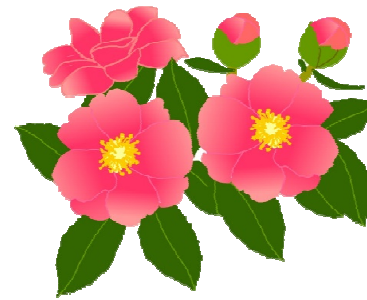




* 献立表 *

常食(A)

	令和06年06月30日(日)		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)	
朝	米飯 味噌汁(えのき・キャベツ) 卵とじ コンソメ煮 ポン酢和え たいみそ 牛乳		米飯 味噌汁(かぶ・揚げ) 納豆 青梗菜のソテー なすのおかか和え フルーツカクテル 牛乳		パン パンプキンスープ(豆乳) チキンオムレツ チーズサラダ ジャム 牛乳		米飯 味噌汁(じゃが芋・ワカメ) 肉詰いなり ツナ炒め いんげんの和え物 ふりかけ 牛乳		米飯 味噌汁(しめじ・麩) ミートボール もやし炒め ゆかり和え つぼ漬け 牛乳		米飯 味噌汁(大根・絹さや) ひじき納豆 カリフラワーのカレー炒め 春菊からし和え 千切り沢庵 牛乳		米飯 味噌汁(豆腐・きぬさや) とりつくね キャベツの炒め煮 お浸し うめびしお 牛乳	
昼	米飯 味噌汁(とろろ・葱) ますの西京焼き 小松菜の炒め物 かぶの和え物 キウイ		米飯 味噌汁(里芋・ねぎ) あじの南蛮漬け風 ごま和え 浅漬け オレンジ		米飯 味噌汁(もやし・絹さや) さばの漬け焼き 大豆の煮物 カリフラワーのサラダ 黄桃缶		冷やしワカメうどん ミニおにぎり こんにゃく炒め バナナ		米飯 清し汁 魚のさっぱり煮 なすみそ炒め 大根サラダ パイン		牛丼 味噌汁(ワカメ・あげ) コロッケ しその実和え マンゴー		米飯 春雨スープ ますのムニエル ガーリックソテー 海藻サラダ バナナ	
15時	上用饅頭		きなこ黒蜜パンケーキ		青りんごゼリー		フルーチェ(いちご)		レモンケーキ		かすてら饅頭		焼きドーナツ	
夕	米飯 味噌汁(玉葱・わかめ) おでん ほうれん草のソテー ドレッシング和え しば漬		米飯 味噌汁(さつま芋・大根菜) 鶏肉の照り焼き 焼きビーフン しろなののり和え 胡瓜漬		米飯 味噌汁(白菜・椎茸) 豚肉のゆず醤油炒め 大根金平 冷奴 野沢菜漬		米飯 味噌汁(チンゲンサイ・えのき) カレーの煮付け 麻婆春雨 切干し大根甘酢和え 昆布豆		米飯 味噌汁(南瓜・大根葉) ミートローフ 野菜ソテー 和風和え 胡瓜漬(赤)		米飯 味噌汁(玉葱・椎茸) ほっけの塩焼き 白菜のくず煮 ツナ和え しそ昆布佃煮		塩ラーメン ミニおにぎり 卵豆腐 ごまみそ和え	
合計	エネルギー	1617kcal	エネルギー	1551kcal	エネルギー	1561kcal	エネルギー	1505kcal	エネルギー	1541kcal	エネルギー	1697kcal	エネルギー	1590kcal
	蛋白質	63.4g	蛋白質	62.4g	蛋白質	63.7g	蛋白質	57.9g	蛋白質	57.3g	蛋白質	73.9g	蛋白質	62.4g
	食塩相当	10.6g	食塩相当	8.5g	食塩相当	8.7g	食塩相当	8.6g	食塩相当	9.2g	食塩相当	9.2g	食塩相当	10.5g

