

* 献立表 *

常食(A)

	令和07年06月01日(日)	令和07年06月02日(月)	令和07年06月03日(火)	令和07年06月04日(水)	令和07年06月05日(木)	令和07年06月06日(金)	令和07年06月07日(土)
朝	米飯 味噌汁(玉葱・しめじ) つみれの煮物 じゃが芋千切り炒め なめたけおろし ふりかけ 牛乳	米飯 味噌汁(ねぎ・わかめ) 納豆 青梗菜のソテー お浸し しば漬け 野菜ジュース	パン 青菜のスープ ミートボール フレンチサラダ ジャム ジョア	米飯 味噌汁(わかめ・大根葉) 肉詰いなり キャベツの炒め煮 ほうれん草の玉ねぎドレ和え 胡瓜漬 牛乳	米飯 味噌汁(うまい菜・えのき) 高野たまご巻 ひじきの煮物 ごま和え 桜だいこん ヨーグルト	米飯 味噌汁(白菜・人参) うめ納豆 たけのこ土佐炒め 青菜の和風和え 黄桃缶 牛乳	米飯 味噌汁(大根・なめこ) 五目豆腐揚げ含め煮 いんげんの炒め物 白菜の和え物 たいみそ 牛乳
昼	米飯 味噌汁(ほうれん草・あさり) ほっけの塩焼き(大根→おろし) ふきの炒め煮 しろなののり和え オレンジ	米飯 味噌汁(麩・大根の葉) 赤魚の煮付け さつま芋と昆布の煮物 菜の花の白和え フルーツカクテル	米飯 味噌汁(じゃがいも・わかめ) チキン南蛮 大豆の煮物 ほうれんのからし和え キウイ	味噌ラーメン ミニおにぎり えびシュウマイ 青梗菜の和え物 バナナ	米飯 味噌汁(かぶ・椎茸) たらの照り焼き なすみそ炒め 小松菜の青じそ和え パイン缶	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 マンゴー	米飯 味噌汁(小松菜・揚げ) 白身魚の蒲焼き風 ガーリックソテー もやしのポン酢和え 洋梨缶
15時	ソフトクレープ(チョコ)	チーズケーキ	吹雪饅頭	ミニたい焼き	メロンムース	梅ようかん	いちご蒸しパン
夕	米飯 味噌汁(白菜・あげ) メンチカツ ブロッコリーソテー もやしの和え物 茶福豆	米飯 味噌汁(ほうれん草・人参) トンテキ風 なすの薬味さっぱりソース 春雨サラダ 千切りたくあん	米飯 味噌汁(とろろ昆布・きぬさや) 千草焼き 大根金平 ゆかり和え あみ佃煮	米飯 味噌汁(さつまいも・たまねぎ) ホキの味噌漬け焼き もやしとピーマンの中華炒め 白菜のゆず和え 青しその実	米飯 味噌汁(牛蒡・あげ) 鶏肉のおろしがけ さつまいもの煮物 カリフラワー甘酢漬け 高菜漬物	米飯 味噌汁(しめじ、たまねぎ) さばの塩焼き 冬瓜のかにかまあん お浸し しそ昆布佃煮	かしわうどん ミニおにぎり 青菜のからし和え ちくわ磯辺揚げ
	エネルギー 1590kcal	エネルギー 1578kcal	エネルギー 1522kcal	エネルギー 1585kcal	エネルギー 1490kcal	エネルギー 1589kcal	エネルギー 1558kcal
	蛋白質 56.2g	蛋白質 55.6g	蛋白質 52.2g	蛋白質 60.7g	蛋白質 54.3g	蛋白質 58.9g	蛋白質 57.8g
	食塩相当 8.5g	食塩相当 10.5g	食塩相当 7.7g	食塩相当 10.9g	食塩相当 9.7g	食塩相当 9.8g	食塩相当 8.3g

* 献立表 *

常食(A)

