飯 味噌汁 揚げ豆腐の五目野菜あん 温野菜のサラダ もやしの華風和え 胡瓜漬(赤)	米飯 味噌汁 チキンピカタ きのこのバター醤油 春菊のからし和え ゆずみそ	米飯 すまし汁 ほっけのみそ煮 にらの卵とじ 焼きなす 青しその実	月見そば ミニおにぎり 春菊のからしマヨ和え いちごババロア	米飯 味噌汁 松風焼 かぼちゃの含め煮 春雨サラダ 胡瓜漬(赤)
	エネルギー 1661kcal	エネルギー 1686kcal	エネルギー 1684kcal	エネルギー 1643kcal	エネルギー 1620kcal	エネルギー 1610kcal	エネルギー 1657kcal
	蛋白質 65.8g	蛋白質 63.8g	蛋白質 48.3g	蛋白質 73.7g	蛋白質 62.8g	蛋白質 63.7g	蛋白質 65.5g
	食塩 8.7g	食塩 9.9g	食塩 9.9g	食塩 9.8g	食塩 8.1g	食塩 8.8g	食塩 9.3g

＊　献立表　＊

常食(A)

	令和04年08月08日(月)	令和04年08月09日(火)	令和04年08月10日(水)	令和04年08月11日(木)	令和04年08月12日(金)	令和04年08月13日(土)	令和04年08月14日(日)
朝	米飯 味噌汁 納豆 大豆とひじきの煮物 おろしなめたけ しば漬け 牛乳	パン パンプキンスープ ミートボール サラダ ジャム ヨーグルト	米飯 味噌汁 いわし蒲焼き たけのこ高菜炒め もやしの和え物 ふりかけ 牛乳	米飯 味噌汁 チキンオムレツ チンゲン菜のソテー ごまみそ和え 【温】梅干し 牛乳	米飯 味噌汁 オクラ納豆 キャベツの炒め煮 かに風味の酢の物 黄桃缶 野菜生活	米飯 味噌汁 がんもの煮物 ジャーマンポテト 白菜の和え物 ふりかけ 牛乳	米飯 味噌汁 さば照り焼き いんげんの炒め煮 とろろ芋 桜大根 牛乳
昼	米飯 味噌汁 豚のねぎ塩焼き ツナ炒め 枝豆コーン フルーツカクテル	シーフードカレー コンソメスープ ブロッコリーのごまドレ 福神漬 りんご	五目そうめん ミニおにぎり コロッケ 菜の花の柚子和え オレンジ	米飯 味噌汁 ハンバーグ ほうれん草バターソテー ツナポテトサラダ 白桃缶	【温】中華丼 中華スープ オイスターソース炒め キウイ	米飯 味噌汁 たらフライ にらたま もやしの和えもの パイン缶	米飯 ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ ムニエル 肉野菜炒め 胡瓜の和え物 りんご
15時	水羊羹	上用饅頭	ロールケーキ	パインゼリー	チーズケーキ	抹茶蒸しパン	黒糖饅頭
夕	米飯 味噌汁 魚の煮付け れんこん味噌炒め 胡瓜の中華和え 昆布佃煮	米飯 味噌汁 他人煮 なすの薬味さっぱりソース きゅうりの和え物 千切りたくあん	米飯 味噌汁 魚の塩焼き さつま芋のミルク煮 オクラと蒸し鶏のわさび醤油 青しその実	米飯 味噌汁 鶏肉の照り焼き コンソメ煮 ごま和え 白花豆	米飯 味噌汁 さばの塩焼き 里芋のそぼろ煮 コールスローサラダ しそ昆布佃煮	山菜おろしそば ミニおにぎり 厚揚げの煮物 かにかまのサラダ 赤しその実	米飯 味噌汁 豚肉の味噌漬け焼き ふきの炒め煮 卵とうふ 胡瓜漬(赤)
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1649kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1586kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1610kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1680kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1628kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1631kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1677kcal
	蛋白質 69.7g	蛋白質 57g	蛋白質 68.4g	蛋白質 62.3g	蛋白質 60.6g	蛋白質 60.4g	蛋白質 68.6g
	食塩 9.7g	食塩 8.9g	食塩 9.2g	食塩 9.9g	食塩 8.9g	食塩 10g	食塩 9.2g

