

* 献立表 *

常食(A)

	令和07年06月29日(日)		令和07年06月30日(月)		令和07年07月01日(火)		令和07年07月02日(水)		令和07年07月03日(木)		令和07年07月04日(金)		令和07年07月05日(土)	
朝	米飯		米飯		パン		米飯		米飯		米飯		米飯	
	味噌汁(えのき・キャベツ)		味噌汁(かぶ・ワカメ)		パンプキンスープ(豆乳)		味噌汁(じゃが芋・ワカメ)		味噌汁(南瓜・しめじ)		味噌汁(大根・大根菜)		味噌汁(豆腐・きぬさや)	
	卵とじ		納豆		オムレツ		ハンバーグ		ミートボール		ひじき納豆		肉焼売	
	コンソメ煮		青梗菜のソテー		チーズサラダ		ツナ炒め		もやし炒め		カリフラワーのカレー炒め		キャベツの炒め煮	
	ポン酢和え		なすのおかか和え		ジャム		いんげんの和え物		ゆかり和え		小松菜のなめたけ和え		お浸し	
	たいみそ		高菜漬け		牛乳		つぼ漬		しそ昆布佃煮		千切り沢庵		ふりかけ	
	ヨーグルト		牛乳				ヨーグルト		ジョア		牛乳		ヨーグルト	
昼	米飯		米飯		米飯		冷やしとろろそば		米飯		牛丼		米飯	
	味噌汁(とろろ昆布・葱)		味噌汁(里芋・油揚げ)		コンソメスープ(葱・ほうれん草)		ミニおにぎり		味噌汁(卵、長ネギ)		味噌汁(ワカメ・あげ)		春雨スープ(春雨・コーン・長葱)	
	ホキの西京焼き		赤魚のおろし煮		ミートローフ		なすの味噌炒め		魚の照り煮		コロッケ		白身魚のムニエル	
	小松菜の炒め物		ごま和え		野菜ソテー		フルーツカクテル		こんにゃく炒め		ツナ和え		ガーリックソテー	
	かぶの和え物		煮物		ブロッコリーのサラダ				大根サラダ		白桃缶		海藻サラダ	
	洋梨缶		あみ佃煮		黄桃缶				オレンジ				バナナ	
15時	マドレーヌ		きなこ黒蜜パンケーキ		コーヒーゼリー		かすてら饅頭		レモンケーキ		青りんごゼリー		バウムクーヘン	
夕	ゆかりごはん		米飯		米飯		米飯		米飯		米飯		塩ラーメン	
	味噌汁(玉葱・わかめ)		味噌汁(豆腐・大根菜)		味噌汁(絹厚・えのき)		味噌汁(麩・貝割大根)		味噌汁(チンゲンサイ・えのき)		味噌汁(とろろ昆布・玉葱)		ミニおにぎり	
	おでん		鶏肉の葱味噌焼き		さばの漬け焼き		たらの煮付け		トンテキ風		揚げ豆腐の五目野菜あん		卵豆腐	
	ほうれん草のソテー		焼きビーフン		大根金平		麻婆春雨		さつまいもの煮物		白菜とかにのくず煮		ごまみそ和え	
	ドレッシング和え		しろなののり和え		冷奴		切干し大根甘酢和え		和風和え		しその実和え			
	しば漬		胡瓜漬		桜だいこん		茶福豆		胡瓜漬(赤)		昆布佃煮			
エネルギー		1471kcal	エネルギー	1597kcal	エネルギー	1602kcal	エネルギー	1509kcal	エネルギー	1496kcal	エネルギー	1742kcal	エネルギー	1497kcal
蛋白質		52g	蛋白質	63.2g	蛋白質	56g	蛋白質	49.9g	蛋白質	57.2g	蛋白質	60.6g	蛋白質	55.3g
食塩相当		10.8g	食塩相当	8.9g	食塩相当	8.6g	食塩相当	8.2g	食塩相当	10.2g	食塩相当	9.3g	食塩相当	9.6g

＊ 献立表 ＊

常食(A)