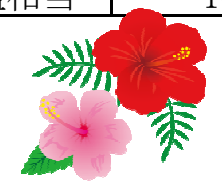
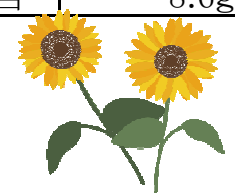
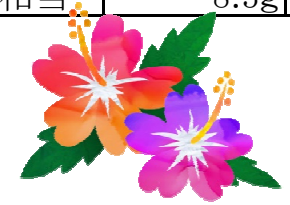


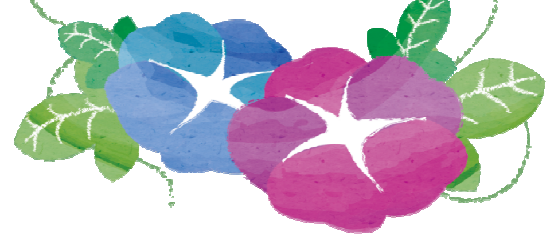


* 献立表 *

常食(A)

	令和06年07月07日(日)	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)
朝	米飯 味噌汁(さつまいも・大根葉) 一口焼魚 しらす炒め もやしの梅和え 桜だいこん 牛乳	米飯 味噌汁(とろろ昆布・きぬさや) 納豆 チンゲン菜の炒め物 白菜の沢庵和え 洋梨缶 牛乳	パン コンソメスープ(玉葱・コーン) スクランブルエッグ スパゲティサラダ ジャム 牛乳	米飯 味噌汁(チンゲン菜・しめじ) がんもの煮物 キャベツの炒め煮 春菊の玉ねぎドレ和え のり佃煮 牛乳	米飯 味噌汁(大根・大根葉) シーフードたまご巻き れんこんの炒め煮 ほうれん草のお浸し 青しその実 野菜ジュース	米飯 味噌汁(小松菜・椎茸) おくら納豆 ごぼうの炒り煮 おろし酢和え 高菜漬け 牛乳	米飯 味噌汁(卵・大根菜) 高野豆腐の含め煮 野菜の炒め物 からし和え しそ昆布 牛乳
昼	米飯 味噌汁(白菜・人参) 鶏肉のおろしがけ ほうれん草のソテー オクラの和え物 オレンジ	★日本から揚げ紀行★ 米飯 すまし汁 仙台味噌唐揚げ なすの甘辛炒め カリフラワーピクルス パイン	米飯 味噌汁(白菜・エノキ) 牛肉のオイスター炒め 南瓜の煮物 からし和え 黄桃缶	冷やし五目そうめん ミニおにぎり ブロッコリー玉葱ソース和え フルーツカクテル	米飯 味噌汁(大根・大根葉) フライ盛り合わせ なすの生姜醤油 菜の花のポン酢和え パイン	シーフードカレー コンソメスープ コールスローサラダ 福神漬 キウイ	米飯 清し汁 さばの塩焼き キャベツの肉味噌炒め 小松菜のお浸し マンゴー
15時	フルーチェ(メロン)	ピーチゼリー	ドームケーキ(カスタード)	どら焼き(抹茶)	キャラメルケーキ	芋ようかん	チョコババロア
夕	米飯 味噌汁(厚揚げ・わかめ) あじフライ かぶのコンソメ煮 胡瓜の昆布和え 佃煮	米飯 味噌汁(キャベツ・あさり) 赤魚の煮付け ふきのごま風味炒め お浸し しば漬け	米飯 清し汁 白身魚のみそマヨ焼き いんげんソテー おかか和え 千切り沢庵	米飯 味噌汁(高野豆腐・大根葉) 天ぷら もやしとにらの中華炒め 白菜のゆず和え 胡瓜漬(赤)	米飯 清し汁 豚肉の生姜焼き 大根の煮物 酢みそ和え うぐいす豆	米飯 味噌汁(玉葱・しめじ) 鶏肉の塩麴焼き ひじきの煮物 いんげんマヨ和え 胡瓜漬	たぬきそば ミニおにぎり さつま芋と昆布の煮物 たたき胡瓜の梅おかか和え
合計	エネルギー 1535kcal 蛋白質 58.2g 食塩相当 9.3g	エネルギー 1576kcal 蛋白質 61g 食塩相当 8.3g	エネルギー 1605kcal 蛋白質 65.3g 食塩相当 8.1g	エネルギー 1564kcal 蛋白質 54g 食塩相当 8.6g	エネルギー 1542kcal 蛋白質 51.3g 食塩相当 8.3g	エネルギー 1623kcal 蛋白質 57.5g 食塩相当 10.3g	エネルギー 1519kcal 蛋白質 59.1g 食塩相当 8.6g