	令和07年06月08日(日)	令和07年06月09日(月)	令和07年06月10日(火)	令和07年06月11日(水)	令和07年06月12日(木)	令和07年06月13日(金)	令和07年06月14日(土)
朝	米飯 味噌汁(わかめ・葱) しゅうまい がんもの煮物 オクラの和え物 桜大根 ヨーグルト	米飯 味噌汁(キャベツ・しめじ) 納豆 切干大根の炒め煮 チンゲン菜のおかか和え マンゴー缶 牛乳	パン パンプキンスープ(豆乳) スクランブルエッグ 白菜のゴマドレ和え ジャム 牛乳	米飯 味噌汁(卵・葱) 肉詰いなり れんこんの炒め煮 白和え しそ昆布佃煮 ジョア	米飯 味噌汁(キャベツ・しめじ) 高野豆腐の煮物 もやし炒め フルーツカクテル もろみみそ ヨーグルト	米飯 味噌汁(麩・えのき) オクラ納豆 キャベツの炒め煮 高菜漬け りんご缶 牛乳	米飯 味噌汁(もやし・オクラ) 含め煮 いんげんのごま炒め みかん缶 つぼ漬け 豆乳(コーヒー)
昼	米飯 味噌汁(とろろ昆布・えのき) 肉豆腐 小松菜の炒め物 スパゲティサラダ オレンジ	米飯 味噌汁(南瓜・玉葱) たららのマスタード焼き ごま和え おろし酢和え 千切りたくあん	★日本から揚げ紀行★ 米飯 中華スープ 青森スタミナ源唐揚げ ひじきの五目煮 しその実和え バナナ	月見そば ミニおにぎり さつま芋の天ぷら 杏仁みかん	米飯 味噌汁(白菜・わかめ) 鶏肉の照り焼き きんぴらごぼう 小松菜のお浸し キウイ	旅するランチ～神奈川～ しらす丼 清まし汁 天ぷら(2種) 紫陽花ゼリー	米飯 味噌汁(じゃがいも・わかめ) かに玉 チンゲン菜のソテー 塩昆布和え 黄桃缶
15時	マスカッツゼリー	黒糖饅頭	ドームケーキ(カスタード)	人形焼き	パインムース	和のパンケーキ(きなこ)	焼きドーナツ(豆乳)
夕	米飯 味噌汁(さつま芋・絹さや) 白身魚フライ ほうれん草のソテー 卵とうふ 茶福豆	米飯 味噌汁(麩・大根菜) あぶ玉 麻婆なす しろなののり和え あみ佃煮	米飯 味噌汁(豆腐・わかめ) 魚のピザ風味焼き 大根金平 青菜のゆず醤油和え 白花豆	米飯 味噌汁(厚揚げ・大根葉) ハンバーグ 大豆とひじきの煮物 春雨サラダ 梅干し	米飯 味噌汁(チンゲン菜・揚げ) プルコギ風 南瓜の煮物 大根のゆず和え しば漬け	米飯 味噌汁(しめじ・大根葉) 魚のムニエル 糸こんにゃくの炒り煮 春菊のからし和え 青しその実	五目にゆうめん ミニおにぎり かぼちゃのバター煮 ツナ和え
	エネルギー 1666kcal	エネルギー 1693kcal	エネルギー 1764kcal	エネルギー 1739kcal	エネルギー 1529kcal	エネルギー 1573kcal	エネルギー 1521kcal
	蛋白質 55.3g	蛋白質 64.2g	蛋白質 66.3g	蛋白質 59.2g	蛋白質 55.5g	蛋白質 63.7g	蛋白質 50.1g
	食塩相当 9.4g	食塩相当 8.8g	食塩相当 8.8g	食塩相当 10g	食塩相当 8.6g	食塩相当 9.7g	食塩相当 9g

* 献立表 *

常食(A)