	令和07年07月06日(日)	令和07年07月07日(月)	令和07年07月08日(火)	令和07年07月09日(水)	令和07年07月10日(木)	令和07年07月11日(金)	令和07年07月12日(土)
朝	米飯 味噌汁(さつま芋・葱) 一口焼魚 しらす炒め もやしのおかか和え 梅干し 牛乳	米飯 味噌汁(とろろ昆布・大根の葉) 納豆 チンゲン菜の炒め物 白菜の沢庵和え 洋梨缶 ジョア	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 ヨーグルト	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 うまい菜の玉ねぎ和え しそ昆布佃煮 牛乳	米飯 味噌汁(南瓜・油揚げ) 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 ヨーグルト	米飯 味噌汁(豆腐・わかめ) 一口焼魚 しらす炒め 白菜のゆかり和え 千切り沢庵 牛乳
昼	米飯 味噌汁(白菜・あさり) 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	米飯 味噌汁(じゃが芋・玉葱) ぶり大根 大豆とひじきの煮物 からし和え 白花豆	米飯 味噌汁(白菜・エノキ茸) 豚肉のオイスター炒め 南瓜の煮物 青菜のナムル 胡瓜漬	冷やし五目そうめん ミニおにぎり ちくわの磯辺揚げ 白桃缶	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 青梗菜のポン酢和え パイン缶	カレーライス コンソメスープ(白菜・ベーコン) コールスローサラダ 福神漬 バナナ	米飯 清し汁(うず巻き麩・絹さや) 豚肉の生姜焼き 大根の煮物 小松菜のお浸し マンゴー
15時	吹雪饅頭	焼きドーナツ	ドームケーキ(カスタード)	いちごムース	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 大根のコンソメ煮 ドレッシング和え もろみみそ	米飯 味噌汁(キャベツ、しめじ) チキンカツ ふきのごま風味炒め お浸し 胡瓜漬(赤)	米飯 清し汁(おつゆ麩・長葱) 白身魚のみそマヨ焼き もやしと青菜の中華炒め おかか和え つぼ漬	米飯 味噌汁(高野豆腐・大根葉) 鶏肉の塩麴焼き いんげんソテー かぶのゆず和え しば漬け	米飯 清し汁(花麩・長葱) さばの塩焼き 白菜の肉味噌炒め 酢みそ和え 桜だいこん	米飯 味噌汁(南瓜・しめじ) あじの南蛮漬け風 ひじきの煮物 いんげんマヨ和え 胡瓜漬	たぬきうどん ミニおにぎり さつま芋と昆布の煮物 おろし酢和え
	エネルギー 1648kcal	エネルギー 1502kcal	エネルギー 1524kcal	エネルギー 1503kcal	エネルギー 1583kcal	エネルギー 1622kcal	エネルギー 1600kcal
	蛋白質 59.2g	蛋白質 59.5g	蛋白質 53.3g	蛋白質 53.6g	蛋白質 53.8g	蛋白質 59.4g	蛋白質 55.9g
	食塩相当 8.8g	食塩相当 9.6g	食塩相当 8.3g	食塩相当 8.9g	食塩相当 8.6g	食塩相当 9.7g	食塩相当 8.2g

＊献立表＊

常食(A)