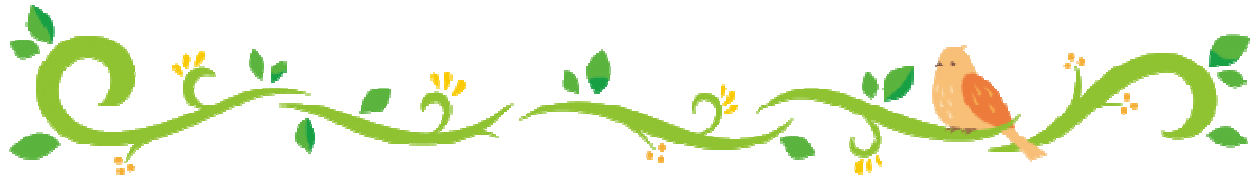




＊ 献立表 ＊

常食(A)

	令和06年07月14日(日)		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)	
朝	米飯		米飯		パン		米飯		米飯		米飯		米飯	
	味噌汁(白菜・人参)		味噌汁(小松菜・人参)		青菜のスープ		味噌汁(高野豆腐・絹さや)		味噌汁(もやし・揚げ)		味噌汁(ワカメ・えのき)		味噌汁(大根・人参)	
	つみれの煮物		納豆		ボイルウインナー		温泉卵		豆腐の煮物		うめ納豆		しゅうまい	
	チンゲン菜のソテー		かぼちゃのそぼろ煮		コールスローサラダ		切干大根の炒め煮		土佐炒め		野菜炒め		きんぴられんこん	
	もやしの和え物		白菜の梅和え		ジャム		ほうれん草のわさび和え		ピーナッツ和え		ちくわの和え物		しらす和え	
	洋梨缶		胡瓜漬		牛乳		たいみそ		ふりかけ		黄桃缶		青しその実	
	牛乳		牛乳				ヨーグルト		豆乳(バナナ)		牛乳		牛乳	
昼	米飯		米飯		米飯		冷やしラーメン		サンドイッチ		親子丼		米飯	
	中華スープ		味噌汁(なす・わかめ)		味噌汁(とろろ昆布・ねぎ)		ミニおにぎり		ポトフ風		味噌汁(さつま芋・大根菜)		清し汁	
	麻婆豆腐		魚のおろしポン酢かけ		チキン南蛮		菜の花の和え物		野菜サラダ		中華風奴		あじの蒲焼き風	
	えびシューマイ		じゃがいものバター醤油		ブロッコリーソテー		パイ缶		キウイ		おろし酢和え		ガーリックソテー	
	春雨の和え物		からし和え		ごま和え						オレンジ		酢みそ和え	
	メロン		フルーツカクテル		マンゴー								バナナ	
15時	酒まんじゅう		杏仁みかん		いちごゼリー		カステラ		パインムース		どら焼き(カスタード)		杏仁豆腐	
夕	米飯		米飯		米飯		米飯		米飯		米飯		きつねうどん	
	清し汁(とろろ昆布・大根の葉)		味噌汁(キャベツ、厚揚げ)		味噌汁(白菜・椎茸)		味噌汁(麩・大根葉)		清まし汁(はんぺん・ねぎ)		味噌汁(キャベツ・しめじ)		ミニおにぎり	
	白身魚の味噌漬け焼き		プルコギ風		ぶり大根		揚げ豆腐の野菜あん		さばのみそ煮		白身魚のマスタード焼き		大根の炒り煮	
	カリフラワーのコンソメ煮		煮物		青菜のソテー		温野菜のサラダ		きんぴらごぼう		冬瓜のかにかまあん		春菊のからし和え	
	キャベツのごまドレ		しろな和え物		なすの生姜醤油		もやしの中華風和え		オクラの和え物		白菜のごま和え			
	たいみそ		野沢菜漬		うずら豆		さくら大根		千切り沢庵		しば漬け			
合計	エネルギー	1574kcal	エネルギー	1624kcal	エネルギー	1610kcal	エネルギー	1520kcal	エネルギー	1610kcal	エネルギー	1646kcal	エネルギー	1569kcal
	蛋白質	58.8g	蛋白質	73.5g	蛋白質	53.5g	蛋白質	57.8g	蛋白質	55.9g	蛋白質	65.2g	蛋白質	56.1g
	食塩相当	8.3g	食塩相当	9.3g	食塩相当	8.2g	食塩相当	9.9g	食塩相当	9.4g	食塩相当	8.1g	食塩相当	9g