	令和07年06月15日(日)	令和07年06月16日(月)	令和07年06月17日(火)	令和07年06月18日(水)	令和07年06月19日(木)	令和07年06月20日(金)	令和07年06月21日(土)
朝	米飯 味噌汁(麩・きぬさや) 鶏肉と野菜の煮物 きんぴられんこん もやしの青じそ和え ふりかけ 牛乳	米飯 味噌汁(大根・しめじ) 納豆 冬瓜のそぼろ煮 ごま和え フルーツカクテル ヨーグルト	パン コーンスープ(豆乳) スクランブルエッグ フレンチサラダ ジャム ジョア	米飯 味噌汁(里芋・大根菜) 高野豆腐の含め煮 野菜炒め ドレッシング和え たいみそ 牛乳	米飯 味噌汁(白菜・ワカメ) ミートボール ごぼうの炒り煮 南瓜サラダ しば漬け 野菜ジュース	米飯 味噌汁(高野・葱) めかぶ納豆 チンゲン菜のソテー 青菜のしらす和え 桜大根 牛乳	米飯 味噌汁(小松菜・エノキ) 豆腐野菜ハンバーグ なすの煮浸し インゲンとツナの和え物 胡瓜漬 牛乳
昼	ゆかりごはん 味噌汁(玉葱・卵) 豆腐の五目野菜あん こんにゃく炒め 青菜の和え物 バナナ	米飯 清し汁 親子煮 ちくわ磯天 白和え 胡瓜漬け	米飯 味噌汁(豆腐・絹さや) ホキの漬け焼き 煮物 かぶのゆず和え りんご缶	きつねそば ミニおにぎり かぼちゃの天ぷら オレンジ	サンドイッチ パトフ風 野菜サラダ フルーツカクテル	カレーライス コンソメスープ ブロッコリーサラダ 福神漬 マンゴー	米飯 清し汁(麩・ねぎ) たらのみそマヨ焼き 大根とえびのとろみ煮 青菜の醤油和え 黄桃缶
15時	カステラ饅頭	オレンジゼリー	チョコレート饅頭	肉まん	おはぎ	杏仁豆腐	ワッフル
夕	米飯 味噌汁(さつま芋・きぬさや) あじフライ ひじきの煮物 カリフラワー甘酢漬け 胡瓜漬	米飯 味噌汁(青梗菜・えのき) 白身魚のねぎ塩麹焼き じゃが芋のソテー キャベツのツナ和え 白花豆	米飯 味噌汁(大根・大根葉) 豚肉の生姜焼き さつま芋と昆布の煮物 おくらのおかか和え 千切りたくあん	米飯 味噌汁(豆腐・しめじ) 鶏の照り焼き いんげんソテー 塩昆布和え ふりかけ	米飯 味噌汁(ほうれん草・えのき) さばのみそ煮 なめ茸豆腐 小松菜ののり和え しそ昆布	米飯 味噌汁(大根・揚げ) 赤魚の煮付け さといもの柚子味噌がけ ごま和え 梅干し	醤油ラーメン ミニおにぎり 餃子 和え物
	エネルギー 1611kcal	エネルギー 1613kcal	エネルギー 1501kcal	エネルギー 1614kcal	エネルギー 1635kcal	エネルギー 1595kcal	エネルギー 1632kcal
	蛋白質 59.3g	蛋白質 65.1g	蛋白質 57.2g	蛋白質 58.4g	蛋白質 54.7g	蛋白質 67.7g	蛋白質 62.2g
	食塩相当 10.3g	食塩相当 8.4g	食塩相当 8.3g	食塩相当 8.2g	食塩相当 10.2g	食塩相当 9.4g	食塩相当 9.7g

* 献立表 *

常食(A)