	令和07年07月13日(日)	令和07年07月14日(月)	令和07年07月15日(火)	令和07年07月16日(水)	令和07年07月17日(木)	令和07年07月18日(金)	令和07年07月19日(土)
朝	米飯 味噌汁(白菜・人参) つみれの煮物 小松菜のソテー もやしの和え物 洋梨缶 ヨーグルト	米飯 味噌汁(小松菜・揚げ) 納豆 かぼちゃのそぼろ煮 白菜のツナ和え りんご缶 牛乳	パン 青菜のスープ ボイルウインナー コールスローサラダ ジャム ジョア	米飯 味噌汁(高野豆腐・なめこ) 卵豆腐 切干大根の炒め煮 白菜のゆかり和え たいみそ 牛乳	米飯 味噌汁(ワカメ・えのき) 豆腐の煮物 土佐炒め ピーナッツ和え ふりかけ 野菜ジュース	米飯 味噌汁(もやし・揚げ) うめ納豆 野菜炒め ちくわの和え物 かつおおかか 牛乳	米飯 味噌汁(大根・人参) しゅうまい きんぴられんこん しらす和え 青しその実 ヨーグルト
昼	米飯 中華スープ(わかめ・長葱・白胡麻) 麻婆豆腐 カニシューマイ 春雨の和え物 金時豆	米飯 味噌汁(なめこ、大根) たらのおろしポン酢かけ じゃがいものバター醤油 からし和え しば漬	米飯 味噌汁(麩・ねぎ) チキン南蛮 カリフラワーソテー ごま和え バナナ	焼きそば 卵スープ(卵・長葱) ミニおにぎり 青菜の和え物 パイン缶	サンドイッチ ポトフ風 野菜サラダ フルーツカクテル	旅するランチ～青森～ 米飯 清まし汁 牛肉のバラ焼き さつま芋のフレンチサラダ きなこプリン	米飯 清し汁(とろろ昆布・絹さや) 魚の蒲焼き風 ガーリックソテー 酢みそ和え オレンジ
15時	酒まんじゅう	杏仁フルーツ	アイスクリーム	ぶどうゼリー	どら焼き(カスタード)	パインムース	ロールケーキ
夕	米飯 清し汁(とろろ昆布・大根の葉) 赤魚の味噌漬け焼き カリフラワーのコンソメ煮 キャベツのゴマドレ和え うめびしお	米飯 味噌汁(キャベツ、厚揚げ) プルコギ風 煮物 青菜のドレ和え 野沢菜漬	米飯 味噌汁(白菜・椎茸) ホキの煮付け ほうれん草のソテー なすの生姜醤油 白花豆	米飯 味噌汁(麩・大根葉) 揚げ豆腐の中華あん 温野菜のサラダ もやしの中華和え さくら大根	米飯 すまし汁(はんぺん・小葱) さばのみそ煮 茄子の炒め物 オクラの和え物 千切り沢庵	米飯 味噌汁(キャベツ・絹さや) 白身魚のマスタード焼き 冬瓜のかにかまあん 白菜のごま和え 胡瓜漬け	きつねそば ミニおにぎり かぼちゃの天ぷら 青菜のからし和え
	エネルギー 1492kcal	エネルギー 1607kcal	エネルギー 1545kcal	エネルギー 1548kcal	エネルギー 1588kcal	エネルギー 1670kcal	エネルギー 1552kcal
	蛋白質 55g	蛋白質 66.9g	蛋白質 50g	蛋白質 60.5g	蛋白質 52.3g	蛋白質 65.1g	蛋白質 50.8g
	食塩相当 8.4g	食塩相当 9.1g	食塩相当 7.7g	食塩相当 8.8g	食塩相当 9.2g	食塩相当 8.4g	食塩相当 7.9g

＊献立表＊

常食(A)