* 献立表 *

常食(A)

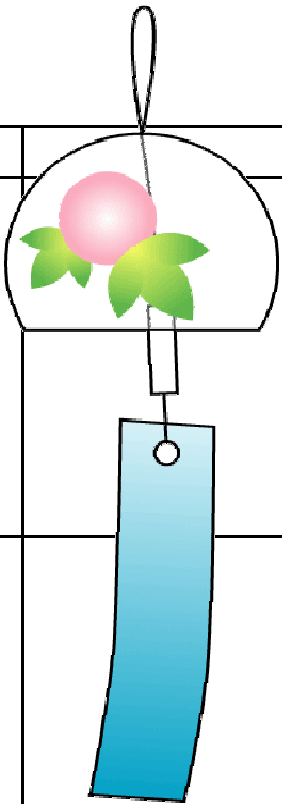
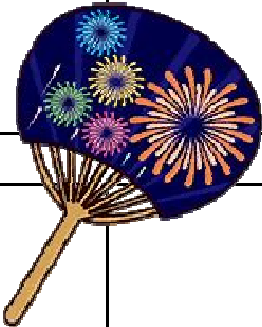
	令和06年07月21日(日)	令和06年07月22日(月)	令和06年07月23日(火)	令和06年07月24日(水)	令和06年07月25日(木)	令和06年07月26日(金)	令和06年07月27日(土)
朝	米飯 味噌汁(ホウレン草・麩) 高野豆腐の煮物 もやし炒め 白菜のゆず和え ふりかけ 野菜ジュース	米飯 味噌汁(玉ねぎ・揚げ) 納豆 ほうれん草シュウマイ キャベツの青じそ和え フルーツカクテル 牛乳	パン コンソメスープ(大根・人参) オムレツ ブロッコリーごまドレ和え ジャム 牛乳	米飯 味噌汁(高野豆腐・ねぎ) ミートボール チンゲン菜のソテー もやしの和え物 たいみそ 牛乳	米飯 味噌汁(豆腐・わかめ) 高野たまご巻き キャベツの炒め煮 からし和え 梅干し 牛乳	米飯 味噌汁(玉葱・しめじ) おろし納豆 チンゲン菜のソテー インゲンのごま和え みかん缶 牛乳	米飯 味噌汁(キャベツ・きざみ揚げ) がんもの煮物 レンコン炒め 菜の花の和え物 ふりかけ 牛乳
昼	米飯 味噌汁(大根・大根葉) トンテキ風 マカロニサラダ 菜の花のドレッシング和え 白桃缶	米飯 味噌汁(里芋・大根菜) 鶏のねぎ塩麴焼き ツナ炒め煮 オクラの和え物 マンゴー	米飯 中華スープ 肉団子の甘酢 春巻き ポテトサラダ オレンジ	土用の丑の日 あなご焼き飯 味噌汁 野菜炒め わさび和え バナナ	米飯 味噌汁(じゃがいも・大根葉) ますの香味焼き かんぴょうの煮物 カリフラワーサラダ パイン	中華丼 わかめスープ 餃子 春雨サラダ キウイ	米飯 味噌汁(小松菜・麩) たらフライ 大根の昆布煮 もやしのポン酢和え 黄桃缶
15時	コーヒーゼリー	ソフトクレープ(いちご)	バナナムース	バウムクーヘン	抹茶ワッフル	オレンジゼリー	蒸しパンケーキ
夕	米飯 味噌汁(チンゲンサイ・椎茸) 松風焼 かぼちゃの含め煮 胡瓜の中華和え 千切り沢庵	米飯 味噌汁(麩・ねぎ) あぶ玉 さつま芋のレモン煮 二色和え 白花豆	米飯 味噌汁(とろろ昆布・大根葉) メバルの煮付け なすの薬味さっぱりソース 梅おかか和え 赤しその実	米飯 味噌汁(ふき・揚げ) 他人煮 れんこん味噌炒め オクラの昆布和え しば漬け	米飯 味噌汁(厚揚げ・絹さや) チキンカツ 冬瓜のかにかまあん チンゲン菜のドレ和え 桜大根	米飯 卵スープ(卵・ねぎ) ハンバーグ ほうれん草バターソテー コールスローサラダ 高菜漬け	スパゲティナポリタン 野菜スープ ブロッコリーの卵炒め 南瓜サラダ
合計	エネルギー 1562kcal 蛋白質 55.8g 食塩相当 8.8g	エネルギー 1648kcal 蛋白質 64.8g 食塩相当 7.6g	エネルギー 1548kcal 蛋白質 51.8g 食塩相当 8.9g	エネルギー 1629kcal 蛋白質 62.8g 食塩相当 9g	エネルギー 1640kcal 蛋白質 60.8g 食塩相当 9.2g	エネルギー 1647kcal 蛋白質 61.2g 食塩相当 8.6g	エネルギー 1620kcal 蛋白質 53.1g 食塩相当 8.5g