	令和07年06月22日(日)	令和07年06月23日(月)	令和07年06月24日(火)	令和07年06月25日(水)	令和07年06月26日(木)	令和07年06月27日(金)	令和07年06月28日(土)
朝	米飯 味噌汁(牛蒡・しめじ) つみれの煮物 ツナ炒め もやしの梅和え 千切りたくあん ヨーグルト	米飯 味噌汁(里芋・玉葱) 納豆 キャベツの炒め煮 ほうれん草のなめ茸和え 洋梨缶 牛乳	パン コーンスープ(豆乳) オムレツ コールスローサラダ ジャム 牛乳	米飯 味噌汁(チンゲン菜・人参) いわし蒲焼き 小松菜のソテー 春菊の醤油和え ふりかけ 豆乳(バナナ)	米飯 味噌汁(大根・大根の葉) 高野豆腐の含め煮 れんこんの炒め煮 中華和え 昆布佃煮 牛乳	米飯 味噌汁(玉葱・人参) ひじき納豆 青梗菜のソテー いんげんピーナッツ和え みかん缶 ジョア	米飯 味噌汁(もやし・あげ) はんぺんのコロコロ煮 じゃが芋千切り炒め お浸し ふりかけ 牛乳
昼	米飯 味噌汁(とろろ・葱) 白身魚の味噌漬け焼き つきこんにゃくの炒り煮 かぶのゆず和え オレンジ	わかめごはん 味噌汁(高野豆腐・ねぎ) 他人煮 南瓜の煮物 切干し大根甘酢和え 青しその実漬け	米飯 味噌汁(白菜・えのき) たらの煮付け ガーリックソテー 青菜ののり和え りんご缶	スパゲティミートソース コンソメスープ(キャベツ・コーン) 温野菜サラダ フルーツカクテル	米飯 味噌汁(じゃがいも・油あげ) 鶏肉のごま醤油焼き なすの薬味さっぱりソース 青菜の和え物 マンゴー	米飯 わかめスープ 八宝菜 カニシューマイ 春雨サラダ パイン缶	米飯 中華スープ 青椒肉絲 豆腐サラダ 冬瓜のかにかまあん バナナ
15時	コーヒゼリー	レモンケーキ	きみしぐれ	どら焼き	ピーチゼリー	みそまんじゅう	カステラ
夕	米飯 味噌汁(大根・えのき) 鶏肉の山椒焼き 煮物 カリフラワーのゆかり和え のり佃煮	米飯 味噌汁(青梗菜・椎茸) あじの南蛮漬け風 ごま和え 浅漬け あみ佃煮	米飯 味噌汁(キャベツ・椎茸) 鶏肉の塩麴焼き ビーフン炒め おろし酢和え しば漬け	米飯 味噌汁(豆腐・しめじ) 親子煮 さつま芋と昆布の煮物 ほうれん草のからし和え 白花豆	米飯 味噌汁(とろろ昆布・ねぎ) さばの塩焼き そぼろ煮 オクラのおかか和え 赤しその実	米飯 味噌汁(キャベツ・しめじ) 松風焼 がんもの煮物 マカロニサラダ 千切りたくあん	山菜たぬきうどん ミニおにぎり かぼちゃのバター煮 ツナサラダ
エネルギー	1524kcal	エネルギー 1606kcal	エネルギー 1478kcal	エネルギー 1760kcal	エネルギー 1620kcal	エネルギー 1657kcal	エネルギー 1613kcal
蛋白質	58.1g	蛋白質 66g	蛋白質 56.5g	蛋白質 67.5g	蛋白質 60.7g	蛋白質 61.2g	蛋白質 56.2g
食塩相当	9.8g	食塩相当 9.7g	食塩相当 9.3g	食塩相当 7.5g	食塩相当 9.4g	食塩相当 8.7g	食塩相当 9.1g

* 献立表 *

常食(A)

令和07年06月29日(日)		令和07年06月30日(月)											
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 ヨーグルト	米飯 味噌汁(かぶ・ワカメ) 納豆 青梗菜のソテー なすのおかか和え 高菜漬け 牛乳											
昼	米飯 味噌汁(とろろ・葱) ホキの西京焼き 小松菜の炒め物 かぶの和え物 洋梨缶	米飯 味噌汁(里芋・油揚げ) 赤魚のおろし煮 ごま和え 煮物 あみ佃煮											
15時	マドレーヌ	きなこ黒蜜パンケーキ											
夕	ゆかりごはん 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(豆腐・大根菜) 鶏肉の葱味噌焼き 焼きビーフン しろなののり和え 胡瓜漬											
エネルギー	1471kcal	エネルギー	1597kcal	エネルギー	kcal								
蛋白質	52g	蛋白質	63.2g	蛋白質	g								
食塩相当	10.8g	食塩相当	8.9g	食塩相当	g								