	令和07年07月20日(日)	令和07年07月21日(月)	令和07年07月22日(火)	令和07年07月23日(水)	令和07年07月24日(木)	令和07年07月25日(金)	令和07年07月26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 牛乳	米飯 味噌汁(玉ねぎ・油揚げ) 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・コーン) 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 ヨーグルト	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 ジョア	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 しそ昆布佃煮 牛乳	米飯 味噌汁(ほうれん草・揚げ) がんもの煮物 レンコン炒め うまい菜の和え物 ふりかけ ヨーグルト
昼	米飯 味噌汁(大根・大根葉) トンテキ風 マカロニサラダ 青菜のドレッシング和え 白桃缶	米飯 味噌汁(里芋・貝割大根) 鶏のねぎ塩麴焼き ツナ炒め煮 オクラの和え物 あみ佃煮	米飯 中華スープ(かぶ・わかめ) 肉団子の甘酢 春巻き ポテトサラダ オレンジ	冷やしラーメン ミニおにぎり かにシュウマイ ゆず醤油和え バナナ	米飯 味噌汁(じゃが芋・大根葉) さばの香味焼き かんぴょうの煮物 カリフラワーサラダ 金時豆	カレーライス わかめスープ(わかめ・長葱) 春雨サラダ 福神漬 ミカン缶	米飯 味噌汁(小松菜・麩) 白身魚フライ 大根の昆布煮 もやしのポン酢和え 黄桃缶
15時	チョコレート饅頭	ソフトクレープ(いちご)	梅ようかん	どら焼き(こしあん)	ゼリー	きみしぐれ	人形焼き
夕	米飯 味噌汁(チンゲンサイ・椎茸) 赤魚の漬け焼き かぼちゃの含め煮 おろし酢和え 千切り沢庵	米飯 味噌汁(麩・もやし) 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・えのき茸) ホキの煮つけ なすの薬味さっぱりソース 梅おかか和え 胡瓜漬け	米飯 味噌汁(大根・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・小葱) とり天 冬瓜のかにかまあん 小松菜のドレ和え 桜大根	米飯 卵スープ(卵・小葱) 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(白菜・コーン) ブロッコリーの卵炒め 南瓜サラダ
	エネルギー1592kcal	エネルギー1686kcal	エネルギー1549kcal	エネルギー1623kcal	エネルギー1584kcal	エネルギー1622kcal	エネルギー1613kcal
	蛋白質59.5g	蛋白質63g	蛋白質50.8g	蛋白質55.8g	蛋白質61g	蛋白質56.1g	蛋白質51.2g
	食塩相当8.5g	食塩相当7.9g	食塩相当8.7g	食塩相当9.1g	食塩相当9.2g	食塩相当9.9g	食塩相当8.4g

＊ 献立表 ＊

常食(A)

	令和07年07月27日(日)	令和07年07月28日(月)	令和07年07月29日(火)	令和07年07月30日(水)	令和07年07月31日(木)		
朝	米飯 味噌汁(大根・えのき茸) 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 ヨーグルト	米飯 味噌汁(大根・大根葉) えびしんじょうの煮物 じゃがいものバター醤油 白菜の浅漬け ふりかけ 牛乳	米飯 味噌汁(高野豆腐・きぬさや) だし巻き卵 カリフラワーソテー オクラのおかか和え 赤しその実 牛乳		
昼	米飯 味噌汁(高野豆腐・小葱) 赤魚の山椒焼き 野菜炒め お浸し パイン缶	米飯 コンソメスープ(しめじ・玉葱) 鶏肉の梅肉焼き なすの甘辛炒め カリフラワーピクルス 桜大根	米飯 味噌汁(小松菜・小揚げ) 魚のピザ風味焼き 煮物 ブロッコリーのサラダ キウイ	冷やしたぬきうどん ミニおにぎり さつま芋のミルク煮 バナナ	***土用の丑*** あなご焼き飯 味噌汁(とろろ昆布・貝割大根) 野菜炒め ゆず醤油和え りんご缶		
15時	プリンムース	レアチーズケーキ	もみじまんじゅう	マドレーヌ	水ようかん		
夕	米飯 味噌汁(麩・絹さや) 肉じゃが なすの揚げ浸し 青菜とささみの和え物 青しその実	米飯 味噌汁(豆腐・椎茸) たらの煮付け マカロニサラダ 白菜のゆず和え 昆布佃煮	米飯 味噌汁(白菜・貝割大根) 鶏肉の照り焼き 大根金平 冷奴 野沢菜漬	米飯 味噌汁(卵・小葱) 鯖の漬け焼き さつま揚げの炒め煮 からし和え 白花豆	米飯 味噌汁(さつま芋・大根菜) 豚肉の玉葱炒め かぶのかにかまあん ごまドレ和え 千切り沢庵		
	エネルギー 1576kcal	エネルギー 1605kcal	エネルギー 1619kcal	エネルギー 1614kcal	エネルギー 1583kcal	エネルギー kcal	エネルギー kcal
	蛋白質 61.4g	蛋白質 63.3g	蛋白質 64.6g	蛋白質 54.3g	蛋白質 56.4g	蛋白質 g	蛋白質 g
	食塩相当 9.7g	食塩相当 9.1g	食塩相当 8.1g	食塩相当 7.9g	食塩相当 9.5g	食塩相当 g	食塩相当 g