＊　献立表　＊

常食(A)

	令和04年08月15日(月)	令和04年08月16日(火)	令和04年08月17日(水)	令和04年08月18日(木)	令和04年08月19日(金)	令和04年08月20日(土)	令和04年08月21日(日)
朝	米飯 味噌汁 納豆 卵とじ ほうれん草のおかか和え マンゴー 牛乳	パン コーンスープ オムレツ 白菜のｺﾞﾏﾄﾞﾚ和え ジャム ヨーグルト	米飯 味噌汁 【温】塩焼き もやしのそぼろ炒め フルーツカクテル のり佃煮 豆乳(コーヒー)	米飯 味噌汁 だし巻たまご れんこんの炒め煮 白和え 梅ザーサイ 牛乳	米飯 味噌汁 うめ納豆 切干大根の炒め煮 磯わかめ 黄桃缶 牛乳	米飯 味噌汁 いわし蒲焼き たけのこの金平風 みかん缶 ふりかけ 牛乳	米飯 味噌汁 含め煮 焼きなす もやしの青じそ和え 青しその実 牛乳
昼	米飯 味噌汁 肉豆腐 ブロッコリーソテー スパゲティサラダ オレンジ	米飯 味噌汁 メンチカツ ほうれん草のソテー もやしの和え物 キウイ	長崎ちゃんぽん ミニおにぎり 豆腐とえびのうま煮 キャベツのドレッシング和え バナナ	米飯 味噌汁 ホッケの塩焼き 大根の肉みそかけ 菜の花わさび醤油和え メロン	三色丼 味噌汁 白菜の梅和え 金時豆 オレンジ	米飯 味噌汁 さばの漬け焼き 大豆とひじきの煮物 あさりと胡瓜の酢の物 パイン	米飯 味噌汁 あじフライ 冷奴 おくらの和え物 白桃缶
15時	いちごゼリー	吹雪饅頭	デザートムース(いちご)	シュークリーム	パンケーキ	ペアクリームワッフル	エクレア
夕	米飯 味噌汁 白身魚の香味焼き 麻婆なす おろし和え しば漬け	米飯 味噌汁 鶏肉の塩麹焼き 根菜の煮物 春雨サラダ しそ昆布佃煮	米飯 味噌汁 プルコギ風 南瓜の煮物 かぶのゆず和え 梅干し	米飯 味噌汁 チキンピカタ なすのおろし煮 ブロッコリーサラダ 千切りたくあん	米飯 味噌汁 青椒肉絲 豆腐シュウマイ ほうれん草の中華和え 胡瓜漬	けんちんうどん ミニおにぎり なすのおろしポン酢 春菊からし和え	米飯 味噌汁 ホイコウロウ 豆腐シュウマイ カリフラワー甘酢漬け 高菜漬
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1655kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1682kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1650kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1659kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1650kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1646kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1624kcal
	蛋白質 69.2g	蛋白質 52.2g	蛋白質 65.4g	蛋白質 70.5g	蛋白質 65.3g	蛋白質 71g	蛋白質 58.8g
	食塩 9.1g	食塩 9.8g	食塩 9.1g	食塩 9.6g	食塩 9.9g	食塩 8.1g	食塩 9.1g

＊　献立表　＊

常食(A)