* 献立表 *

常食(A)

	令和06年07月28日(日)	令和06年07月29日(月)	令和06年07月30日(火)	令和06年07月31日(水)			
朝	米飯 味噌汁(大根・えのき) 卵とじ いんげんの炒め煮 豆のヘルシーサラダ 胡瓜漬(赤) 牛乳	米飯 味噌汁(かぶ・わかめ) 納豆 そばろ煮 もやしの青じそ和え 黄桃缶 牛乳	パン パンプキンスープ(豆乳) スクランブルエッグ 枝豆コーン ジャム 牛乳	米飯 味噌汁(大根・大根葉) 豆腐の煮物 じゃがいものバター醤油 白菜の梅和え ふりかけ 豆乳(バナナ)			
昼	米飯 味噌汁(高野豆腐・葱) ますの山椒焼き 野菜炒め お浸し オレンジ	米飯 味噌汁(じゃが芋・玉葱) 鶏肉の塩麴焼き 大豆とひじきの煮物 青菜のナムル マンゴー	米飯 味噌汁(小松菜・揚げ) 魚のピザ風味焼き 煮物 カリフラワーのサラダ バナナ	冷やし山菜おろしそば ミニおにぎり なすの揚げ浸し パイン			
15時	マドレーヌ	カスタードケーキ	もみじまんじゅう	アイスクリーム			
夕	米飯 味噌汁(麩・絹さや) 肉じゃが なすの揚げ浸し 春菊とささみの和え物 青しその実	米飯 味噌汁(かぼちゃ・しめじ) 金目鯛の煮付け マカロニサラダ 白菜の梅和え 昆布佃煮	米飯 味噌汁(白菜・椎茸) 鶏肉の照り焼き 大根金平 冷奴 野沢菜漬	米飯 味噌汁(卵・葱) 白身魚の漬け焼き キャベツの炒め煮 からし和え 白花豆			
合計	エネルギー 1611kcal 蛋白質 65.1g 食塩相当 9.5g	エネルギー 1681kcal 蛋白質 69.2g 食塩相当 9.5g	エネルギー 1652kcal 蛋白質 70.1g 食塩相当 8.4g	エネルギー 1529kcal 蛋白質 52.1g 食塩相当 8.6g	エネルギー kcal 蛋白質 g 食塩相当 g	エネルギー kcal 蛋白質 g 食塩相当 g	エネルギー kcal 蛋白質 g 食塩相当 g