	令和04年08月22日(月)	令和04年08月23日(火)	令和04年08月24日(水)	令和04年08月25日(木)	令和04年08月26日(金)	令和04年08月27日(土)	令和04年08月28日(日)
朝	米飯 味噌汁 納豆 里芋の煮物 いんげん胡麻和え フルーツカクテル 牛乳	パン 青菜のスープ オムレツ コールスローサラダ ジャム 野菜ジュース	米飯 味噌汁 だし巻きたまご 野菜炒め ドレッシング和え 桜大根 牛乳	米飯 味噌汁 お魚豆腐揚げの含め煮 ごぼうの炒り煮 なめ茸和え しば漬け 牛乳	米飯 味噌汁 ひじき納豆 ソテー ほうれん草のしらす和え 千切り沢庵 牛乳	米飯 味噌汁 ミートボール 切干大根の炒め煮 ピーナッツ和え 胡瓜漬(赤) 牛乳	米飯 味噌汁 お魚豆腐揚げの煮物 レンコン炒め もやしの和え物 ふりかけ 牛乳
昼	サンドイッチ ポトフ キャベツのレモン風味 りんご	チキンカレー ハミン 海藻サラダ 福神漬 マンゴー	【温】きつねそば ミニおにぎり 五色なます 杏仁みかん	米飯 味噌汁 鶏肉と厚揚げの治部煮 なすの薬味さっぱりソース 白花豆 オレンジ	【グルメの旅☆彡】 タコライス もずくスープ チャンプルー パインムース 	米飯 味噌汁 豚肉の生姜焼き 南瓜の煮物 菜の花のポン酢和え パイン	米飯 中華スープ 麻婆豆腐 豆腐シュウマイ 春雨の和え物 フルーチェ
15時	ミニたい焼き	カステラ	マスカットゼリー	杏仁フルーツ	芋ようかん	キャラメルケーキ	水まんじゅう
夕	米飯 味噌汁 白身魚の甘酢あん 煮物 ほうれん草のおかか和え 千切りたくあん	米飯 味噌汁 豆腐の五目野菜あん こんにゃく炒め 菜の花の和えもの しそ昆布	米飯 味噌汁 ちゃんちゃん焼き風 麻婆春雨 胡瓜の和え物 たいみそ	米飯 【温】清し汁 【温】さばのみそ煮 冬瓜と豚肉の煮物 青梗菜ののり和え ふりかけ	米飯 味噌汁 チキンソテー もやしとにらの中華炒め 春菊のからしマヨ和え うぐいす豆	あんかけ焼きそば 冬瓜の中華スープ 卵豆腐 キャベツサラダ	米飯 味噌汁 赤魚の味噌漬け焼き 白菜のコンソメ煮 春菊のごま和え たいみそ
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1672kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1644kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1642kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1684kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1684kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1655kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1628kcal
	蛋白質 69.9g	蛋白質 51g	蛋白質 61.3g	蛋白質 65.5g	蛋白質 69.3g	蛋白質 62.9g	蛋白質 60.6g
	食塩 9.7g	食塩 9.9g	食塩 8.4g	食塩 9.2g	食塩 9.3g	食塩 8.9g	食塩 9.5g

＊　献立表　＊

常食(A)

	令和04年08月29日(月)		令和04年08月30日(火)		令和04年08月31日(水)									
朝	米飯 味噌汁 納豆 大根とあさり煮物 とろろ芋 うめびしお 牛乳		パン コーンスープ オムレツ 白菜の梅和え ジャム ヨーグルト		米飯 味噌汁 高野豆腐の含め煮 ヤングコーンソテー オクラのとびっこ和え 梅干し 豆乳(バナナ)									
昼	米飯 味噌汁 ミートローフ ガーリックソテー 菜の花のり和え パイン缶		【温】牛丼 味噌汁 冬瓜のかにかまあん かぶのゆず和え バナナ		かきあげうどん ミニおにぎり 菜の花のごま和え フルーツカクテル									
15時	紫芋ようかん		カステラ		抹茶プリン									
夕	米飯 味噌汁 鶏肉のから揚げ マカロニサラダ ほうれん草のしらす和え ふりかけ		米飯 味噌汁 ぶり大根 チンゲン菜のソテー ドレッシング和え 昆布豆		米飯 味噌汁 揚げ豆腐の五目野菜あん 温野菜のサラダ もやしの華風和え 胡瓜漬(赤)									
	エネルギー	1641kcal	エネルギー	1621kcal	エネルギー	1672kcal	エネルギー	kcal	エネルギー	kcal	エネルギー	kcal	エネルギー	kcal
	蛋白質	65.6g	蛋白質	62.5g	蛋白質	51.6g	蛋白質	g	蛋白質	g	蛋白質	g	蛋白質	g
	食塩	9.5g	食塩	9.8g	食塩	9.3g	食塩	g	食塩	g	食塩	g	食塩	g